Коровина Светлана Васильевна

воспитатель дошкольной группы

первой квалификационной категории

структурного подразделения

«Группы дошкольного образования»

 МАОУ «Гимназия № 2» г. Соликамска

**Использование здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе старших дошкольников**

Дошкольный период – является яркой неповторимой страницей в жизни каждого человека, так как в этом возрасте начинается процесс социализации, устанавливается связь ребенка с окружающим миром, происходит приобщение к культуре и к общечеловеческим ценностям; закладываются основы здорового образа жизни. Дошкольное детство – период первоначального становления личности.

Главная тема для разговора во все времена – это **здоровье человека. Здоровье** – движение. Физические упражнения, движения должны быть потребностью для каждого человека, желающего сохранить здоровье и прожить полноценную долгую жизнь. Дошкольный возраст является главным периодом в формировании основы физического и психического **здоровья детей дошкольного возраста**. В это время идет быстрое развитие органов и становление функциональных систем организма.

Здоровьесбережение детей – одна из приоритетных задач в педагогике. Здоровьесберегающая технология – система мер, которая включает взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на укрепление и сохранение здоровья детей.

Цельздоровьесберегающих образовательных технологий является:

* обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в образовательном процессе как:

* технологии сохранения и стимулирования здоровья (динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, пальчиковая, дыхательная и бодрящая гимнастика, гимнастика для глаз и корригирующая);
* технологии обучения здоровому образу жизни (НОД по физической культуре, ритмическая гимнастика, биологическая обратная связь, проблемно-игровые ситуации, коммуникативные игры, беседы на тему «Здоровье»);
* коррекционные технологии (технологии развития эмоционально-волевой сферы, коррекция поведения, психогимнастика, арт-терапия, артикуляционная гимнастика, технология музыкального воздействия, сказкотерапия).

По данным Министерства образования и науки РФ, самой главной проблемой остается низкий уровень физического развития детей дошкольного возраста и высокий уровень заболеваемости. В нашем дошкольном учреждении для сохранения и улучшения здоровья детей дошкольного возраста ведется системная работа:

- разработана оздоровительно-профилактическая программа «Расти и здравствуй»,

- внедряются педагогические проекты, направленные на формирование культуры здорового образа жизни.

Как воспитатель группы провожу тематические беседы на тему «Здоровье», развлекательные и игровые досуги для детей и их родителей, театрализованные представления, выставки. Так же организую и провожу недели здоровья, дни здоровья, спортивные мероприятия на свежем воздухе, спортивные праздники, конкурсы и развлечения.

В прошлом году на городских Летних олимпийских играх в представлении команды структурного подразделения я впервые использовала фитбол - современную форму работы с детьми дошкольного возраста в области физической культуры. Детям очень понравилось заниматься с фитболами и я стала изучать методические рекомендации, искать авторизованные программы, комплексы упражнений с использованием фитболов.

Главные преимущества выполнения упражнений с фитболом заключается в следующем:

* упражнения на больших гимнастических мячах носят оздоровительный эффект, который подтверждён опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров разных стран;
* фитбол многофункционален и в комплексах упражнений может использоваться как предмет, тренажёр, опора и т.д. Поэтому можно решать несколько задач сразу, например: развивать двигательные способности и профилактику нарушений осанки; развивать функцию равновесия музыкальность;
* мяч доступен для упражнений с детьми дошкольного возраста, имеющими различные проблемы со здоровьем, т.к. он уменьшает осевую нагрузку на позвоночник и ударную нагрузку на суставы;
* большой, яркий, прыгучий мяч повышает внимание детей, поднимает настроение, появляется чувства радости и удовольствия. Поэтому быстро и эффективно происходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

Целью моей работы по использованию фитбол-гимнастики в образовательной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста является повышение эффективности физкультурно-оздоровительной работы, сохранение и укрепление здоровья, профилактика различных заболеваний и приобщение детей к здоровому образу жизни.

Свою работу по использованию фитбол–гимнастики в образовательной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста я строю в четыре этапа.

1 этап:

* Даю представление о форме и физических свойствах мяча.
* Учу правильной посадке на мяче.
* Учу основным положениям при выполнении упражнений (сидя, лёжа и т.д.).

 На этом этапе включается до десяти упражнений с фитболом и не должно превышать 20% от всего объёма образовательной деятельности.

2 этап:

* Учу сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на мяче.
* Формирую навык сохранения правильной осанки (упражнения на развитие координационных способностей и развития равновесия).
* Учу детей сохранять равновесие с разными положениями на фитболе.
* Формирую умение выполнять расслабляющие упражнения для мышц на фитболе.

На данном этапе увеличивается количество упражнений на фитболе с использованием музыкально-ритмических композиций с перестроениями. Количество упражнений с фитболом не должен превышать 40% от общего объёма образовательной деятельности.

3 этап:

* Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений в едином темпе для всей группы.
* Формирую умение выполнять упражнения на растягивание мышц.

На третьем этапе увеличивается количество упражнений с большим мячом до 50-60% от общего количества выполняемых упражнений.

4 этап включает задачу:

* формирование качества выполнения упражнений в равновесии.

Для использования фитбол–гимнастики в образовательной деятельности, все упражнения не требуют дополнительного времени в общем двигательном режиме, а незаметно вливаются в основную образовательную деятельность. Эффективность использование фитбол–гимнастики я оцениваю путём проведения диагностики физического развития детей старшего дошкольного возраста.

 Важно, чтобы воспитание здорового ребенка проходило вместе с родителями. Необходимо, чтобы забота о здоровье ребенка в дошкольном образовательном учреждении сочеталась с заботой о ребенке в семье. Примером воспитания культуры здорового образа жизни в первую очередь должна быть семья.

Таким образом, применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает качество образовательной деятельности, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации сохранения и укрепления здоровья детей, а у ребенка хорошую мотивацию к здоровому образу жизни.

**Источники:**

1. Белая К.Ю. Инновационная деятельность в ДОУ: Метод. пособие.- М.: Т.Ц. Сфера, 2005

 2. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010

 3. Сайкина Е.Г. Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений [Электронный ресурс]: статья. – Электрон. дан. – Режим доступа: [http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2004N7/p43-46.htm](https://www.google.com/url?q=http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2004N7/p43-46.htm&sa=D&usg=AFQjCNFsXBhpUkzkJSY-uGraZwlkT9CqaQ)