**«Использование инновационных здоровьесберегающих технологий в физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками»**

Составила:

инструктор по физической культуре Захарова Е. В.

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника.В нашемМБДОУ разработана «Здоровьесберегающая технология», задачами которой являются:  
1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.  
2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.  
3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.  
Здоровьесберегающая деятельность в нашем детском саду осуществляется в следующих формах:  
 **Медико-профилактическая технология.**  
Медико-профилактическая деятельность обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала МБДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами с использованием медицинских средств.

Задачи:  
- организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;  
- организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания;  
- организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (например, иммунизация, полоскание горла противовоспалительными травами, щадящий режим в период адаптации и т.д.)  
- организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов.  
- организация здоровьесберегающей среды в МДОУ.  
Мониторинг за состоянием здоровья и физическим развитием детей осуществляется медицинским работникам и инструктором по физической культуре детского сада. Вся работа по физическому воспитанию детей в МДОУ строится с учётом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Для этого на основании индивидуальных медицинских карт врач дошкольного учреждения составляет по каждой возрастной группе сводную схему, которая помогает воспитателям и медицинским работникам иметь чёткую картину о состоянии здоровья детей всей группы и каждого ребёнка в отдельности. Эта схема-анализ и конкретные рекомендации заносятся в групповой «Журнал здоровья» - чтобы каждый воспитатель планировал физкультурно–оздоровительную работу в соответствии с особенностями здоровья детей.  
 **Физкультурно-оздоровительная технология.**  
Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.  
Задачи:   
- развитие физических качеств;  
- контроль двигательной активности и становление физической культуры дошкольников,   
- формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;  
- воспитание привычки повседневной физической активности;  
- оздоровление средствами закаливания.

Физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется инструктором по физической культуре на занятиях по физическому воспитанию, а также педагогами - в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и подвижных игр;  
**Технология обеспечения социально-психологического благополучия ребенка.**  
Задача:

– обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье; обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника, т.к. эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение детей является важным для их здоровья. В своей деятельности «служба сопровождения» руководствуется Положением о медико-психолого-педагогической службе и ставит своей целью создание в дошкольном учреждении  целостной системы, обеспечивающей оптимальные условия для развития детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, состояния соматического и психического здоровья. В данной системе взаимодействуют диагностическое, консультативное, коррекционно-развивающее, лечебно-профилактическое и социальное направления.  
**Технология здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов**.

На улучшение здоровья малышей, их благоприятное физическое развитие влияет весь уклад жизни ребёнка в детском саду, заботливое и внимательное отношение к нему взрослых, высокое чувство ответственности всего коллектива за каждого воспитанника. Поэтому большое  внимание в нашемМБДОУ уделяется подбору и расстановке кадров на группы с учётом их деловых качеств, опыта и психологической совместимости. Помня о том, что результаты физического развития зависят прежде всего от профессиональной подготовки педагогов, их педагогических знаний, продумана система всесторонней методической работы по совершенствованию мастерства.  
Педагог, стоящий на страже здоровья ребенка, воспитывающий культуру здоровья ребенка и родителей прежде всего сам должен быть здоров, иметь валеологические знания, не переутомлен работой, должен уметь объективно оценивать свои достоинства и недостатки, связанные с профессиональной деятельностью, составить план необходимой самокоррекции и приступить к его реализации*.*

**Технология валеологического просвещения родителей*.***  
  
Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.  
Информационно-просветительская деятельность выражается в формировании у родителей здорового образа жизни как ценности, а также в знакомстве родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении, информировании о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребёнка, привлечении родителей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках.  
  
В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей нами разработана система мероприятий, к которым относятся:  
-родительские собрания,  
-консультации,  
-конференции,

-конкурсы,  
-спортивные праздники,  
-праздники здоровья,  
-семейный клуб  
-папки-передвижки,  
-беседы,   
-личный пример педагога,   
-нетрадиционные формы работы с родителями,   
-практические показы (практикумы)

**Здоровьесберегающие образовательные технологии.**  
Этот вид деятельности предполагает воспитание валеологической культуры, или культуры здоровья, дошкольников. Цель ее – сформировать у детей осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать его.  
Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.  
Образовательная деятельность предполагает проведение занятий и бесед с дошкольниками о необходимости соблюдения режима дня, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях.

