**Марина Викторовна Семёнова**,

воспитатель МАДОУ «Детский сад № 30»,

г.Тобольск Тюменской области

Аннотация: В статье представлен анализ современных педагогических здоровьесберегающих технологий, направленных на формирование здорового образа жизни дошкольников. Проводится анализ эффективности введения здоровьесберегающих технологий в дошкольные образовательные учреждения.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, педагогические технологии, дошкольное образование, здоровый образ жизни.

**ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДОШКОЛЬНИКА ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Проблема здоровья детей в дошкольных образовательных учреждениях в последние годы стала приоритетным направлением. В качестве ведущих оснований выделены задачи сохранения здоровья, оптимизации воспитательного и образовательного процессов, разработки здоровьесберегающих технологий как целостной системы и формирования представлений детей о здоровом образе жизни с раннего возраста. Актуальность исследования подтверждают и статистические данные последних трех лет: физиологически зрелыми рождаются примерно лишь 14% детей, а 25-30% детей, приходящих в первый класс, имеют серьезные проблемы со здоровьем. Поэтому проблема использования здоровьесберегающих технологий переместилась в дошкольные образовательные учреждения.

Интерес к здоровьесберегающим технологиям ярко выражен в работах исследователей: М.Д.Маханевой, В.А.Деркунской, Э.Я.Степаненковой, Ю.Н.Вавиловой, А.А.Уманской, А.Н.Стрельниковой и других. Все авторы сходятся в том, что здоровьесберегающие технологии позволяют укреплять иммунитет, улучшать функции организма, повышать физическую подготовленность, умственные способности и общую работоспособность.

Но существует ряд противоречий, на которые необходимо обращать свое внимание при использовании такого рода технологий:

* между внедрением инновационных форм обучения и воспитания, перегрузкой детей и отклонениями в функциональной системе у дошкольников;
* между необходимостью использования здоровьесберегающих технологий и факторами, зависящими от физиологических возможностей ребенка.

В настоящее время основы здоровьесберегающих технологий формируется в русле педагогики здоровья, которая синтезирует знания нескольких дисциплин (возрастной физиологии, педиатрии, педагогики, детской психологии) и интерпретируется как междисциплинарное исследование. Исходя из этого, проблемным является ряд задач, которые имеют не всегда адекватные современным требованиям трактовки:

1. в основе лежат представления о здоровом ребенке, который является неким абстрактным элементом этой системы;
2. оздоровление трактуется не как совокупность лечебно-профилактических мер, а как форма развития, формирования психофизических возможностей детей;
3. ключевым системообразующим средством оздоровительно-развивающей работы с детьми является индивидуально-дифференцированный подход.

Исходя из вышеперечисленного, можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовательном учреждении, которые могут помочь в физическом развитии ребенка:

* медико-профилактические (организация мониторинга здоровья ребенка и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды в целом в ДОУ);
* физкультурно-оздоровительные (развитие физических качеств, двигательной активности, и становление физической культуры дошкольников; дыхательная гимнастика, массаж, закаливание; оздоровительные водные процедуры; воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье);
* технологии обеспечения социально-психологического благополучия детей (встречи с детьми, работа психологов, психолого-педагогическое сопровождение развития детей и др.);
* валеологическое просвещение родителей;
* педагогическая готовность и повышение квалификации педагогического состава (должно носить постоянный, систематический характер).

Среди основных принципов здоровьесберегающих технологий можно выделить следующие: «Не навреди!», систематичности, последовательности, доступности и индивидуальности, чередования нагрузок и отдыха в соответствии с возрастом ребенка, постепенного наращивания нагрузок. Данные принципы действенны во всех образовательных программах, которые используются в дошкольных образовательных учреждениях. На их основе в них используются различные формы работы, которые на разных этапах развития детей являются определяющими в здоровьесберегающих технологиях: прогулки, походы, закаливания, спортивные соревнования и эстафеты, спортивные праздники и многое другое[1, с. 15].

