**Сообщение воспитателя по физической культуре Чупиковой А.А.**

**для окружного семинара по ФИЗО на тему**

**«Сохранение и укрепление здоровья дошкольников посредством здоровьесберегающих технологий»**

Усилия работников ДОУ 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.

Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно - правовыми документами, как Закон РФ "Об образовании" (ст.51), "О санитарно - эпидемиологическом благополучии населения", а также Указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации", "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации" и др.

**Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа “здоровый ребенок – успешный ребенок”, считаю невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей. Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий.**

**Наше дошкольное отделение «Сказка» так же активно использует** здоровьесберегающие технологии и приоритетным направлением своей работы выбрало – оздоровление детей посредством здоровьесберегающих технологий.

 **Здоровье** – это не только отсутствие болезней, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие человека (по Уставу ВОЗ).

Здоровьесберегающий педагогический процесс ДОУ - в широком смысле слова - процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. Здоровьесбережение и здоровьеобогащение - важнейшие условия организации педагогического процесса в ДОУ.

В более узком смысле слова - это специально организованное взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьеобогащения в ходе образования, воспитания и обучения.

**Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании** технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

**Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании –**классификация здоровьесберегающих технологий по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьеобогащения субъектов педагогического процесса в детском саду. В связи с этим можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

медико-профuлактические;

физкультурно-оздоровительные;

технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка; здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования и валеологического просвещения родителей,

здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

**Медико-профuлактические технологии в дошкольном образовании** технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся следующие технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

**Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании –**технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников:

дыхательная гимнастика,

профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки,

гимнастика для глаз,

 кинезиологическая гимнастика,

ритмопластика,

фитбол-гимнастика

игровой стретчинг.

 Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы. Отдельные приемы этих технологий широко используются педагогами дошкольного образования в разных формах организации педагогического процесса: на занятиях и прогулках, в режимные моменты и в свободной деятельности детей, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком и др.

**Профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста.**

Болезни позвоночника - одна из основных причин потери трудоспособности, ухудшения качества жизни . Очень часто предрасполагающими факторами этой патологии являются различные нарушения осанки, проявляющиеся ещё в детском возрасте. Совершенно очевидна актуальность воспитания правильной осанки у детей, своевременное выявление нарушений и их активное устранение.

Осанка человека не только сказывается на красоте его фигуры, всём внешнем облике, но и оказывает прямое влияние на его здоровье.

При её ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведёт к понижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки часто вызывают нарушения зрения *(астигматизм, близорукость)* и морфо-функциональные изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам и остеохондрозу.

Главным действенным средством профилактики дефектов осанки является правильное и своевременно начатое физическое воспитание.

**Профилактика плоскостопия.**

Физиологи доказали, что подошвы ног одна из самых мощных рефлексогенных зон человеческого организма. Ноги являются своеобразным распределительным щитом с 72 тыс. нервных окончаний, щитом, через который можно подключиться к любой части тела.

Задачи профилактической гимнастики:

 развитие основных функций стоп; обучение правильной постановке стоп при ходьбе; повышение тонуса, укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп; улучшение кровообращения стоп; улучшение координации движений.

**Дыхательная гимнастика.**

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию, лимфо- и кровообращение в легких, снижают спазм бронхов. Тренируют умение произвольно управлять дыханием, формируют правильную биомеханику дыхания, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания.

У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабые, поэтому необходима специальная система упражнений постановки правильного дыхания, развития мыщц грудной клетки для ее эластичности, на активное вытягивание позвоночника

**Кинезиология** – наука о развитии головного мозга через движение.

Кинезиология для дошкольников при помощи особых упражнений улучшает развитие нервной системы и речи ребёнка, кроме того, кинезиологические упражнения развивают мышление ребенка через движение.

Кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры больших полушарий мозга, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях.

**Кинезиологические упражнения** – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное воздействие. Они развивают мозолистое тело(межполушарное взаимодействие), повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.

**Ритмопластика.**

Одна из новых форм организации физкультурных занятий - Ритмопластика. В педагогике с давних пор известно, какие огромные возможности для воспитания души и тела заложены в синтезе музыки и пластики. Это не только возможность для ребенка хорошо провести время и выплеснуть накопившуюся энергию, но и освоение жизненно необходимых умений и навыков, закладка фундамента будущего физического и психического здоровья, а также создание предпосылок сознательного ведения здорового образа жизни.

