Попкова Татьяна Викторовна,

интструктор по физическому воспитанию

МБОУ «СОШ №33»

**Здоровьесберегающие технологии, применяемые на занятиях по физической культуре в ДОУ**

«***Здоровье*** – это состояние полного физического,

душевного и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов».

ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения)

 Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – здоровье. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

Здоровье дошкольника – это не только отсутствие болезней, но физическое, социальное и психологическое благополучие ребенка, а также его доброжелательные отношения с окружающими, с природой и с самим собой.

Инструктор по физической культуре в ДОУ может сделать для оздоровления дошкольника гораздо больше, чем любой врач. Его основная задача – сохранение и укрепление здоровья дошкольников, воспитание внимательного отношения к своему организму и развитие в детях стремления быть физически сильными и развитыми.

Существует несколько направлений здоровьесберегающих технологий и одно из них - физкультурно-оздоровительное, где подразумевается развитие физических качеств, умений и навыков, реализация потребности ребенка в двигательной активности и приобщение к спорту и физической культуре.

С помощью здоровьесберегающих технологий инструктор по физкультуре в процессе своей деятельности в ДОУ решает следующие задачи:

* обучение дошкольников жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
* содействие правильному физическому развитию детей;
* укрепление здоровья и профилактика заболеваний воспитанников средствами физической культуры и двигательной активности;
* формирование мотивации у дошкольников к здоровому образу жизни.

Применяя здоровьесберегающие технологии при планировании и ведении физкультурно-оздоровительной деятельности в ДОУ, инструктору по физкультуре необходимо соблюдать следующие правила:

1. Использовать здоровьесберегающие технологии в комплексе и соответствии с требованиями СанПин и ФГОС;
2. Постоянно взаимодействовать с медицинским работником ДОУ, учитывать состояние здоровья детей и результаты медицинских осмотров;
3. Создавать оптимальное сочетание различных форм и методов физкультурно-оздоровительной деятельности, чередовать их с расслаблением и отдыхом, соблюдая при этом рациональную насыщенность занятий;
4. Включать в занятия краткие разъяснения, связанные со здоровьем и строением организма, способствующие формированию у дошкольников ценности здорового образа жизни и потребности в нем;
5. Применять методы и приёмы обучения, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения дошкольников;
6. Осуществлять индивидуальный подход к воспитанникам и учитывать их личностные и физические возможности;
7. Создавать благоприятную атмосферу и положительный эмоциональный фон;
8. Наблюдать, анализировать и оценивать свою деятельность в течение каждого занятия или мероприятия, особенно в итоговой его части и на протяжении всего учебно-воспитательного процесса.
9. Не допускать травм и состояния переутомления у детей;
10. Помнить, что развивая физические качества, нельзя забывать про психическое, социальное и духовно-нравственное воспитание ребенка.
11. Заботиться о здоровье детей необходимо каждый день и на каждом занятии, с обязательным учетом того, что уже было сделано ранее в рамках физкультурно-оздоровительных мероприятий и непосредственно в учебно-воспитательной работе;
12. Создавать искренние и доверительные взаимоотношений с воспитанниками - с одной стороны понимать и вникать во внутренний мир каждого ребенка, и с другой стороны, стремиться быть адекватно понятым детьми и каждым ребенком в частности.

***Здороеьесберегающие 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.

Необходим поиск новых подходов к здоровьесбережению детей, базирующихся на анализе внешних действий, мониторинге здоровья ребёнка, учёте и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, а так же мотивации активного отношения к своему здоровью.

**Существующие здоровьесберегающие образовательные технологии можно выделить в три подгруппы:**

1. Организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующие предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;
2. Психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми;
3. Учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья.

**Здоровьсберегаюшие технологии используемые на физкультурных занятиях**:

1. ***Подвижные и спортивные игры***. Используются как часть физкультурного занятия и на физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Игры могут быть как малой, так и средней степени подвижности. Это наиболее комфортный для детей способ усвоения знаний и приобретения двигательных навыков. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

***2. Профилактические упражнения.*** Используются упражнения, способствующие профилактике плоскостопия и формированию правильной осанки; **Дорожка здоровья** – Используется в заключительной части физкультурного занятия как профилактика плоскостопия. Рекомендуется детям всех возрастных групп. Ходить по ним необходимо босяком или в носочках. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы;

***3. Стретчинг*** – метод, с помощью которого можно легко и эффективно развить подвижность мышц тела, суставов, не опасаясь переломов. Иными словами, это способ, позволяющий естественным путём растянуть мышцы, так же он позволяет выделять ту или иную группы мышц и тренировать лишь её;

***4. Ритмопластика*** – включение элементов гимнастики, хореографии, танцев и их музыкальное сопровождение. Ритмопластика способствует формированию разносторонне физически и творчески развитой личности;

***5. Пальчиковая гимнастика***. Может проводиться с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой. Так же пальчиковую гимнастику включается в комплексы ОРУ на занятиях.  Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Систематические упражнения по тренировке движений пальцев, наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи, является мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга, влияет на центры развития речи, развивает ручную умелость, помогает снять напряжение;

***6. Су-Джок терапия***. Приёмам Су-Джок терапии являются массаж кистей специальными шариками и эластичными кольцами, массаж стоп. Применяется в заключительной части занятия. Упражнения с использованием Су-Джок обогащают знания ребёнка о собственном теле, развивают тактильную чувствительность, мелкую моторику пальцев рук, стимулируют речевые области в коре головного мозга, а так же способствуют общему укреплению организма.

