**Тема доклада: здоровьесберегающие технологии**

**Поповой Ольги Васильевны, воспитатель, МАДОУ № 45**

По данным РАМН РФ, в последнее десятилетие отчётливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. Поэтому проблема сохранения и укрепления здоровья на сегодняшний день является наиболее важной в обществе. Дети- это наше будущее, и от состояния их здоровья зависит то, каким оно будет. Неблагополучная экологическая среда, различные отрицательные бытовые факторы, некачественное питание и вода, неудовлетворительное экономическое положение в обществе-это лишь некоторые факторы, негативно влияющие на здоровье дошкольника.

Отечественными и зарубежными учеными давно установлено, что здоровье на 50% зависит от образа жизни.

Чаще всего у дошкольников встречаются склонность к частым простудным заболеваниям, утомление и невротические расстройства, нарушение осанки, сколиозы, плоскостопие и т. д. Дети дошкольного возраста склонны к так называемой группе риска – второй группе здоровья. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков ЗОЖ. Именно поэтому становится понятной значимость всех оздоровительных мероприятий, проводимых в этот период жизни ребенка.

 Цель: сохранение и укрепление здоровья детей через использование здоровьесберегающих технологий  с учетом индивидуальных возможностей и способностей.

Задачи:

1.Воспитание у детей культуры здоровья, осознания необходимости заботы о своем здоровье

2.Формирование знаний, умений и навыков, которые необходимы для сохранения и укрепления здоровья

3.Формирование привычки к ЗОЖ, т.е. желания вести ЗОЖ и быть здоровыми

4.Создание здоровьесберегающей среды в группе

5.Организация рационального двигательного режима для развития двигательных навыков детей и увеличения работоспособности организма

6.Повышение защитных сил организма и устойчивости к различным заболеваниям посредством системы закаливания

7.Создание оптимальных условий для всестороннего полноценного психофизического развития детей и укрепления их здоровья

8. Проведение мониторинга состояния здоровья детей в группе и анализ его результатов

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

 · медико-профилактические;

 · физкультурно-оздоровительные;

 · технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

 · здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;

 · валеологического просвещения родителей; здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

К здоровьесберегающим технологиям относятся:

- утренняя гимнастика

- гимнастика для глаз

- воздушные процедуры

- пальчиковая гимнастика

-дыхательная гимнастика

- гимнастика пробуждения

- подвижные игры

- ходьба по массажным дорожкам

- закаливание

- артикуляционная гимнастик

        Дети четвертого года жизни стараются достаточно уверенно выполнять упражнения в ходьбе и беге, иногда с хорошей координацией движений рук и ног. Однако у большинства детей во время ходьбы руки прижаты к туловищу и походка в основном шаркающая. Темп ходьбы еще неравномерный, с неодинаковой длиной шага. В беге согласованность движений рук и ног несколько лучше по сравнению с ходьбой. Это связано с тем, что быстрый темп передвижения для ребенка более характерен, чем медленный, однако и в беге координация движений также еще несовершенна. Малыши бегут на всей стопе, работа рук выражена нечетко.

        Предполагаемые упражнения направлены на освоение ходьбы и бега — в колонне по одному, по кругу, с остановкой по сигналу воспитателя, с выполнением различных заданий, с изменением направления движений. Все эти двигательные задания в ходьбе и беге развивают ориентировку в пространстве, умение реагировать на сигнал воспитателя, приучают к совместным действиям с другими детьми и т.д.

        Гимнастические упражнения общеразвивающего характера проводятся с предметами и без них. В начале обучения целесообразно построить детей в круг, шеренги, около предметов, которые будут служить для детей ориентиром правильного построения.

        Воспитатель следит за тем, чтобы все дети занимали правильное исходное положение, именно оно определяет физическую нагрузку на различные группы мышц. Исходные положения разнообразны — стоя, сидя, в стойке на коленях, лежа на спине и животе (при условии занятий в помещении). Важна также и последовательность перехода от одного исходного положения к другому. Так, для перехода из исходного положения стоя в положение стойка на коленях надо, чтобы дети спокойно присели и затем плавно опустились (не ударяя колени о пол). Для перехода из положения стоя в положение лежа предлагается сначала поставить ноги поближе, плавно опускаясь присесть, а затем уже лечь. В положении стоя для малышей, как правило, используют две позиции ног: на ширине ступни и на ширине плеч.

        У детей 3-4 лет крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой, но в то же время детям этого возраста вполне доступны упражнения в поднимании рук в стороны, вверх, наклоны, приседания, что воспитывает навык владения своим телом.

        Воспитатель должен выполнять упражнения вместе с детьми, показывая, поясняя их и задавая тем самым правильный темп. Наклоны и приседания педагог может делать вместе с детьми 2-3 раза, а далее малыши выполняют их самостоятельно, следуя его указаниям.

        Ритм прыжков обычно задается музыкальным сопровождением или ударами в бубен (хлопки в ладоши или четкое произнесение слов «раз-два» и т.п.). Несколько прыжков вместе с детьми выполняет и педагог, а в паузе он делает те или иные замечания.

        Младший дошкольник еще не может сознательно регулировать дыхание, поэтому при выполнении гимнастических упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки.

        Физическую нагрузку при выполнении гимнастических упражнений (в ходьбе, беге, игровых заданиях) можно регулировать, наблюдая за внешними признаками утомления детей. Это могут быть появление одышки, бледность лица или его покраснение, нарушение координации.         Педагогу необходимо обращать внимание на любые жалобы ребенка во избежание нежелательных последствий.

        Двигательные навыки и умения, формируемые у малышей в процессе освоения ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений еще непрочны и требуют многократных повторений. Внимание у них еще неустойчиво, оно легко нарушается при изменении окружающей обстановки. Так, если упражнения проводятся на площадке, то стоит пробежать кошке или собаке, пролететь птичке, дети тут же отвлекаются. Здесь нужно умело переключить внимание детей на задание с минимальной потерей времени и даже постараться использовать создавшуюся ситуацию. «Даже птички прилетели, — говорит педагог, — чтобы посмотреть, как вы занимаетесь!»

        После гимнастических упражнений воспитатель предлагает детям несложное игровое задание, игру малой подвижности или ходьбу в спокойном темпе.

Опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, мы можем с уверенностью сказать, что применение в работе здоровье сберегающих технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, формируют у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды детской деятельности, он жизнерадостен, открыт для общения со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех его свойств и качеств.