**Формы оздоровительной работы в дошкольном учреждении**  
В нашем дошкольном учреждении ежедневно во всех возрастных группах предусмотрено несколько форм физического воспитания детей, что способствует укреплению здоровья и позволяет обеспечить необходимую двигательную активность детей в течение всего дня.  
Особое внимание в режиме дня мы уделяем проведению ***закаливающих процедур*,**способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Используемая нами система закаливаний предусматривает разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей.  
При работе с детьми обязательно соблюдаются основные принципы закаливания:  
- осуществление закаливания при условии, что ребёнок здоров;  
-недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства);

-тщательный учёт индивидуальных особенностей ребёнка, его возраста, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям;  
- интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно и последовательно, с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания;  
- систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю.  
  
      Для наибольшей эффективности закаливания нами обеспечиваются:  
- чёткая организация теплового и воздушного режима в помещении («температурная» гигиена);  
- рациональная, неперегревающая одежда детей;  
- соблюдение режима прогулок во все времена года;

-сон при открытых фрамугах;  
-  гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры);  
- хождение босиком в группе и летом на прогулке, занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой.

Главный смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп к влиянию пониженных температур, которое осуществляется, главным образом, действием низких температур пола, земли. Именно данное  действие и является определяющим, если не единственным, в закаливании, поскольку убедительных доказательств в отношении влияния других компонентов в научной литературе не имеется.  
Методика контрастного воздушного закаливания, которая проводится в конце дневного сна попеременно в холодном и теплом помещениях. Температура воздуха в тёплом помещении поддерживается с помощью подогревателей, в холодном понижается за счёт интенсивного проветривания, летом вплоть до сквозняков.  
  
Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является ***прогулка.*** Для того, чтобы прогулка давала эффект, нами меняется последовательность видов деятельности детей, в зависимости от характера предыдущего занятия и погодных условий. Так, в холодное время года и после занятия, на котором дети сидели, прогулка начинается с пробежки, подвижной игры; в тёплое время года или после физкультурных и музыкальных занятий – с наблюдения, спокойных игр.  
Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат ***подвижные игры и физические упражнения****на улице.*  
  
***Подвижная игра***занимает особое место в развитии ребёнка-дошкольника. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта.  
Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.  
Потребность в движениях у дошкольников велика, однако неокрепший организм крайне чувствителен  не только к недостатку, но и к избытку движений. Вот почему при выборе подвижных игр и игровых упражнений мы стараемся соблюдать оптимальный режим двигательной активности, регулируем допустимую нагрузку, изменяя игровую ситуацию, увеличивая или уменьшая количество повторений.  
Кроме подвижных игр, в нашем детском саду мы широко используем разнообразные ***упражнения*** в основных видах движений:   
- бег и ходьба,  
- прыжки,  
- метание, бросание и ловля мяча,  
- упражнения на полосе препятствий.  
Проводимые на свежем воздухе физические упражнения способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды. На каждые две недели имеются 3-4 комплекса физических упражнений на воздухе:  
- для хорошей погоды (по сезону);  
- на случай сырой погоды;  
- на случай порывистого ветра.  
  
Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка в нашем дошкольном учреждении придаётся  развитию движений и физической культуры на ***физкультурных занятиях***. Причём, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:  
- маленьким детям они доставляют удовольствие, учат их ориентироваться в пространстве, приёмам элементарной страховки;  
 -  в среднем возрасте – развивают физические качества, прежде всего, выносливость и силу;  
- в старших группах – формируют потребность в движении, развивают двигательные способности и самостоятельность.  
Именно поэтому в нашем детском саду используются разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:  
-занятия по традиционной схеме;  
- занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;  
-занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;  
- занятия серии «Здоровье», которые могут быть включены и  в сетку занятий в качестве познавательного развития.

