**Создание благоприятных условий для укрепления здоровья детей средствами физической культуры.**

**Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении.**

Докладчик:

инструктор по физической культуре

высшей квалификационной категории

МБДОУ детский сад №12 комбинированного вида  
 Герасимова Лариса Сергеевна

**Создание благоприятных условий для укрепления здоровья детей средствами физической культуры.**

**Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении.**

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит на первом месте.

Здоровье человека - это его полное физическое, психическое и социальное благополучие при отсутствии заболевания. Такое благополучие обеспечивается комплексом внешних и внутренних факторов.

Мы знаем, что **целью**  ОО «Физическая культура» является сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления, которое решается через следующие **задачи**:

\*развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации);

\*накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

\*формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Для полноценного физического развития детей и удовлетворения их потребностей в движении в ДОУ СОЗДАНЫ СЛЕДУЮЩИЕ УСЛОВИЯ

-спортивный зал;

-спортивная площадка;

-бассейн;

-уголки двигательной активности в каждой группе.

  

Одним из основных направлений в деятельности ДОУ является охрана жизни и укрепления здоровья детей. В соответствии с задачами, разработана система комплексных мероприятий по физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

Формами организации оздоровительной работы  являются:

* самостоятельная деятельность детей,
* подвижные игры,
* утренняя гимнастика,
* двигательно-оздоровительные физкультминутки,
* физические упражнения после дневного сна,
* физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами,
* физкультурные прогулки (в парк, в лес, к водоему),
* физкультурные досуги, спортивные праздники,
* Дни здоровья,
* оздоровительные процедуры в водной среде.

Что такое здоровье?

По данным обследований, только 5-7% детей рождается здоровыми, 2-3 имеет первую группу здоровья. На первый взгляд наши дети здоровые и нет причин волноваться. Но что такое здоровье?  По определению  Всемирной организации здравоохранения,  здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Факторы, влияющие на состояние здоровья:

• 20% - экология;

• 10% - развитие здравоохранения

• 20% - наследственность

• 50% - образ жизни

 Что такое здоровый образ жизни?

1. Рациональное питание;

2. Соблюдение режима;

3. Оптимальный двигательный режим;

4. Полноценный сон;

5. Здоровая гигиеническая среда;

6. Благоприятная психологическая атмосфера;

7. Закаливание.

При недостаточной двигательной активности неизбежно происходит ухудшение развития двигательной функции и снижение физической работоспособности ребенка.

**1. Утренняя гимнастика.**

Утренняя гимнастика - это постепенное введение организма в благоприятную двигательную активность. В детском саду гимнастика является одним из режимных моментов и средством для поднятия эмоционального тонуса детей.   
 Чтобы повысить интерес детей к утренней гимнастике и разнообразить двигательную активность, нужно изменить ее форму и место проведения:

*•   Утренняя гимнастика игрового характера включает 2–3 подвижные игр*

*•   Упражнения на полосе препятствий.  
•   Утренняя гимнастика может проводиться в форме оздоровительной пробежки. Этот тип утренней гимнастики обязательно проводится на воздухе.  
•   Комплекс музыкально-ритмических упражнений.  
•   Утренняя гимнастика игрового характера включает 2–3 подвижные игры.*

*•   Упражнения на полосе препятствий.  
•   Утренняя гимнастика может проводиться в форме оздоровительной пробежки. Этот тип утренней гимнастики обязательно проводится на     воздухе.  
•   Комплекс музыкально-ритмических упражнений.*

* *

* *

**2.**  **Физкультурные занятия**.

Одной из главных форм укрепления здоровья детей в дошкольном учреждении является проведение физкультурных занятий. Физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю, третье занятие проводится на открытом воздухе. Существует несколько видов занятий:

**-**традиционные, которые состоят из 3-х частей: вводная (ходьба, бег, прыжки, различные упражнения), основная (общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижная игра), заключительная (релаксация или игра малой подвижности);

- занятия, построенные на подвижных играх (основная часть занятия построена на использовании подвижных игр на различные основные движения);

**-**сюжетно – ролевые (использование имитаций и образных сравнений, музыкального сопровождения, увлекательность сюжета, общение с игровыми персонажами);

- контрольно – тренировочные;

- с использованием литературных произведений;

- на открытом воздухе;

- занятия-соревнования.

На занятиях используются следующие приёмы и методы:

- словесные;

- наглядные.

 

 

 

**3.  Физминутки.**

 Физминутки представляют собой короткий комплекс упражнений для снятия напряжения мышц, улучшения кровообращения, активизации дыхания. Это наиболее эффективный способ, который предупреждает утомление. Для детей это способ восстановить работоспособность, минутка отдыха, здорового и активного.

Физминутки для дошкольников проводятся в виде весёлых игровых действий, которые продолжаются около 2 минут.

Виды физминуток:

1.физминутки-разминки;

2. физминутки для глаз;

3.пальчиковая гимнастика;

4. упражнения для релаксации;

5. упражнения для дыхания.

 

 

**4.** **Гимнастика после сна.**

Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер. В результате грамотного выполнения комплекса гимнастики после сна создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам. После хорошей гимнастики исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение       и         самочувствие         ребёнка.

Виды гимнастики после дневного сна.

* Разминка в постели и самомассаж;
* Гимнастика игрового характера;
* Гимнастика с использованием тренажеров и спортивного комплекса;
* Пробежки по массажным дорожкам.