С давних пор музыка используется как лечебный фактор. Музыкально – ритмические занятия помогают вовлекать, активизировать и пробуждать интерес к деятельности вообще, активизируют мышление. Организация движений с помощью музыкального ритма развивает у детей внимание, память, внутреннюю собранность, способствует формированию целенаправленной деятельности.

На занятиях ритмопластикой использую следующие виды физкультурно-оздоровительной деятельности: упражнения общей направленности(общеразвивающие, на растягивание и расслабление мышц, использование тренажеров),упражнения специальной направленности (фитбол-гимнастика, элементы йоги, стретчинг), подвижные игры и элементы спортивных игр, танцевальная аэробика. В процессе каждого занятия прорабатывается вся группа мышц, корректируется [осанка](http://www.womenhealthnet.ru/pozvonok/1363.html)Осанка - несколько полезных советов для желающих ходить прямо, развивается координация движений.

**Фитбол** – это аэробика с использованием мячей диаметром от 55 до 70 см. Эти мячи вносят игровой момент в занятие, а также создают неповторимый эмоциональный подъем. Они имеют ярко выраженный лечебный эффект. Задача состоит в развитие гибкости, подвижности суставов, укрепление мышц без нагрузки на позвоночник, мягкая растяжка - все это прекрасно осуществляется с помощью мяча. Упражнения на мяче укрепляют все основные группы мышц, способствуют развитию выносливости, силы, координации движений. Формируют правильную осанку, заряжают энергией. Занятия в сочетании с движениями и музыкой развивают творческие способности, раскрывают природный потенциал детей, формируют положительные эмоционально – волевые качества: саморегуляцию, настойчивость, уверенность, оптимизм, смелость, выдержку, справедливость. Ребята получают приятные эмоции от общения с фитболами, победы над своим неумением, понимания того, что они делают что-то очень важное для своего здоровья.

Методика **игрового стретчинга**  направлена на активизацию защитных сил организма, на овладение навыками совершенного управления своим телом и психоэнергетической саморегуляцией, на развитие и высвобождение скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

   Методика упражнений игрового стретчинга основана на спокойно-динамичных и статичных растягиваниях мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночни­ка, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, ока­зывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Она базируется на анализе известных систем физических упражнений, прие­мов мануальной терапии, ритмики, хореографии.

 Упражнения на растягивание мышц широко применяются в системе массажа, самомассажа, в лечебной физкультуре, особенно для коррек­ции двигательных расстройств, нарушениях мышечного тонуса. Многие  упражнения игрового стретчинга используются и как средство достижения релаксации.  Для их выполнения не требуются спортивные снаряды, большие залы, материальные расходы. Их можно выполнять в детских учреждениях и дома, в группах и индивидуально.

  Растяжки воздействуют на все мышцы и суставы, повышают эластич­ность связок, снижается опасность отложения в суставах шлаков, уве­личивается их подвижность.

 Упражнения игрового стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя за­щитные силы организма, предупредить многие заболевания, т.к. воз­действия на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную систему вырабатывается естественная сопротив­ляемость организма.

  Сочетание динамичных и статичных физических упражнений игрового стретчинга наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и яв­ляется лучшим методом тренировки для выработки силы, выносливости, координации движений.

  Упражнения игрового стретчинга выполняются без воздействия со стороны, т.к. челове­ческое тело само по себе достаточно универсально. Выполнение упражнений в медленном, а значит, безопасном ритме дает наибо­лее эффективные результаты. Медленные движения воздействуют на мыш­цы и суставы по всей их глубине. Упражнения игрового стретчинга позволяют, почти не отнимая времени, творить чудеса. Не нужен будет ни ману­альный терапевт, ни другие врачи.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду** – это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его:

Утренняя гимнастика,

Физкультурные занятия,

 Занятия серии «Здоровье»,

Проектная деятельность,

Спортивные развлечения и праздники,

Активный отдых.

**Утренняя гимнастика-** Зарядка вырабатывает у детей привычку каждый день по утрам выполнять физические упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность, тем самым прививается культура здорового образа жизни у дошкольников. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и действовать в нем, получает огромный заряд бодрости, хорошее настроение на весь день.

