**Семинар для педагогов**

**«Использование здоровьесберегающих технологий**

**на занятиях по плаванию в ДОУ»**

Здоровье – одна из главных ценностей человека. Однако в последние годы медицинская статистика свидетельствует о том, что количество дошкольников с хроническими заболеваниями увеличивается и в школу поступает только несколько процентов абсолютно здоровых первоклассников. Причины самые разные: от объективных факторов (нарушение экологии) до субъективных (снижение двигательной активности, несбалансированное питание, психологическое перенапряжение, отсутствие личной заинтересованности в сохранении здоровья. Поэтому сохранение и укрепление здоровья детей – приоритетное направление государственной политики.

Вырастить здорового человека – задача трудная и ответственная. Всем известно, что именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья: происходит становление всех жизненно важных систем и психических функций организма, развиваются его адаптивные механизмы, мелкая и крупная моторика, повышается устойчивость к воздействиям внешних факторов, формируются основные физические качества, выносливость и работоспособность, приобретаются культурно – гигиенические навыки, нарабатываются приемы самообслуживания. Поэтому оздоровление детей (сохранение и укрепление здоровья, профилактика заболеваемости, создание условий для ЗОЖ) – одна из важнейших задач каждого ДОУ.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия человека.

Здоровье зависит от следующих факторов:

- 20% - наследственные факторы

- 20% - условия внешней среды

- 10% - системы здравоохранения

- 50% - образ жизни самого человека

Необходимо комплексно решать задачи физического, интеллектуального и эмоционально – личностного развития ребенка, его подготовки к школе, активно внедряя в воспитательно – образовательный процесс такие технологии, применение которых помогло бы снизить психофизиологические затраты дошкольников, улучшить их психоэмоциональное и физическое состояние, раскрыть и повысить потенциальные интеллектуальные и творческие способности, т.е. здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающие технологии – это комплекс разнообразных форм и видов деятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья воспитанников ДОУ. Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность учебно-воспитательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее разви­тие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

Одним из эффективнейших способов физического развития и оздоровления детей являются занятия плаванием.

Плавание оказывает разностороннее развивающее действие на детей, способствует совершенствованию органов кровообращения и дыхания, увеличивает работоспособность и силу мышц, укрепляет нервную систему, улучшает аппетит, повышает общий тонус организма, увеличивает выносливость. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на ещё не окрепший и податливый детский позвоночник, который в процессе занятий плаванием правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. Активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы и предупреждает развитие плоскостопия. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды

Использование бассейна в ДОУ способствует:

- повышению двигательной активности детей;

- разнообразию закаливающих процедур;

- усилению оздоровительной направленности учебного процесса;

- снимает нервное напряжение и укрепляет общий тонус организма.

А значит, позволяет проводить комплексные оздоровительные мероприятия и дает возможность инструктору по плаванию использовать разнообразные виды здоровьесберегающих технологий.

Таким образом, использование бассейна в оздоровительной работе является мощным фактором, при котором появляется возможность сочетать подачу учебного материала с использованием здоровьесберегающих технологий.