***7. Дыхательная гимнастика*** – это составная часть лечебной физкультуры, которая ставит своей целью тренировку дыхательного аппарата и повышения эффективности дыхания. Дыхательные упражнения способствуют насыщению каждой клеточки организма кислородом. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Кроме того правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, улучшает пищеварение. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Бесспорно, дыхательные упражнения просто необходимы детям довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами , а  также выздоравливающим после различных заболеваний органов дыхания . Дыхательная гимнастика обладает мощным общим и местным воздействием на организм. Общеукрепляющее действие правильного и полноценного дыхания широко известно: обменные процессы в организме протекают более динамично,  ребенок лучше растет и развивается, меньше болеет.

Существует множество дыхательных упражнений и комплексов для занятий с детьми. Интересна  в этом смысле книга И.С.Красиковой «Дыхательная гимнастика для детей», где описаны методика и упражнения, которые применяются для детей, страдающих различными заболеваниями органов дыхания. Среди всех существующих дыхательных комплексов, особо выделяется  дыхательная гимнастика А.С. Стрельниковой. Особенность этой гимнастики в том, что акцент всех упражнений направлен не на весь процесс дыхания, а лишь на количество и качество вдохов.

Дыхательная гимнастика включена в ОРУ на каждом занятии. Может быть добавлена и в другие части занятия. Может проводиться как в зале, обязательно проветренном, так и на улице;

***8. Фитбол-гимнастика*** – упражнения с использованием мячей фитболов. Способствует укреплению мышц торса, что является профилактикой нарушений осанки.

***9. Релаксация*** – необходима для отдыха и успокоения, душевного равновесия. Применяется в заключительной части занятия, но в случае перевозбуждения детей может использоваться и внутри занятия. Подходит для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное упражнение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием.

При этом необходимо обращать внимание на то, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление длительным;

***10. Беседы о здоровье*** – включение в занятия познавательного материала о здоровье в форме беседы и разъяснений с целью приобщения детей к здоровому образу жизни и пониманию ими влияния физкультурно-оздоровительной деятельности на организм;

***11. Самомассаж* –**уместен в вводной и заключительной части физкультурного занятия, а так же между выполнением определенных основных движений для снятия напряжения. Самомассаж позволяет усилить эффект занятия положительными эмоциями, вызвать интерес к заботе о личном здоровье, формировать привычку здорового образа жизни. Целью самомассажа является в первую очередь стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата, а также в определенной степени и нормализация мышечного тонуса данных мышц;

***12. Активный отдых*** – проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, досугов, развлечений, праздников, где дети ведут себя более раскованно, проявляют артистизм и заинтересованность. Такие мероприятия способствуют закреплению приобретенных навыков и развитию творческих способностей;

***13. Работа с родителями*** – проводятся в форме сообщений и консультаций на родительских собраниях, анкетирования, индивидуальных бесед с родителями и размещения информации в тематических папках-передвижках и на стендах. Родители должны стимулировать детей к занятиям физкультурой и спортом, приобщать их к здоровому образу жизни. Непременное условие успешной работы по здоровьесбережению и здоровьеобогащению дошкольников – активное взаимодействие педагогов с родителями воспитанников. Детский сад и семья – вот две основные социальные структуры, которые главным образом определяют уровень здоровья ребенка. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое сообщество (дети – родители – педагоги);

***14. Работа с воспитателями и специалистами ДОУ*** – проведение консультаций и разъяснительной работы в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности на педсоветах, семинарах и мастер-классах и личных беседах;

***15. Создание соответствующих условий и предметно-развивающей среды*** – приобретение спортивного оборудования, атрибутов, модулей, массажных ковриков и дорожек, тренажёров и других предметов, необходимых для проведения физкультурно-оздоровительной работы, создание различных картотек, разработка специальных оздоровительных комплексов.

Комплексное применение здоровьесберегающих технологий повышает результативность и эффективность физкультурно-образовательного процесса, укрепляет здоровье детей и формирует стойкую мотивацию к здоровому образу жизни.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это в первую очередь технология воспитания валеологической культуры или культуры здоровья малышей. Обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Иными словами, важно достичь такого результата, чтобы дети, переступая порог «взрослой жизни», не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни, но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

Таким образом: применяемые в работе здоровьесберегающих технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка – стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.