Доклад

к педагогическому совету

Тема: «Современные подходы в формировании культуры здоровья дошкольников»

Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании физического и психического здоровья детей. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В настоящее время дошкольное образование по физическому развитию решает следующие задачи:

- охраны и укрепления физического и психического здоровья детей;

- создания среды, которая гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья воспитанников».

• «у ребенка развита крупная и мелкая моторика. Он может контролировать свои движения и управлять ими, обладает развитой потребностью бегать, прыгать…»;

• «овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)»;

• «приобретение опыта в следующих видах деятельности: двигательной, в том числе в основных движениях (ходьбе, беге, прыжках, лазанье и др., а также при катании на самокате, санках, велосипеде, ходьбе на лыжах, в спортивных играх»; «Ребенок может следовать … правилам безопасного поведения и личной гигиены».

. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название *«здоровьесберегающие технологии»*.

Здоровьесберегающие технологии – это целостная система                 воспитательно - оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей.

Цель здоровьесберегающих образовательных 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. Основной показатель, отличающий все здоровьесберегающие образовательные технологии — регулярная экспресс-диагностика состояния детей и отслеживание основных параметров развития организма в динамике (начало — конец учебного года, что позволяет сделать соответствующие выводы о состоянии их здоровья.

Задачи здоровьесбережения:

- создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей

- сохранение здоровья детей и повышения двигательной активности и умственной работоспособности

- создание положительного эмоционального настроя и снятие психоэмоционального напряжения.

В нашем дошкольном образовательном учреждении здоровьесберегающиетехнологии организуются через различные формы здоровьесберегающей работы:

- утренняя гимнастика

- физкультурные занятия в  группе и на свежем воздухе

- динамические паузы во время образовательной деятельности

- самомассаж

- пальчиковая гимнастика

- зрительная гимнастика

- артикуляционная гимнастика

- сказкотерапия

- рациональное питание

- дыхательная гимнастика

- релаксация

-  бодрящая гимнастика после сна

- технология музыкального воздействия.

В комплекс закаливающих мероприятий, проводимых в нашем детском саду входит:

- соблюдение температурного режима в течение дня

- правильная организация прогулки и её длительность

- соблюдение сезонной одежды во время прогулок, учитывая индивидуальное состояние здоровья детей

- облегчённая одежда для детей в ДОУ

- дыхательная гимнастика после сна

- комплекс   закаливающих процедур по «Дорожке здоровья».

Утренняя гимнастика проводится ежедневно 7-8 мин. с музыкальным сопровождением. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

Физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю в соответствии программой, по которой работает ДОУ (традиционные, сюжетно- игровые, интегрированные оздоровительные). Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.

 Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Проводится в игровой форме ежедневно в течение дня. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время служит для детей хорошей тренировкой образного мышления, тренирует память, способствует укреплению умственного и физического здоровья.

Динамические паузы т. е. физкультминутки проводятся во время ООД (основной образовательной деятельности, 3-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения могут включатся элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Пальчиковая гимнастика проводится ежедневно в любой удобный отрезок времени. Тренирует мелкую моторику, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции.

Гимнастика для глаз проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

Артикуляционная гимнастика - это упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти, необходимые для правильного звукопроизношения).

Сказкотерапия. Позволяет быстро победить стресс. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми.

Рациональное питание дошкольников - одно из необходимых условий гармоничного роста. В ДОУ выдерживается калорийность пищевых продуктов, используется максимальное разнообразие рациона, проводится технологическая и кулинарная обработка продуктов, пища имеет хорошие вкусовые качества, согласно СаН –Пин 2.4.1.3049-13.

В течение учебного года  проводим игровые образовательные ситуации на тему: *«Основы здорового образа жизни»*. Они проводятся 1 раз в неделю в свободное время. У детей формируется понятие о том, что каждый человек должен сам заботиться о себе и своём здоровье. Расширяется представление о том, как нужно заботиться о сохранении здоровья.

Релаксация. Наша задача состоит в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе мы используем специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Проводятся в помещении. В зависимости от состояния детей и целей определяется интенсивность технологии. Используется для работы спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов, звуки природы). Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Гимнастика после сна проводится ежедневно после дневного сна 7 -10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках для пробуждения, упражнения на коррекцию плоскостопия, правильной осанки, обширное умывание. Для профилактики плоскостопия используется дорожка здоровья. Дети с удовольствием ходят по ней. Дорожка прекрасно массажирует ступни малыша, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы.

Технология музыкального воздействия. Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы, вызывает различные эмоциональные состояния от умиротворенности, покоя и гармонии до беспокойства, повышенной активности. В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети. Используем в качестве вспомогательного средства, как часть других технологий для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя. Широко используем музыку для сопровождения образовательной деятельности дошкольников *(*на ООД по изодеятельности,  ребенок и окружающий мир и др.)

Дыхательная гимнастика активизирует у детей кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно- оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй.

В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДОУ и семьи, мы используем разнообразные формы работы: открытые просмотры с детьми для родителей; беседы с родителями; родительские собрания; консультации; выставки детских работ, изготовленных вместе с родителями; участие родителей в подготовке и проведении праздников, совместное создание развивающей предметно –  пространственной среды.

