**Здоровьесберегающие технологии в практике работы инструктора по физической культуре: аспекты реализации требований ФГОС ДО.**

Перед современными дошкольными образовательными организациями на сегодняшний день в условиях требований ФГОС встала важная проблема: организация образовательного процесса с учётом всех норм и правил, способствующих сохранению и укреплению здоровья дошкольников, а также формированию навыков здорового образа жизни.

Для дошкольников, деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм, так как для них характерна неустойчивость нервных процессов. Они быстро утомляются, снижается устойчивость внимания, у детей теряется интерес к деятельности, что, конечно, отрицательно влияет на ее эффективность.

Одним из средств решения проблем сохранения и укрепления здоровья детей являются здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим качественный образовательный процесс.

Формирование разносторонней физической подготовленности, укрепление здоровья и профилактика заболеваний средствами физической культуры и двигательной активности, содействие правильному физическому развитию, обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровьесберегающие 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.

Принципы здоровьесберегающих технологий:

* принцип «Не навреди!»;
* принцип сознательности и активности;
* непрерывности здоровьесберегающего процесса;
* систематичности и последовательности;
* принцип доступности и индивидуальности;
* всестороннего и гармонического развития личности;
* системного чередования нагрузок и отдыха;
* постепенного наращивания оздоровительных воздействий;
* возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса и др.

Главное условие при проведении занятий с использованием здоровьесберегающих технологий это – доброжелательное отношение к детям. Если к ребенку проявляют искренний интерес – занятия физкультурой для него в радость, и не принципиально где и в какой форме будут проводиться эти занятия.

Формы организации здоровьесберегающей работы в ДОУ:

* физкультурные занятия
* самостоятельная деятельность детей
* подвижные игры
* утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая)
* двигательно-оздоровительные физкультминутки
* физические упражнения после дневного сна
* физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами
* физкультурные досуги
* спортивные праздники

Наиболее эффективно и необходимо применение здоровьесберегающих технологий в случаях:

* гиподинамии (нарушения функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения, нарушения зрения и т.п.);
* детских стрессов (нервных расстройств вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском коллективе);

тревожности (недостатка эмоциональной поддержки в дошкольном учреждении и семье, недостатка информации).

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.

Здоровье является условием гармоничного развития личности, её психического, духовно-нравственного, социального и физического совершенствования, а также становится залогом успешной и достойной жизни в дальнейшем.

Основная задача меня как руководителя по физической культуре – сохранение и укрепление здоровья дошкольников, воспитание внимательного отношения к своему организму и развитие в детях стремления быть физически сильными и развитыми.

Используя в своей работе физкультминутки, которые помогают детям отдохнуть от напряжения, умственной деятельности, переключится с учебной задачи на движение.

Правильно подобранная мною физкультминутка способствует тому, что ребята переключают внимание с одного вида деятельности на другой, развивается мускулатура, легче усваивается новая тема, правила, закрепляются и проверяются знания. А веселые физкультминутки наполняют нашу непосредственно-образовательную деятельность радостью и становятся ниточкой приятного общения между мною и ребятами.

Зрительная гимнастика может стать прекрасным помощником в сохранении хорошего зрения. Главной задачей подобной гимнастики в отношении дошкольников становится создание у детей понятия о том, что о зрении также нужно заботиться. С помощью физкультминутки, включающей регулярную гимнастику для глаз, можно увеличить их работоспособность, улучшить кровообращение, не дать развиться некоторым глазным болезням. К тому же, и учебный материал будет лучше усваиваться.

Также в своей работе использую упражнения дыхательной гимнастики по Стрельниковой, вызывающие у детей эмоциональный подъем, улучшающие кислородный обмен, дающие хороший оздоровительный эффект.

Физкультурные досуги - это эффективное средство воздействия на личность ребенка. Они способствуют формированию психофизических качеств. Физкультурные досуги позволяют мне, не снижая общего эмоционального состояния, стимулировать активность каждого ребенка, с учетом его индивидуальных особенностей; дифференцированно подходить к оценке результатов его действий; не разочаровывать излишними замечаниями и критикой, а дать возможность испытать приятное ощущение радости от выполняемых им и другими детьми движений; радоваться успехам другого.

