**СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ, ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

***Гусева Галина Владимировна***

*ЗАТО г. Радужный Владимирской области,*

*МБДОУ ЦРР – д/с №3,*

*инструктор по физической культуре*

«Здоровью научить нельзя  -

надо воспитывать потребность быть здоровым».

( Жан Жак Руссо)

***(Слайд 1- 2)*** В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования одной из приоритетных задач является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия в процессе воспитания и обучения (ФГОС ДОО п.1.6.1.)[[1]](#footnote-1).

В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных. С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье дошкольников. Поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых путей.

В МБДОУ ЦРР – д/с №3 ЗАТО г. Радужный Владимирской области созданы все необходимые условия для осуществления здоровьесберегающего процесса.

***(Слайд 3-4)*** Спортивный зал оснащен необходимым спортивным оборудованием: тренажерами простого и сложного устройства, мягкими модулями, гимнастическим комплексом и шведской стенкой, сухим бассейном, фитболами, и т.д., в наличие стандартное оборудование, позволяющее рационально организовать деятельность для оптимизации двигательной активности детей дошкольного возраста.

## *(Слайд 5)* На физкультурной площадке проводятся занятия на свежем воздухе, которые усиливают оздоровительный эффект физических упражнений, повышают двигательную активность, оказывают комплексное закаливающее влияние на организм детей (усиливается работа сердца и легких, обеспечивается повышенная доставка кислорода к органам и тканям).

***(Слайд 6)*** Для организации образовательного процесса мной, как инструктором по физической культуре, разработаны:

- картотеки подвижных игр младшего и старшего дошкольного возраста,

подвижных игр детей разных народов нашей страны,

- сценарии и комплексы музыкально-ритмических гимнастик,

- схемы для правильного выполнения общеразвивающих упражнений,

- подвижные игры с предметами обихода, которые есть в каждом доме,

- подобраны и составлены фонотеки для проведения НОД, спортивных праздников и развлечений**.**

***(Слайд 7)*** Для развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, воспитания потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, в каждой группе детского сада имеются физкультурные уголки, в которых есть необходимое оборудование для самостоятельной двигательной деятельности детей:

- атрибуты для подвижных игр,

- оборудование для индивидуальной профилактической работы с детьми,

- подобраны дидактические игры,

- наглядно-дидактический материал, который знакомит дошкольников со спортом, здоровой и полезной пищей, полезными и вредными привычками, правильным поведением в быту и на улице.

Для обеспечения комплексного подхода к охране и укреплению здоровья воспитанников в ДОУ, воспитания здорового образа жизни, в своей практике мы используем различные виды современных здоровьесберегающих технологий.

***(Слайд 8)*** Здоровьесберегающие технологии - это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в ДОУ.[[2]](#footnote-2)

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ сочетаются с традиционными формами и методами в педагогике, дополняя их различными способами осуществления оздоровительной работы.

Использование таких технологий помогает решить целый ряд задач, которые представлены на слайде:

- укрепление здоровья детей и закладывание фундамента хорошего физического здоровья;

- развитие  физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;

- знакомство с принципами ведения здорового образа жизни и воспитание потребности в здоровом образе жизни;

- приобщение детей к традициям большого спорта.

Нами используются такие здоровьесберегающие технологии, как:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья, которые направлены на физическое развитие и укрепление здоровья детей, развитие физических качеств, двигательной активности и становление осознанного отношения ребёнка к своему здоровью и здоровью окружающих*.*

***(Слайд 9)*** Здесь мы активно используем динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксацию, утреннюю гимнастику, ритмопластику.

В этом же направлении ведется работа по дополнительному образованию *–* спортивная секция «Школа мяча», работа которой направлена на формирование у детей дошкольного возраста осознанного отношения к своему физическому развитию и состоянию здоровья через действия с мячом.

2. Технологии обучения здоровому образу жизнинаправлены на формирование представлений о здоровье, как одной из главных ценностей жизни, формирование базы знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

***(Слайд 10)*** К ним относятся:

- физкультурные занятия,

- самосассаж,

- активный отдых (спортивные праздники, досуги, развлечения),

- фитбол-гимнастика.

3. Коррекционные технологиипредполагают использование форм, методов и приемов обучения, которые применяются в работе с детьми с ОВЗ, в том числе и детей с инвалидностью, детей с ослабленным здоровьем.