**5.** **Подвижные игры.**

Подвижная игра – это сознательная, активная деятельность ребёнка,

характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Подвижные игры являются прекрасным средством развития и совершенствования основных движений детей, укрепления и закаливания их организма. Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребёнка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. С помощью игр улучшается физическое развитие ребёнка: он становится крепче, выносливее. Движения в свою очередь способствуют тому, что у ребёнка работают лёгкие, усиливается кровообращение, улучшается процесс обмена веществ. Игры дошкольников, проводимые в целях физического воспитания, можно разделить на три относительно самостоятельных вида:

-подвижные игры (сюжетные и бессюжетные);   
-спортивные игры (городки, баскетбол, бадминтон и т.п.) ;  
-игры с пением и хороводные.

Подвижные игры проводятся каждый день, как в помещении, так и на прогулке с учётом возрастных особенностей детей.

 

 

**6.**  **Спортивные праздники и развлечения**.

В системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения существуют разные формы организации активного отдыха дошкольников. Физкультурные праздники являются эффективной формой активного отдыха детей, которые зарекомендовали себя как наиболее приемлемая и эффективная форма активного отдыха детей. Физкультурные праздники – это массовые зрелищные мероприятия показательного и развлекательного характера, способствующие пропаганде физической культуры, совершенствованию движений, воспитывающие такие черты характера, как коллективизм, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам. В рациональном сочетании с другими видами работы по физическому воспитанию они помогают создать целесообразный двигательный режим, который служит повышению функциональных возможностей, улучшению работоспособности и закаленности детей. Во время физкультурных праздников все дети должны принимать активное участие в подвижных и спортивных играх, эстафетах, танцах, аттракционах, упражнениях с элементами акробатики, музыкально-ритмических движениях.

 

 

**7. Коррекционная работа.**

1. Формирование и закрепление навыка правильной осанки, развитие мышечной системы.

 2.Укрепление сводов стопы.  
3. Постановка правильного дыхания.

4. Развитие физических навыков. Координации движений, функций равновесия.

5. Укрепление опорно–двигательного аппарата.

6. Формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культуры.

 

**8**. **Работа с родителями.**

Общепризнано, что фундамент здоровья ребенка закладывается в семье. Понимая важность этой проблемы, необходимо проводить  работу  с родителями по охране и укреплению здоровья детей. В работе по физическому воспитанию, организованную с семьями воспитанников, используются разнообразные формы,

средства и методы:

- участия в родительских собраниях;

- анкетирование;

- консультации, рекомендации, памятки;

- совместные занятия, спортивные праздники и развлечения;

- выставок совместных работ детей и родителей.

Решающая роль по формированию личностного потенциала и пропаганде здорового образа жизни принадлежит семье. В участии в различных мероприятиях, проводимых в нашем детском саду привлекаются родители, чтобы убедить их в необходимости семейных физических занятий. Эта форма взаимодействия является эффективной для взаимопонимания и воспитания здорового ребенка.

Каждый год совместно с родителями мы проводим конкурс «Мама, папа, я –спортивная семья», родители участвуют и в спортивных праздниках, посвященных 23 февраля, празднику мам, помогают нам реализовывать задуманные проекты.

 

 

**9.** **Закаливание.**

Закаливание следует начинать с раннего детства и продолжать всю жизнь, изменяя формы и методы в зависимости от возраста, придерживаясь следующих принципов:

- регулярность

- постепенность (постепенное увеличение нагрузки, пусть медленнее, но зато увереннее достигать желаемого результата);

- интенсивность, т.е. увеличение времени воздействия;

- сочетаемость общих и местных охлаждений (например, при босо хождении одежда также должна быть облегчённой);

- комплексность, т.е. процедуры закаливания должны восприниматься шире, чем просто ходить босиком. Это прогулки, бег, сон при хорошем доступе воздуха;

- положительный эмоциональный настрой ребёнка.

Закаляя детей дошкольного возраста, мы ставим  перед собой следующие задачи:

- повысить стойкость организма в борьбе с заболеваниями;

- приучать чувствовать себя хорошо в различных меняющихся условиях;

- воспитывать потребность в свежемвоздухе.

Традиционные виды закаливания детей:

* утренний прием на свежем воздухе, гимнастика
* оздоровительная прогулка
* воздушные ванны
* воздушные ванны с упражнениями
* сон с доступом свежего воздуха
* умывание в течение дня прохладной водой
* полоскание рта прохладной водой
* хождение босиком до и после дневного сна
* хождение босиком по «дорожке здоровья»
* массажные коврики после дневного сна
* солнечные ванны

 



Нормальное развитие ребенка возможно при условии достаточной двигательной активности, полного удовлетворения потребности ребенка в движении. Поэтому одна из важных задач физического воспитания – создание оптимальных условий для нормального развития детского организма.

Чем более крепким здоровьем и хорошими физическими данными мы вооружим наших ребят в детстве, тем легче им будет приспособиться к новым социальным условиям.

Что должны сделать взрослые, чтобы каждый день жизни ребенка стал началом в укреплении его здоровья? Велика роль примера самих родителей и старших членов семьи. Если взрослые регулярно занимаются физической культурой и спортом, соблюдают режим, правила гигиены и закаливания, то дети, глядя на них, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физическими упражнениями и спортивными играми.

Воспитание детей – большая радость и большая ответственность, большой труд. Недостаточно обеспечить материальное благополучие. Необходимо, чтобы каждый ребенок рос в условиях душевного комфорта, добропорядочности.

Быть здоровым – естественное стремление человека. Здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие!

***Ведь главное для нас – вырастить и воспитать здоровую, умную личность!***