**Здоровьесберегающие технологии их влияние на физическое развитие дошкольников**

Дошкольный возраста – это уникальный период для развития личности. В отличие от всех последующих возрастных этапов именно в это время формируются представления ребенка об окружающем мире, происходит его интенсивное физическое и психическое развитие. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера.

*Одной из главных задач дошкольного учреждения является*– создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья воспитанников. Ведь здоровье человека – проблема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в настоящее время она становится первостепенной.

В дошкольных образовательных учреждениях используются разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Вот почему применение в работе ДОУ здоровьесберегающих технологий может повысить результативность воспитательно – образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей.

СЛАЙД 1

– Сегодня уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей.

Кроме того, серьезной задачей является и обеспечение максимально высокого уровня реального здоровья воспитанников детских садов, воспитание валеологической культуры для формирования осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни как собственных, так и других людей.

На сегодняшний день ведущими психологами, педагогами и работниками медицинской сферы было создано множество различных здоровьесберегающих методик, которые можно классифицировать по нескольким отдельным группам.

Это медико – профилактические и физкультурно – оздоровительные технологии, технологии здоровьесбережения педагогов дошкольного образования, технологии, направленные на обеспечение социально – психологического благополучия воспитанников, валеологического просвещения детей и родителей. Все эти технологии направлены в первую очередь на воспитание здоровых физически и психологически детей.

СЛАЙД 2

– Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования, отражают две линии оздоровительно – развивающей работы:

- *приобщение детей к физической культуре*

- *использование развивающих форм оздоровительной работы*.

СЛАЙД 3

– Комплекс этих мер получил в настоящее время общее название –

«здоровьесберегающие технологии»– это система мер, включающая взаимо

связь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

СЛАЙД 4

– Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

СЛАЙД

– Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

СЛАЙД 5

– Физкультурно – развивающая среда – Для успешного решения поставленных задач в нашем дошкольном учреждении созданы все необходимые условия. Это, прежде всего здоровье сберегающая предметно-развивающая среда:

СЛАЙД 6

– Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, считаю утреннюю гимнастику с ее неоспоримыми плюсами:

*- хорошо проведенная утренняя гимнастика способствует выработке в организме гормона радости (эндорфина, который на целый день обеспечит малышу хорошее настроение;*

*- выполнив комплекс упражнений, ребенок чувствует прилив энергии и бодрость;*

*- если зарядка проводится регулярно, то это ведет к укреплению организма в целом;*

*- благодаря гимнастике улучшается работа сердца, легких, укрепляется костная ткань;*

*- выполнение упражнений способствует ускорению циркуляции крови, что, соответственно, ведет к более качественному обмену веществ в организме.*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

СЛАЙД 7

– 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.

Проводимые на свежем воздухе физические упражнения способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды.

СЛАЙД 10

– Самостоятельная деятельность - Помимо организованных видов двигательной деятельности по физической культуре в режиме дня детей старшего дошкольного возраста значительное место занимает самостоятельная двигательная деятельность. Однако и здесь действия детей во многом зависят от условий, создаваемых взрослыми. Организация правильного руководства самостоятельной деятельностью детей в значительной мере влияет на разнообразие игр, движений, не подавляя при этом инициативы самого ребенка.

Самостоятельная двигательная деятельность детей организуется в разное время дня: утром до завтрака, между НОД, в часы игр после дневного сна и во время прогулок (утренней и вечерней). Активные действия детей чередуются с более спокойной деятельностью. При этом педагоги учитывают индивидуальные особенности каждого ребенка, его самочувствие.

СЛАЙД 11

– Коррекционная гимнастика – Проводится во время утренней, бодрящей гимнастики, а также во время проведения индивидуальной работы с детьми, имеющими отклонения в физическом развитии. Применение и использование общеразвивающих упражнений укрепляющих мышцы и исправляющих форму стопы ребенка, формирование и закрепление навыка правильной ходьбы.

СЛАЙД 12

– 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. В течение года используются различные варианты гимнастики.

*Гимнастика после дневного сна* помогает улучшить настроение моих детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Гимнастику провожу при открытых форточках 7-15 минут. После выполнения упражнений дети встают и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба по массажным коврикам, постепенно переходящая в бег).

СЛАЙД 13 – 15

– Дорожка здоровья. Упражнения на формирование мышечного корсета, выработку стереотипа правильной осанки, путь к здоровому образу жизни.

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. Мною оборудована в группе дорожка здоровья, ортопедические коврики. Назначение которых – воздействие на рефлексогенные зоны стопы путём их массажа, что способствует неспецифической профилактике заболеваний внутренних органов, плоскостопие, укрепление мышц нижних конечностей.

Эффективным средством закаливания является хождение босиком по дорожкам «здоровья» и солевым дорожкам. Суть процедуры:

Сначала разогревается стопа ребенка – ходьба по дорожкам «здоровья» (фломастеры, пробки, пуговицы, следы). Далее ребенок встает ногами на салфетку, смоченную солевым раствором, потом на влажную салфетку – стирает соль с подошвы ног, далее переходит на сухую салфетку.

СЛАЙД 16

– Массаж – помогает повысить защитные функции организма ребёнка. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к сохранению здоровья, развитию навыков собственного оздоровления.

СЛАЙД 17

– Динамические паузы – Во время образовательной деятельности, 2-3 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида образовательной деятельности.

Научить детей дышать через нос, подготовить к более сложным дыхательным упражнениям. При этом осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.

СЛАЙД 18

– Одним из способов оздоровления дошкольников является дыхательная гимнастика. А обучение их рациональному дыханию, способствующему сохранению и укреплению здоровья. У ребенка дыхательные мышцы, так же как вся мышечная система, силой не отличаются, их надо развивать. Нарушение, затруднение или отсутствие носового дыхания у ребенка ведут к серьезным изменениям со стороны этих функций и ряда органов и систем организма.

СЛАЙД 19

– Гимнастика для глаз - Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная, а отдыхают они лишь во время сна. Вот почему выполнение гимнастики для глаз полезно для гигиены и профилактики нарушения зрения.

СЛАЙД 20

– Положительный эффект даёт использование в работе с детьми оздоровительного бега (дозированный). Он даёт детям эмоциональный заряд бодрости и духовного равновесия; тренирует дыхание, укрепляет мышцы, кости, суставы.

СЛАЙД 21– 22

- Досуги – Праздники. В системе физкультурно – оздоровительной работы нашего дошкольного учреждения прочное место занимают физкультурные праздники, спортивные досуги, дни здоровья.

Интересное содержание, юмор, музыкальное оформление, игры, соревнования, радостная атмосфера способствуют активизации двигательной деятельности. При организации активного отдыха педагоги учитывают климатические условия, особенности сезона и природные факторы. На физкультурные праздники мы приглашаем параллельные группы – бывших воспитанников дошкольного учреждения, родителей, сестёр и братьев.

Ожидаемые результаты:

•Положительная динамика состояния здоровья детей.

•Качественный рост по всем показателям.

•Высокий уровень развития физических качеств, двигательно – эмоциональной сферы.