**Физкультурные занятия-** одной из задач, поставленной перед коллективом детского сада, является воспитание у детей навыков личной физической культуры, формирование потребности в физическом совершенствовании, вооружении знаниями, умениями и навыками, воспитания привычки к здоровому образу жизни.

**Занятия по ЗОЖ и ОБЖ.**

В условиях социального, природного и экологического неблагополучия естественная любознательность ребенка в познании окружающего мира может стать небезопасной для него. Поэтому необходимо сформировать у ребенка сознательное и ответственное отношение личной безопасности и безопасности окружающих, воспитывать готовность к эффективным, обоснованным действиям в неадекватных ситуациях.

**Проект «Здоровые дети в здоровой семье»**

Несформированность у детей качеств основ безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни требует осмысленного подхода в применении различных форм и методов воспитательной работы, использование и усиление воспитательной роли занятий, игр, социума в образовательном процессе .

В своей работе мы стремимся не вооружить детей готовыми знаниями, рецептами поведения на все случаи жизни, а учить их самостоятельному поиску быстрого и эффективного решения из сложной ситуации.

**Проект «Детский сад и спорт»**

Цель проекта:

создание у детей мотивации заниматься физической культурой и спортом, ознакомление со спортивными достижениями страны, высокими личными достижениями людей, ставших славой России, формирование у детей устойчивой привычки к систематическим занятиям физической культурой посредством решения следующих задач:

*Оздоровительные –* укрепление здоровья и повышение сопротивляемости организма каждого ребёнка к заболеваниям средствами физической культуры, забота о физическом и психологическом благополучии детей, не допускать травматизма, физических и эмоциональных перегрузок, приводящих к утомлению и переутомлению, побуждать детей к самостоятельному использованию различных видов закаливания.

*Образовательные -* направлены на овладение детьми определёнными знаниями, умениями для всестороннего развития, расширения индивидуального двигательного опыта, развития таких качеств, как ловкость, быстрота, выносливость, гибкость. Уметь осознанно применять полученные навыки в спортивных мероприятиях и в повседневной жизни.

*Воспитательные -* направлены на развитие умственных, духовных и физических способностей детей в их самом полном объёме: развитие нравственно-волевых качеств, поощрение двигательного творчества и разнообразной игровой деятельности, поддержка творческой самодеятельности, развитие положительных эмоций и дружелюбия, умения общаться со сверстниками и сопереживать. Развивать интерес к различным видам спорта, к событиям в спорте в нашей стране и за рубежом.

**Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка** – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника. Основная задача этих технологий обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника. Реализацией данных технологий занимается психолог посредством специально организованных встреч с детьми, а также воспитатель и специалисты дошкольного образования в текущем педагогическом процессе ДОУ. К этому виду технологий можно отнести технологии психологического и психолого-педагогического сопровождения развития ребёнка в педагогическом процессе ДОУ.

**Релаксация.**

"релаксация" (от лат. Relaxatio) – это состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после сильных переживаний или физических усилий. Релаксация необходима и полезна детям, когда они находятся в состоянии стресса, переутомлены, растеряны, перевозбуждены или близки к этому.Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов. Каждому дается образное название, это увлекает детей. Они выполняют расслабляющие упражнения, не просто подражая ведущему, а перевоплощаясь, входя в заданный образ.

**Психогимнастика.**

Это курс специальных занятий: этюдов, упражнений и игр,

направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы (внимания, памяти, воображения, эмоций, нравственных представлений). Предназначена педагогам, имеющим дело с детьми, у которых чрезмерная утомляемость, истощаемость, непоседливость, вспыльчивость, замкнутость и т. д. Приемы психогимнастики не отменяют и не заменяют традиционные методы воздействия на детей, они помогают педагогам в ситуации, когда нагрузки на детей растут, а возможности для отдыха и для эмоциональной и двигательной разрядки становятся меньше.

**Логоритмика.**

Речь – это сложнейший процесс, требующий скоординированной работы дыхания, ротовой полости, нервной системы и органов восприятия: когда хотя бы одна из составляющих дает сбой, разваливается, как правило, весь механизм. Задача логоритмики – сделать так, чтобы все работало слаженно и без сбоев.