Физкультурные праздники значимы для всестороннего развития и воспитания детей. Во время праздника они принимают заинтересованное участие в разнообразной двигательной деятельности - упражнениях, подвижных и спортивных играх, эстафетах, танцах, аттракционах. Действуя с большим эмоциональным подъемом, стремясь к достижениям лучших результатов в условиях соревнования, дети совершенствуются физически. Проявлении самостоятельности и инициативы в коллективе сверстников способствует активному применению дошкольниками приобретенных раннее двигательных, навыков и умений, развитию ловкости, быстроты, силы, выносливости, ориентировки в пространстве и других полезных качеств и умений.

В результате целенаправленного педагогического воздействия посредством физкультурных досугов укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Применяется в заключительной части занятий пальчиковую гимнастику, которая улучшает координацию движений и мелкую моторику.

Большое значение в своей работе уделяю проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий, досугов, развлечений, праздников с родителями, где дети ведут себя более раскованно, проявляют больше  инициативы, самостоятельности. Это позволяет создать мотивацию у детей и родителей к занятиям физкультурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Работа с родителями также проводится в форме сообщений и консультаций на родительских собраниях, анкетирования, индивидуальных бесед с родителями и размещения информации в тематических папках-передвижках и на стендах.

Таким образом, используя в своей работе здоровьесберегающие технологии, решаются следующие задачи:

-обеспечиваю каждому воспитаннику возможность сохранения здоровья;

-укрепляю здоровье каждого ребёнка во время образовательного процесса.

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

**Приложение №1**

**Досуг ко дню защитника Отечества**

**Цель:** создание благоприятного эмоционального состояния у детей посредством активизации двигательной деятельности; совершенствовать развитие физических качеств по средствам эстафет; расширять представления детей о празднике, посвящённом дню защитника Отечества

**Задачи:**

* способствовать радостному, эмоциональному объединению детей в совместной деятельности;
* расширять представления детей о празднике, посвященном Дню Защитника Отечества, Российской армии;
* совершенствовать в соревновательной форме двигательные умения и навыки;
* развивать физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, двигательную активность, творческие способности;
* развивать стремление к достижению поставленной цели;
* способствовать усилению эмоционального воздействия досуга на детей путем использования соответствующего тематике музыкального сопровождения;

**Оборудование:**

Проектор с презентацией, 10 конусов, 2 дуги, 2 трубы, 10 гимнастических палок, 2 эстафетных палочки, 2 руля, 4 обруча, 2 конверта, 2 флажка, 2 палки-лошадки, 2 «Мины» (пакеты из под сока), 2 корзины, 10 мячей, свисток, грамоты.

*Дети под марш заходят в зал*

**Ведущий:** Ребята, мы сегодня собрались здесь, чтобы поздравить вас с праздником 23 февраля – Днём Защитника Отечества. В этот день в основном поздравляют всех мужчин. Мы благодарны всем, кто защищает наш покой, кто даёт нам в мире воспитывать наших детей. А наши дети – это будущее наше великой страны. И сегодня мы хотим вас успокоить и доказать, что будущее нашей страны в надёжных руках, что наши дети достойно несут звание «Юный Защитник Отечества». Предлагаю вам принять наш праздничный парад!

*(зачитывает приказ)*

ПРИКАЗ:

В связи с празднованием Дня защитника Отечества приказываю:  
1. Провести весёлые соревнования, в которых примут участие

воспитанники детского сада №103  
2. Разделить весёлую армию на две команды – команду танкистов и

команду летчиков.  
3. Вручить командам знаки их отличия.

4. Провести соревнования на высоком уровне.  
Соревнования приказываю считать открытыми!

**Ведущий:** Начинаем наше построение!

Команды, равняйсь! Смирно!  Прошу командам представиться  
Команда «Моряки», ваш девиз!

Команда «Моряки» произносит девиз: «Друг за друга мы горой, таков обычай наш морской»

**Ведущий:** Команда «Летчики», ваш девиз!

Команда «Летчики» произносит девиз: «Мы летчиками смелыми быстрее стать хотим! И скажем вам уверенно, что мы вас победим!»

**Ведущий:** Команды представлены.

Команды, равняйсь! Смирно! Направо! (*Дети садятся на стулья)*

**Презентация** на проекторе

**Песня «Будущий солдат»**

**Ведущий:** Ребята, теперь вы знаете все о военных профессиях. Наши соревнования можно начинать.

**1 задание «Полоса препятствий»**

*(10 конусов, 2 дуги, 10 гимнастических палок, 2 трубы, 2 эстафетные палочки)*

**Ведущий:** Наши мальчики сейчас докажут, что являются «Универсальными солдатами» и что, когда придёт время, смогут достойно служить в любых родах войск нашей армии.