Это индивидуальная работа с каждым ребенком, которая направлена на развитие общей координации, на развитие координации между движением и словом, на развитие динамической координации движений.

***(Слайд 11)*** Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе дает положительные результаты, о чем свидетельствуют результаты мониторинга физического развития детей дошкольного возраста.

***(Слайд 12)*** Конечно, вся наша работа ведется в тесном сотрудничестве с родителями (законными представителями) наших воспитанников.

В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДОУ и семьи,  мы используем разнообразные формы работы:

- анкетирование, тесты, опросы родителей,   позволяющие собрать больше информации о семье воспитанника;

- проведение совместных мероприятий (праздников, досугов, тематических вечеров, олимпиад) способствует сближению, созданию дружеской обстановки;

- родительские собрания, беседы, дни открытых дверей, дни здоровья, семинары - практикумы, мастер-классы и т.д.

- участие родителей в изготовлении атрибутов к соревнованиям, оформлении стенгазет, альбомов достижений, коллажей, фотовыставок и т.д.;

- наглядная информация: памятки, буклеты, информационные листы, оформление тематических стендов и т.д.

- совместное участие родителей и детей в спортивных мероприятиях ДОУ.

***(Слайд 15)***  Таким образом, комплексное применение здоровьесберегающих технологий повышает результативность и эффективность физкультурно-образовательного процесса, укрепляет здоровье детей и формирует стойкую мотивацию к здоровому образу жизни.

**Список используемой литературы**

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки в детском саду. Практическое пособие / И.Е. Аверина,- Мм.: Айрис—пресс, 2011. – 112с.
2. Аксенова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду: Пособие для работников дошкольных учреждений. – М.: ТЦ. Сфера, 2003. – 64с. (Серия «Вместе с детьми».)
3. Бекина С.И. Музыка и движение (упражнения, игры, пляски для детей 5-6 лет): Из опыта работы муз. руководителей д. садов/ Авт. – сост.: С.И. Бекина, Т.П. Ломова, Е.Н. Соковкина. – М.: Просвещение, 1983 – 208с., нот.
4. Бекина С.И. Музыка и движение (упражнения, игры, пляски для детей 6-7 лет): Из опыта работы муз. руководителей д. садов/ Авт. – сост.: С.И. Бекина, Т.П. Ломова, Е.Н. Соковкина. – М.: Просвещение, 1984- 288с., нот.
5. Буренина А.И. Ритмическая мозаика» - Санкт-Петербург 2000,-220с.
6. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Программа и программные требования. – М.: Гуманист. изд. центр ВЛАДОС, 1999. - 144с.
7. Ефименко Н.Н. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 1999. – 256с.
8. Истоки: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. – 4-е изд., перераб. И доп./ Под ред. Л.А. Парамоновой. – М.: ТЦ Сфера, 2011. – 320с.
9. Креативное партнерство субъектов образовательного процесса в ДОУ: Материалы научно-практической конференции руководителей и педагогов дошкольных образовательных учреждений. – Владимир: ВИПКРО, 2013. – 94 с.
10. Куревина О.А. Синтез искусств в эстетическом воспитании детей дошкольного и школьного возраста. – М.: Линка-Пресс, 2003. – 176с.
11. Нищева Н.В. "Весёлая пальчиковая гимнастика. Упражнения для развития мелкой моторики и координации речи с движением. ФГОС."
12. Образовательная программа муниципального дошкольного образовательного учреждения Центра развития ребенка – детского сада №3 ЗАТО г.Радужный Владимирской области на 2011 – 2015 год. Раздел «Основные направления программы, образовательные области и примерные виды их интеграции».
13. Интернет – ресурсы:

<https://www.toys-4kids.ru/blog/stihi-pro-zdorove>

<https://pandia.ru/text/81/124/43437.php>

https:// kartoteka-podvizhnyh-igr-dlya-vseh-vozrastnyh-grupp

https:// dyhatelnye-uprazhneniya-dlya-detej-doshkolnogo-vozrasta.

1. https://fgos.ru/fgos/fgos-do/ [↑](#footnote-ref-1)
2. /detskiy-sad/raznoe/2019/04/21/zdorovesberegayushchie [↑](#footnote-ref-2)