В ходе таких занятий детям даются представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, а также прививаются элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Эти занятия имеют огромное значение в воспитании у ребёнка потребности в здоровом образе жизни.  
Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является***утренняя гимнастика***.  
Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки. Чтобы предупредить возникновение плоскостопия, предлагаются упражнения для укрепления свода стопы – поднимание на носки, на пятки.  
Музыка, сопровождающая движения, создаёт бодрое настроение, оказывает положительное влияние на нервную систему ребёнка.  
Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака, в течение 10–12 минут на воздухе или в помещении (в зависимости от погодных условий). В течение всей утренней гимнастики, проводимой в помещении, форточки остаются открытыми, дети занимаются в физкультурной форме и босиком.  
Содержание утренней гимнастики составляют упражнения, рекомендованные программой для данной возрастной группы, разученные предварительно на физкультурном занятии и хорошо знакомые детям.  
В перерывах между занятиями, особенно в старших группах детского сада, проводится ***двигательная разминка.***Её цель –предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала. Двигательная разминка позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы, способствует увеличению двигательной активности детей. Игровые упражнения, используемые в разминке, хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительны по времени (не более 10-12 минут), доступны детям с разным уровнем двигательной активности.  
С целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне, в детском саду проводятся ***физкультминутки***.  
Физкультминутки повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение.  
Физкультминутки проводятся воспитателем по мере необходимости во время занятий по развитию речи, формированию элементарных математических представлений и т.д. Длительность составляет 3-5 минут.  
Физкультминутки проводятся в многочисленных формах: в виде упражнений общеразвивающего воздействия (движения головы, рук, туловища, ног), подвижной игры, дидактической игры с разными движениями, танцевальных движений и игровых упражнений. Физкультминутка может сопровождаться текстом, связанным или не связанным с содержанием занятия.  
Наряду с различными оздоровительными мероприятиями в дошкольном учреждении проводится и ***гимнастика после дневного сна,*** которая помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Гимнастика проводится при открытых форточках 7-15 минут. В течение года используются различные варианты гимнастики.   
  ***Разминка в постели***. Дети постепенно просыпаются под звуки приятной музыки и, лёжа в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия. Упражнения выполняются из разных положений: лёжа на боку, на животе, сидя. После выполнения упражнений дети встают и  выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба по массажным коврикам, постепенно переходящая в бег). Затем все переходят из спальни в хорошо проветренную групповую комнату и под музыку выполняют произвольные танцевальные, музыкально – ритмические или другие движения.  
**Гимнастика игрового характера**.

Состоит из 3-6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («лыжник», «конькобежец», «петрушка», «цветок»).   
**Пробежки по массажным дорожкам**.

Сочетаются с контрастными воздушными ваннами и проводятся 2 раза в неделю по 5-7 минут. Массажная дорожка состоит из пособий и предметов, способствующих массажу стопы. Дети занимаются босиком, идут в быстром темпе по дорожке и плавно переходят на бег (1-1.5мин.) и снова переходят на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями.  Это способствует развитию выносливости, координации движений, формированию стопы и укреплению организма детей.   
**Дыхательная гимнастика**.

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию, лимфо - и кровообращение в легких, снижают спазм бронхов и бронхиол, улучшают их проходимость, способствуют выделению мокроты, тренируют умение произвольно управлять дыханием, формируют правильную биомеханику дыхания, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания.   
У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы ещё слабы, поэтому необходима специальная система упражнений в естественном ритмичном дыхании, а также в правильном использовании вдоха и выдоха при простых и более сложных движениях, причем ритм дыхания и движения образуют одно ритмическое целое. К гимнастическим упражнениям, формирующим правильное дыхание, относятся упражнения для постановки правильного дыхания через нос, развития мышц грудной клетки для увеличения ее эластичности, на активное вытягивание позвоночника. Все упражнения проводятся в собственном дыхательном ритме, медленно, следя за вдохом и выдохом и компенсаторной паузой после выдоха.

***Точечный массаж*** – элементарный приём самопомощи своему организму. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье, прививают им уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие. Наряду с этим  точечный массаж является  профилактикой простудных заболеваний.  
Во время проведения пальцевого массажа происходит раздражение рецепторов кожи, мышц, сухожилий, пальцев рук, импульсы от которых проходят одновременно в головной и спинной мозг, а оттуда уже поступает команда включиться в работу различным органам и структурам. Массаж повышает защитные свойства оболочек носоглотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства (например, интерферон), которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.  
Оздоровительная работа в нашем саду усиленно проводится  и  в летний период и представляет собой комплекс мероприятий, направленных на восстановление функционального состояния детского организма.   
Центральное место в этом комплексе занимает режим дня, который предусматривает максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующую возрасту продолжительность сна и других видов отдыха. Вся деятельность, связанная с физическими нагрузками (подвижные игры, труд, занятия физической культурой) проводятся в часы наименьшей инсоляции.  
При осуществлении летней оздоровительной работы в детском саду наш коллектив придерживается следующих принципов:  
  
- комплексное использование профилактических, закаливающих и оздоровительных технологий;

-непрерывное проведение профилактических, закаливающих и оздоровительных мероприятий;  
-преимущественное использование немедикаментозных средств оздоровления;

- использование простых и доступных технологий;  
- формирование положительной мотивации у детей к проведению профилактических, закаливающих и оздоровительных мероприятий;  
-  интеграция программы профилактики закаливания в семье;

-повышение эффективности системы профилактических, закаливающих и оздоровительных мероприятий за счет соблюдения в МДОУ санитарных норм и правил, оптимального двигательного режима и физической нагрузки, санитарного состояния учреждения, организации питания, воздушно-теплового режима и использования различных форм оздоровительной работы.  
 Здоровый образ жизни ребенка на основе здоровьесберсгающих технологий должен стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.