Важным звеном в организации в дошкольном образовательном учреждении здоровьесберегающих технологий является профилактическая работа с родителями. Важно совместное взаимодействие педагогических работников и родителей в этом вопросе.  
 Поэтому работа ведется в нескольких информационных направлениях:

* информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры и др.);
* информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми;
* индивидуальные или групповые консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.

Наиболее интересными на современном этапе являются здоровьесберегающие технологии, связанные с динамическими, активными формами работы – технологии сохранения и стимулирования здоровья. Они могут использоваться как для детей, интересны им и познавательны, так и в совместной деятельности с родителями:

* стретчинг – это комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости и растяжки;
* ритмопластика – является музыкально-ритмическим психотренингом;
* динамические паузы – это подвижные, хороводные игры, физкультурные минутки;
* релаксация – снижение тонуса скелетной мускулатуры;
* пальчиковая гимнастика – гимнастика кистей рук, сопровождается короткими стихами;
* гимнастика для глаз – комплекс упражнений для профилактики хорошего зрения;
* дыхательная гимнастика – комплекс упражнений, основанный на дыхательной функции организма;
* бодрящая гимнастика – гимнастика после сна;
* корригирующая гимнастика – система специальных физических упражнений гимнастического характера, применяемых с целью устранения дефектов осанки и исправления искривлений позвоночника[2, с. 112].

Формирование физических качеств дошкольников определяется как воспитание здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка, формирование у него основ здорового образа жизни, укрепление его здоровья. Основными физическими качествами человека принято считать ловкость, быстроту, гибкость, равновесие, глазомер, силу, выносливость. При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все физические качества. Однообразная нагрузка приводит к утомлению и дети теряют интерес к этому упражнению,  задача воспитателя – подобрать различные формы и технологии. Наиболее эффективно эти вопросы решает игра.

Через игру ребенок придет к осмыслению пользы и удовольствия. Помогая любимым сказочным героям, дети с удовольствием выполняют  физические упражнения, развивающие ловкость, быстроту, гибкость, равновесие, глазомер, силу, выносливость. Ведь двигательный опыт ребенка не велик, и требует помощи со стороны взрослых. В ходе игры просто перебрасывать друг другу и ловить воздушный шар, не нужны ни большая выдумка, ни особая ловкость. Вместе с тем это прекрасная тонизирующая зарядка – и физическая, и эмоциональная.

Регулярное проведение спортивных праздников и игр под руководством взрослого помогут выработать у детей потребность заниматься играми самостоятельно. Помимо того, что праздники, имеют оздоровительное значение, они еще несут и воспитательную и образовательную нагрузку.

Проводить игры можно в любое время года, продолжительность зависит от заранее определенной тематики, интенсивности и сложности двигательных движений, особенностей физического развития детей. Дозировка, нагрузка, продолжительность выбирается воспитателем с учетом возрастных особенностей.

День здоровья - эта форма работы появилась сравнительно недавно, но уже широко используется т.к. дает большие возможности для оздоровления детей, улучшения физического и эмоционального самочувствия. Весь день посвящается деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья, желанию заботиться о своем организме и стремлению беречь его.

Спортивные мероприятия благотворно воздействуют на нервную, а также сердечно- сосудистую и дыхательную системы, укрепляя здоровье. Почти в каждой игре присутствуют такие доступные всем действия как бег, прыжки, метания, упражнения в равновесии. Тем самым воспитываются основные физические качества.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования, задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, родителей и педагогов. Целью же, здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку, является обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью, знаний о здоровье, умение оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику в дальнейшем самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

Список литературы:

1. Банникова, Л.П. Программа оздоровления детей в ДОУ: метод. пособие. – М.: Сфера, 2007. – 48 с.
2. Чупаха, И.В. Здоровьсберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе / И.В.Чепуха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова. – М.: Народное образование, 2013. – 400 с.