Кроме того, логопедическая ритмика отлично развивает моторику (общую и тонкую), координацию движений и речевое дыхание и способствует нормализации мышечного тонуса. Занятия логоритмикой тренируют память, внимание и восприятие (особенно слуховое) и весьма благотворно влияют на физическое состояние малыша, помогая ему сформировать правильные двигательные навыки. А в последнее время специалисты обратили внимание на то, что логопедическая ритмика очень хорошо «работает» с психоэмоциональным состоянием детей: непоседливых и легковозбудимых крох она успокаивает, а медлительных и задумчивых, наоборот, подстегивает.

**Коммуникативные игры.**

Умение выстраивать и поддерживать хорошие межличностные отношения позволяет нам иметь широкие социальные связи, верных друзей и счастливую семью. Развитие способностей детей к построению таких взаимоотношений может помочь предотвратить развитие проблем, таких как межличностные конфликты и одиночество.

От того, насколько успешно удается сформировать и закрепить навыки общения в сознании дошкольника, зависит качество взаимоотношений с другими людьми взрослого человека.

**Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования и родителей воспитанников** – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Задача данных технологий и обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ.

**Валеология** утверждает, что у каждого человека есть резервы здоровья, которые он должен научиться использовать. Поэтому сущность валеологии выражается девизом: «Человек, познай и сотвори себя сам!». Педагогическая валеология объединяет валеологию и педагогику в единой научно-методической концепции. Её можно назвать «наукой о формировании здоровья педагогическими средствами». Девиз педагогической валеологии: «Здоровье через образование».

**Работа с родителями.**

Первая школа воспитания – это семья. Родители являются первыми педагогами своего ребенка. В условиях семьи формируется эмоционально-нравственный опыт, определяется уровень содержания социального, психического и физического развития ребенка. Доказано, что состояние здоровья родителей – один из ведущих факторов , оказывающих непосредственное воздействие на ребенка. Поэтому так важно оказывать помощь семье по созданию условий для правильного воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья.

Мы используем следующие виды деятельности с родителями:

Информационно- просветительская работа по оздоровлению детей,

Привлечение родителей к организации совместных спортивных мероприятий

 Активный отдых.

Создавая условия, способствующие охране и укреплению психофизического здоровья детей, повышению сопротивляемости и защитных сил организма, совершенствованию их физического развития, используя в своей работе средства разнообразных здоровьесберегающих технологий , мы добиваемся положительных результатов и это можно увидеть по результатам мониторинга физического развития.

**Общий % освоения программы по физическому воспитанию**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2011-2012 гг. | 2012-2013 гг. | 2013-2014 гг. |
| 63,9 % | 69,4 % | 75,1 % |

 Хочется также поделиться с вами нашими спортивными достижениями, которые мы достигли благодаря использованию здоровьесберегающие технологии.

Май 2013 год

 Районные соревнования "Олимпийское Будущее России" – 2 место.

НОЯБРЬ 2013Г.

СОРЕВНОВАНИЕ «ШКОЛА МЯЧА»
СРЕДИ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Рязановского поселения – 2 место.

Январь 2014г.
Соревнование «Папа, Мама, Я – спортивная семья» - 1 место.

Январь 2014г.
Соревнование «Папа, Мама, Я – спортивная семья» - 1 место.

Ноябрь 2014 г.
1 место на окружном этапе шашечного турнира.

Май 2015г.

Соревнования «Победные старты» - 1 место.

Коллектив нашего учреждения мобилизован на реализации мероприятий, помогающих достичь определенных целей в снижения заболеваемости. Обширная работа с детьми, родителями, сотрудниками, социальными партнерами безусловно, имеет определённые положительные результаты.

*Перспективы:*

* поиск и внедрение новых моделей взаимодействия с семьями воспитанников по формированию здорового образа жизни;
* активное вовлечение родителей в педагогическую деятельность детского сада с целью укрепления чувства их личной ответственности за развитие ребёнка, его здоровье;
* укрепление и развитие тесной связи и взаимодействия с различными социальными институтами по внедрению культурно-оздоровительных технологий;
* развитие материально-технической базы ДОУ.

Переход к новому качеству использования здоровьесберегающих технологий возмо­жен, если усилия каждого участника воспитательно-образователь­ного процесса будут направлены на сохранение и укрепление физического, психического, социального здоровья детей, на до­стижение поставленных задач.