**МБДОУ детский сад комбинированного вида №25 «Умка»**

**Республика Хакасия, МО г. Саяногорск**

«Использование здоровьесберегающих технологий в работе с дошкольниками»

(нестандартное оборудование)

**Доклад**

Автор: воспитатель

Арышева Ольга Александровна

Саяногорск, 2015

**Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...В. А. Сухомлинский**

Известно, что здоровье – один из важных компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии, каких – либо заболеваний, но и при условии гармоничного, нервно – психологического развития, высокой умственной и физической работоспособности.

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является особенно актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети.

На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%, с нарушением осанки 50-60%, с плоскостопием-30%. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Рождение здорового ребенка стало редкостью, растет число недоношенных детей, число врожденных аномалий, число детей с речевыми расстройствами.

Причин роста патологий множество:

* плохая экология;
* несбалансированное питание;
* снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки.

Усилия работников дошкольного образовательного учреждения сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада.

Здоровьесберегающие технологии – условия обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований и методик обучения и воспитания); рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузки, возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

В дошкольный период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Кроме этого, именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребенка с семьей и воспитателем, чем в школьный период, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребенка, но и на членов его семьи.

Поэтому актуален поиск средств сохранения и укрепления здоровья детей. Правильно организованная развивающая среда предоставляет ребенку возможность освоить определенные правила здорового образа жизни, укрепить уверенность в своих силах, чтобы дети были физически здоровы, коммуникабельны.

**Новизна опыта**

Новизна опыта состоит в разработке, создании и использовании собственных материалов для создания здоровьесберегающей образовательной среды, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей, и развитие их двигательной активности.

**Цель**: Создать условия для полноценной работы по сохранению и укреплению здоровья детей.

**Задачи**:

- Создание здоровьесберегающей образовательной среды, направленной на сохранение и укрепление, формирование здоровья детей;

- Создание условий для организации двигательной активности детей;

- Укрепление опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста с использованием нестандартного оборудования по здоровьесберегающим технологиям;

- Осуществление просвещения родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы.

При проектировании предметно-пространственной среды, способствующей формированию здорового образа жизни детей - дошкольников, следует исходить из необходимости учета следующих факторов:

* индивидуальных социально-психологических особенностей ребенка;
* особенностей его эмоционально-личностного развития;
* индивидуальных интересов, склонностей, предпочтений и потребностей.

Наш детский сад имеет определенные условия, которые позволяют в полной мере заниматься оздоровлением дошкольников. Это закаливающие процедуры в группах, утренняя гимнастика, физкультурные занятия, спортивные праздники и развлечения. Для этого необходимо иметь разнообразное и правильно подобранное оборудование. На занятиях по физической культуре, на спортивных праздниках наряду с традиционным спортивным оборудованием можно использовать нестандартное.

Разработаны, систематизированы и оформлены картотеки комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, бодрящей гимнастики после сна; подвижных игр и комплексов ОРУ для детей дошкольного возраста, с использованием изготовленного нами нестандартного физкультурного оборудования и успешно применяем их на практике.

Для создания целостной системы здоровьесбережения детей важным условием в рамках внедрения ФГОС ДО является организация развивающей предметно–пространственной среды в ДОО. В группе создан спортивный уголок, который отвечает современным требованиям: трансформируемость, полифункциональность, доступность, безопасность. Это и фабричное спортивное оборудование, и нестандартное, изготовленное нами и родителями.

Здесь можно увидеть:

* различные массажные и ребристые дорожки, дорожка следов, которые используются для укрепления стопы и профилактики плоскостопия, массажа ступней ног, позволяют развивать координацию движений, ловкость, выносливость, равновесие;
* «Снежок»- используется для дыхательных упражнений, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру;
* «Серсо», кольцебросы, мишени, мешочки с песком - развивает: глазомер, внимание, ловкость, быстроту реакции, меткость, умение реагировать и координировать движения, формирование навыков самоконтроля;
* Цветные жгуты - используем в общеразвивающих упражнениях, которые развивают общую координацию движений.
* Тренажеры для глаз - развивают глазодвигательные навыки: способность следить за объектом и плавно перемещать глаза от точки к точке в разных направлениях
* Развитию мышц рук является развитие межполушарной специализации и межполушарного взаимодействия (синхронизация работы полушарий головного мозга, развитие способностей, памяти, внимания, речи, мышления) для этого проводим массажи рук с помощью различного оборудования: шишки, грецкий орех, вязанные шарики, киндер-сюрприз, карандаши.
* разноцветные флажки, ленты, платочки, косички, султанчики и многое другое.

Как показала практика, одна только развивающая среда уже позволяет повысить двигательную активность, подтолкнуть дошкольника к движению, совершаемому по собственной воле, желанию, без принуждения, а нестандартное оборудование - это всегда дополнительный стимул активизации физкультурно-оздоровительной работы.

Дети с большим удовольствием лазают, бегают, прыгают, выполняют всевозможные упражнения, играют в подвижные игры. Поэтому крайне необходимо удовлетворить потребность ребенка в движении. Это служит важным условием формирования всех систем и функций организма, одним из способов познания мира, ориентировки в нем, а так же средством всестороннего развития дошкольника

Успешно решать проблемы здоровьесбережения можно лишь в тесном контакте с семьей, при единстве и сплоченности наших усилий.

Литература

1. Журнал «Здоровье дошкольника»-2008//Глушкова.Г. Опорно - двгательный аппарат. Профилактика, исправление нарушений// №6. – С.5
2. Грядкина Г.С. «Двигательная деятельность детей третьего года жизни как основа укрепления здоровья» /Дошкольная педагогика 2010 г. № 3 с. 4 – 9
3. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.2006