**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

**В ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

**И ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ЗОЖ**

**ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

***Благова М.М., Кравцова Т.А.***

МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №25 «Рябинушка» г.Мичуринска Тамбовской обл.

michdou25@yandex.ru

 Дошкольное детство является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка и развития физических качеств. Поэтому охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей является одной из основных задач дошкольного образования.

 В ФГОС прописано: «Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач: развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

 Решать эти задачи в системе работы ДОУ призваны физкультурно-оздоровительные технологии, которые направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.

 Одним из важных компонентов двигательного режима является **утренняя гимнастика.** Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака в течение 6-10 мин. на воздухе (при благоприятных климатических условиях) или в помещении. Существуют разные типы и варианты утренней гимнастики. Например, комплекс музыкально-ритмических упражнений; утренняя гимнастика игрового характера; утренняя гимнастика в форме оздоровительной пробежки; комплекс упражнений с тренажерами простейшего типа. Обычно комплекс утренней гимнастики повторяется в течение двух недель. Комплекс утренней гимнастики проводится под руководством воспитателя. Дети подготовительной группы вполне могут самостоятельно воспроизводить весь комплекс целиком после нескольких повторений. Во время организации необходимо музыкальное сопровождение.

 **Непосредственно организованная образовательная деятельность по физическому развитию** является основной формой физического воспитания дошкольников, обязательной для всех детей, проводимой круглый год.
 **Физкультминутка** является обязательной частью НОД. Любая образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм дошкольников. В тот момент, когда у детей появляются первые признаки переутомления воспитателю целесообразно провести физкультминутку. Это набор общеразвивающих упражнений с текстовым сопровождением; или танцевальные, импровизационные движения с музыкальным сопровождением.

 Во времябольшого перерыва между занятиями проводится **двигательная разминка**. Обычно она состоит из 3-4 общеразвивающих упражнений, или же произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий. Продолжительность разминки не более 10 мин: 6-8 мин. для активного движения и 1-2 мин. для упражнений на расслабление.
 **Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.** Подвижные игры предназначены для совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств. Подвижные игры подразделяются на подвижные игры с правилами (сюжетные и бессюжетные,) и игры с элементами спортивной игры (футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, городки); по признаку преобладающего вида движений (бег, прыжки, метание и др.) и по степени мышечного напряжения (большой, средней и малой подвижности). Проводятся ежедневно и во всех возрастных группах.

 **Зарядка после дневного сна** позволяет поднять активность детей, улучшить эмоциональный настрой, провести активную профилактику нарушений осанки и плоскостопия. Она имеет вариативный характер, и разную степень продолжительности от 7-15 минут. После проведения 3-4 общеразвивающих упражнений лёжа в постели (на спине, на боку, на животе) ежедневно осуществляются пробежки по массажным дорожкам (дорожки здоровья).

 **Закаливание** является важнейшей частью физического воспитания дошкольников. В системе работы ДОУ закаливание нужно рассматривать как сознательное применение системы мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывающих способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней среды. Виды закаливания: ежедневные оздоровительные прогулки на свежем воздухе; водные процедуры:местные (умывание, мытьё рук прохладной водой, полоскание рта после каждого приёма пищи и после сна прохладной  водой или водой комнатной температуры, ножные ванны, обтирания или обливания до пояса) и общие (обтирание и обливание всего тела, купание в бассейне); воздушные ванны и ходьба по «дорожкам здоровья» после сна; ходьба босиком.

 **Самостоятельная двигательная деятельность** детей организуется взрослым в разное время дня: утром до завтрака, в перерыве между занятиями, в свободное время после дневного сна, во время прогулки. При планировании самостоятельной двигательной деятельности важно позаботиться о создании достаточного для активного движения пространства, иметь достаточно разнообразные физкультурные пособия.

 **Музыкально-ритмическая деятельность** так же благотворно влияет на физическое развитие детей: происходит общее укрепление здоровья. Она тесно связана с физической культурой, из которойвыбираются основные движения: ходьба, бег, прыжки, которые преобладают в играх, хороводах, плясках. Исполь­зуются также гимнастические упражнения для верхнего плечевого поя­са, ног, корпуса. Эти движения с включением различных пред­метов (мячи, обручи, флажки, ленты и т.д.) и без них разучивают­ся с детьми среднего и старшего возраста. Применяются некоторые перестроения (ходьба шеренгами, в круге, парами и т.д.), необхо­димые для хороводов, танцев. Они хорошо организуют детский кол­лектив, облегчают проведение игр, хороводов.

 **Психогимнастика** показана как детям с целью психофизической разрядки. Она может использоваться воспитателями в повседневной работе с детьми, не требует специальной подготовки, при проведении психогимнастики не используются атрибуты. Элементы психогимнастики применяются при проведении НОД (помогают создать на занятиях положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость и снять усталость), на коррекционных занятиях с логопедом и психологом; в ходе свободной деятельности детей; или как специальные занятия (этюды, упражнения, игры), направленные на развитие и коррекцию познавательной и эмоциональной сферы психики человека,

 Тренировка начинается с дыхательных упражнений. Все мышцы разделены на пять групп: мышцы рук, ног, туловища, шеи и лица, напрягаются и расслабляются последовательно. Нельзя переходить к следующей группе мышц, пока предыдущая не станет «послушной». При проведении психомышечной тренировки, особенно в заключительной ее части (релаксация), необходимо соблюдать чувство меры, не затягивать отдых и дозировать внушение. При использовании упражнений на релаксацию отдельных частей тела учитывается предыдущий вид деятельности детей. Желательно при выполнении релаксации использовать спокойную музыку.

 Проводя работу, направленную на развитие физических качеств дошкольников, и воспитатели, и специалисты ДОУ должны проводить работу с родителями, направленную на приобретение и расширение знаний о физическом воспитании ребенка. Для этого организуются различные уголки и стенды для родителей, проводятся открытые занятия, формируются клубы здоровья, проводятся беседы, консультации, рекомендуется специальная литература по разнообразным формам организации двигательной деятельности ребенка. Систематическое и планомерное проведение работы с родителями позволяет повысить их педагогическую компетентность в вопросах психофизического развития ребенка.

Литература:

1. [Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка. – Москва: Педагогика, 2003.]
2. [Алямовская, В. Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания. – Москва: ВЛАДОС, 2006.]
3. [Антонов, Ю. Е. Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века. – Москва: Аркти , 2001.]
4. [Кузнецова, М. Н. Современные пути оздоровления дошкольников // Дошкольное воспитание. – 2002. - №11.]
5. [Маханева, М. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе. – Москва: АРКТИ, 2004.]