Доклад

«Формирование культуры

 здорового образа жизни

дошкольников через здоровьесберегающих технологий»

Воспитатель: Гариева Г.Ф.

На сегодняшний день в соответствии с Федеральной Образовательной Программой Дошкольного Образования - Основными задачами образовательной деятельности в области физического развития является: обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки.

И это не случайно. Последние данные Министерства образования и науки Российской Федерации*показывают*,*что* XXI век начался в России с резкого ухудшения такого существенного показателя как здоровье дошкольника. На 8,1% снизилось число здоровых детей. На 6,75% - увеличилось число детей с нарушениями в физическом развитии, предрасположенностью к патологии. На 1,5%- возросла численность детей 3 группы здоровья с выраженными отклонениями и хроническими заболеваниями.

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.

Главной задачей нашего детского сада является взаимодействия педагогического, медицинского персонала и родителей в вопросах оздоровительно – воспитательной работы; формировании привычки к здоровому образу жизни, обеспечить которую можно только при условии четко организованного медико-педагогического контроля за физическим развитием и состоянием здоровья детей.

Опыт работы основывается на программах и методических пособиях по физическому воспитанию – Л. И Пензулаевой, З.М. Зариповой, С.Я Лайзане, Е. А. Тимофеевой, «От рождения до школы» Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, и

Здоровьесберегающие технологии используем во всех сферах образовательного процесса. Используем в работе здоровьесберегающие технологии такие, как:

Закаливание

Динамические паузы

Подвижные и спортивные игры

Дыхательные гимнастики

Пальчиковые гимнастики

Спортивные праздники.

Проводятся беседы на тему: «Здоровое питание», где дошкольники расширяют свои знания о наличии витаминов во фруктах и овощах; «Правила гигиены», где закрепляются знания о культуре гигиены; формируется положительные отношения к здоровому образу жизни.

Также проводятся «Утренний», и «Вечерний круги», где мы вместе с детьми проводим артикуляционные, пальчиковые гимнастики. Пальчиковая гимнастика является действенным способом повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям. Известному педагогу В. А. Сухомлинскому принадлежит высказывание: «Ум ребенка находится на кончиках его пальцев».

Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у моих детей начинать день с утренней гимнастики.

Физминутка. Ежедневно, в процессе НОД детей и, по мере необходимости, я провожу физкультминутки, главным образом в момент появления признаков утомляемости детей. В работе использую разные виды физкультминуток: с текстом, с музыкальным сопровождением, в форме подвижной игры.

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка в 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.
Значительное место в программе физкультурных развлечений для детей занимают игры, игровые задания соревновательного типа (эстафеты). Эстафеты позволяют [играющим](http://lib.convdocs.org/pars_docs/refs/172/171573/) отчетливее ощутить присутствие друг друга, научить считаться с игровым поведением партнеров и взаимодействовать с ними. [Психологи](http://lib.convdocs.org/pars_docs/refs/172/171573/), отвечая на вопрос" Как приходит успех?", говорят, что его можно добиться благодаря специальному обучению. И эстафеты, и спортивные игры – универсальное средство для "тренировки на успех".

Спортивные праздники оказывают значительное влияние на нормальный рост ребёнка, на развитие всех органов и тканей. А если спортивные мероприятия проводятся на свежем воздухе, то они закаливают организм. Эстафеты, подвижные игры способствуют развитию положительных качеств: самостоятельность и самообладание, внимание и умение, находчивость, мужество, выносливость.

А главное их достоинство – то, что дети могут ошибаться и исправлять свои ошибки. В качестве музыкального сопровождения привлекаем музыкального руководителя. Большое значение придаем художественному слову: отбираем для сценария нужные по теме стихи, песни, загадки.

 В процессе работы мы пришли к выводу, что детям мало только выполнять общеразвивающие упражнения, осваивать основные виды движений и [играть](http://lib.convdocs.org/pars_docs/refs/172/171573/) в подвижные игры, им важно, прежде всего, накапливать впечатления, личный опыт, а также импровизировать, проявлять творческие способности. Поэтому стараемся направлять все усилия на поддержание в ребенке веры в свои силы, на то, чтобы он не терялся, выполняя сложное для него упражнение, чтобы у него не развивались комплексы, чтобы ему самому захотелось почувствовать мышечную радость, чтобы он захотел запомнить эти чувства.

Одной из самых действенных здоровьесберегающих технологий в повседневной жизни является прогулка. Для того, чтобы прогулка давала эффект, 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.

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 я стараюсь соблюдать оптимальный режим двигательной активности, регулирую допустимую нагрузку, изменяя игровую ситуацию, увеличивая или уменьшая количество повторений.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий, применяемых в комплексе в нашем саду, имеет оздоровительную направленность, а используемая здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни. Улучшаются показатели физического развития, эмоционального состояния детей, наблюдается благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников, повышается уровень общей физической подготовленности детей. Это очень хорошо просматривается и анализируется в течение пятилетнего пребывания ребёнка в детском саду.