**Ведущий:** Военная машина – не трактор, не такси,  
 Автомобилист отважный секретный груз вези.  
 В составе экипажа, водитель высший класс,  
 Любому рулевому он в схватке фору даст

**2 задание «Военный водитель»**

*(10 конусов, 2 руля)*

**Описание:** По команде первые участники бегут змейкой между тремя конусами, в руках держат руль, оббегают флажок на стойке, возвращаются обратно по прямой, передавая руль следующему участнику. Выигрывает команда, которая первая закончит дистанцию.

*Дети садятся на стулья.*

**Ведущий:** А сейчас я предлагаю вам, ребята - отгадать загадки

**3 задание «Загадки»**

1. Ползет черепаха стальная рубаха,

Не знает ни боли она и ни страха.

Враг в овраг, и она, где враг.

Что это за черепаха?***(Танк)***

1. Тучек нет на горизонте,

Но раскрылся в небе зонтик

Через несколько минут

Опустился …***(Парашют)***

1. Словно небывалые

Чудесные цветы,

Прилетели зонтики

С небесной высоты***(Парашютисты)***

1. Железная рыба плывет под водой,

Врагу, угрожая огнём и бедой,

Железная рыба ныряет до дна,

Родные моря охраняет она***(Подводная лодка)***

1. Летит, а не птица. Жужжит, а не жук?***(Самолёт)***

*Выступление моряков с песней «Бойцы идут!»*

**Песня «Бойцы идут!»**

**4 задание «Разминировать поле»**

**Ведущий:** Слава нашим саперным войскам,  
 Героизм не подвластен векам,

Каждый день, каждый миг, каждый час,  
 Вы, как прежде спасаете нас.

**Описание:** Первые участники бегут до «мины», откручивают крышку и бегут обратно, передавая эстафетную палочку следующему участнику, крышечку оставляют у себя, так до тех пор пока всю мину не разминируют.

**5 задание «Поднять якорь»** *(для капитанов)*

**Описание:** В эстафете принимают участие 2 капитаны. Каждому выдается палочка, на которой привязан якорь из картона, задача как можно быстрее накрутить веревку на палочку до столкновения якоря с палочкой.

**6 задание «Меткий стрелок»**

*(2 обруча, 10 мячей, 2 корзины)*

**Ведущий:** Молодцы капитаны! Следующее испытание, ребята, Меткий стрелок. Роль стрелка имела большое значение, ведь от его меткости зависело, насколько будут защищены все остальные солдаты.

**Описание:** По команде первые участники бегут до отметки берут мяч из обруча и пытаются попасть в корзину, возвращаются обратно. Выигрывает команда, у которой больше всего будем мячей в корзине.

**7 задание «Доставь пакет»** *(2 палки-лошадки)*

**Ведущий:** Какие молодцы! Да, как говорят, сам погибай, а товарища выручай! Посмотрите, к нам приближается Конная дивизия.

**Описание:** Первые в команде бегут на коне *(Лошадка на палочке),* обскакивая препятствия *(конусы)*, возвращаются и передают эстафету дальше. По окончанию эстафеты Капитан быстро поднимает вверх конверт.

**8 эстафета «Салют Российской Армии»**

*(2 конуса, 2 Российских флага, 10 обручей)*

**Описание:** Капитан стоит последний. По команде первый участник добегает до первого обруча, поднимает его, встаёт слева от обруча перпендикулярно ставит на пол ребром к себе и крепко держит, придавив к полу. Следующий участник пролазит в первый обруч, поднимает второй и встаёт также как первый участник и.т.д. Последним пролазит в обручи капитан, добегает до конуса, поднимает Российский флаг. Выигрывает та команда, капитан которой первый поднимет флаг.

**Марш защитников Отечества**

**Ведущий:** команды построиться на построение!

Команды, равняйсь! Смирно!

*Под торжественное музыкальное сопровождение проводится награждение детей*

**Ведущий:** Вот и подошел к концу наш праздник. Сегодня мы убедились, что у нас подрастает достойное поколение защитников Отечества. А это значит, что у нас будет, кому защищать нашу Родину. И пусть небо над Россией и всем миром всегда будет только голубым!

*Под музыкальное сопровождение присутствующие покидают спортивный зал.*