Комплекс здоровьесберегающих мероприятий поможет осуществить теснейшую связь между физическим здоровьем и психическим состоянием ребёнка, а значит, и реализовать истину: *«Здоровому – всё здорово!»*.

Тот, кто с солнышком встаёт, делает зарядку,

Чистит зубы по утрам и играет в прятки –

Тот спортивный человек и вполне весёлый.

Постарайся быть таким в детском саду и дома!

**Инновационные технологии физического оздоровления детей**

Инновации настолько прочно вошли в теорию и практику образования, что работа современного дошкольного учреждения уже не мыслится без использования тех или иных инновационных педагогических технологий. В качестве инновации чаще всего рассматривается любое новшество, вводимое в систему традиционного образования. Особого внимания заслуживают инновации в области физического воспитания дошкольников, которые при множестве положительных сторон, в частности повышения творческой роли педагога в образовательном процессе, нередко имеют определенные издержки. Так, существенная доля инновационных разработок последних лет основывается на идее интеграции физического и умственного воспитания дошкольников. В практике традиционного образования это направление реализовывалось в различных формах физкультурной деятельности с целью поддержания умственной работоспособности детей в процессе занятий *(физкультминутки, динамические паузы)*.

В настоящее время первое, что можно заметить у детей, - слабое физическое развитие детей. Поэтому, многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Эти технологии должны, в первую очередь, способствовать коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития.

Одним из путей решения этой проблемы является целенаправленное использование в процессе физического воспитания дошкольников известных физкультурно-оздоровительных методик и инновационных технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей.

Танцевально-ритмическая гимнастика

Одна из инновационных технологий в области физического оздоровления детей – программа Ж. Е. Фирилевой *«СА-ФИ-ДАНСЕ»* по танцевально-игровой гимнастике. Основной целью программы является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики. Обучение по этой программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень знаний. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Можно соединить положительные качества традиционной программы и внедрение технологий Ж. Е. Фирилёвой *«Са-фи-дансе»*, авторской программы Н. Н. Ефименко *«Театр физического развития»*, Н. А. Фомина *«Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика»*. Эта система основана на повышении интереса к физической культуре и спорту за счет введения увлекательных форм работы во всех частях занятий, таких как:

Танцевально-ритмическая гимнастика

Представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

Игроритмика

Является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Игрогимнастика

Служит основой для усвоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. В раздел входят строевые, общеразвивающие упражнения, акробатические, направленные на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.

Игротанец

Он направлен на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют воспитательное значение и доставляют эстетическую радость детям. В этот раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, танцевальные формы *(историко-бытовой, народный, современные ритмические танцы)*.

Нетрадиционные виды упражнений

Игровой самомассаж.

Является основой для закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развитие навыков собственного оздоровления.

Дыхательная гимнастика

Улучшает функцию внешнего дыхания, увеличивает силу дыхательных мышц.

Пальчиковая гимнастика

Этот раздел служит для развития ручной умелости мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивает фантазию.

Музыкально-подвижные игры.

Содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.

Креативная гимнастика

Предусматривает целенаправленную работу по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этой форме работы создаются благоприятные возможности для развития способности детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности. В нее входят музыкально-творческие игры, специальные задания.

Игропластика

Основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древнегимнастических движений и упражнения стретчинга, хатха-йоги, выполняемые в сюжетной игровой форме без музыки. Кроме радостного настроения и мышечной нагрузки эти упражнения дают ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, открытость и внутреннюю свободу. Положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

Игровой стретчинг

Упражнения стретчинга носят имитационных характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуаций, заданий, упражнений. Подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности и т. д. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание.

Игры-путешествия

Они включают все виды подвижной деятельности, используя средства всех разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать, кем мечтаешь, побывать, где захочешь и увидеть что пожелаешь. Такие занятия отличаются от классических высоким эмоциональным фоном, способствующим развитию мышления, воображения, эмоционально-двигательной сферы и творческих способностей детей.

Фитбол-аэробика

На сегодняшний день фитболы только начинают использоваться в практике детских дошкольных учреждений. Фитбол – это аэробика с использованием мячей диаметром от 55 до 70 см. Эти мячи вносят игровой момент в занятие, а также создают неповторимый эмоциональный подъем. Они имеют ярко выраженный лечебный эффект. Задача состоит в развитие гибкости, подвижности суставов, укрепление мышц без нагрузки на позвоночник, мягкая растяжка - все это прекрасно осуществляется с помощью мяча. Упражнения на мяче укрепляют все основные группы мышц, способствуют развитию выносливости, силы, координации движений. Формируют правильную осанку, заряжают энергией. Занятия в сочетании с движениями и музыкой развивают творческие способности, раскрывают природный потенциал детей, формируют положительные эмоционально – волевые качества: саморегуляцию, настойчивость, уверенность, оптимизм, смелость, выдержку, справедливость. Ребята получают приятные эмоции от общения с фитболами, победы над своим неумением, понимания того, что они делают что-то очень важное для своего здоровья.