**Использование здоровьесберегающих технологий на физкультурных занятиях в условиях реализации ФГОС ДО»**

Подготовила

инструктор по физической культуре

Запорожец В. С.

2022г.

***« Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь. » Гораций***

« ***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.

По данным статистики в последние годы происходит ухудшение здоровья детей: увеличилось количество хронических заболеваний, сократилось число здоровых выпускников. Так, количество здоровых дошкольников составляет всего лишь около 10%. Среди контингента детей, поступающих в школу, более 20% имеют дефицит массы тела, 50% детей хронически больные. Увеличилось количество детей низкого роста, с дефектом массы тела, с несоответствием уровня физического развития биологическому возрасту, растет число функциональных отклонений, возникающих с возрастом.

Причиной резкого снижения уровня здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста являются:

* Причинами резкого снижения уровня здоровья детей дошкольного возраста являются:
* - падение уровня жизни, социальные потрясения, неблагоприятная экологическая обстановка России,
* - ухудшение состояние здоровья матери,
* - стрессы,
* - дефицит двигательной активности,
* перегрузки
* массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Значительное ухудшение здоровья детей стало общегосударственной проблемой. Как никогда остро встает проблема разработки и проведения действенных мероприятий по здоровьесбережению и профилактике заболеваний, а также просветительской работы с родителями. И по этому в настоящее время актуальным направлением воспитания является формирование у ребёнка основ здорового образа жизни.

Начинать приучать детей заботиться о своём здоровье необходимо с малых лет. Тогда привычка следовать определённым правилам войдёт в жизнь ребёнка естественно, и будет сопутствовать на протяжении многих лет.

***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.

**Формы организации здоровьесберегающей работы в ДОУ:**

1. физкультурные занятия
2. самостоятельная деятельность детей
3. подвижные игры
4. утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая)
5. двигательно-оздоровительные физкультминутки
6. физические упражнения после дневного сна
7. физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами
8. физкультурные досуги
9. спортивные праздники
10. оздоровительные процедуры в водной среде.

**Физкультурное занятие** – 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст – 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

**Проблемно-игровые** (игротреннинги и игротералия) – в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

Коммуникативные игры – 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

Занятия из серии «Здоровье» -1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития.

В утренние часы проведение **точечного самомассажа.** Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время дня. Проводится строго по специальной методике. Рекомендуется детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания. Используется наглядный материал (специальные модули).

**Закаливание**, важное звено в системе физического воспитания детей. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды. Закаливание дает оздоровительный эффект только при условии его грамотного осуществления и обязательного соблюдения следующих принципов:

1. закаливающие мероприятия гармонично вписываются во все режимные моменты;
2. проводятся систематически на фоне оптимального теплового состояния детей, на фоне их положительного эмоционального настроя;
3. проводятся с учетом индивидуальных, возрастных особенностей детей, состояния здоровья, уровня закаленности;
4. сила воздействия и длительность закаливающих процедур увеличивается постепенно.

Любая закаливающая процедура дает положительный результат только в комплексе закаливающих мероприятий, проводимых в повседневной жизни ДОУ. Необходимо составить программу закаливания по каждой группе с учетом возраста, группы здоровья детей, разработать схему индивидуальных программ заливания на год, где отражается перечень закаливающих мероприятий, проводимых в течение дня. Программа согласовывается с врачом дошкольного учреждения и утверждается заведующим ДОУ.

**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 мной на физкультурных занятиях**:

**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.

Игровой стретчинг я применяю на каждом своём занятии, уделяя ему лишь 5-6 минут, т.к. более длительные статические нагрузки могут быть утомительными. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

**Подвижные и спортивные игры** – это часть моего физкультурного занятия, проводится как в зале так и на прогулке, рекомендуется воспитателям для проведения в групповой комнате. Существуют игры малой, средней и высокой степени подвижности. Рекомендуется проводить их ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

**Релаксация** – проводится мной в конце занятия в зале. В зависимости от состояния детей и целей, я определяю интенсивность технологии. 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.

**Гимнастика пальчиковая** – Может проводиться с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой. Так же пальчиковую гимнастику я включаю 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.

**Гимнастика дыхательная** – 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

**Дорожка здоровья** – Используется мной 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

**Игры-путешествия**

Они включают все виды подвижной деятельности, используя средства всех разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать, кем мечтаешь, побывать, где захочешь и увидеть что пожелаешь. Такие занятия отличаются от классических  высоким эмоциональным фоном, способствующим развитию мышления, воображения, эмоционально-двигательной сферы и творческих способностей детей.

**Фитбол-аэробика**

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. Часто испльзуютя мной в индивидуальной работе с детьми. Они имеют ярко выраженный лечебный эффект. Задача состоит в развитие гибкости, подвижности суставов, укрепление мышц без нагрузки на позвоночник. 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.

**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.

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) .

С этой целью проводятся совместные **физкультурные праздники и развлечения**.

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.