Главная задача инструктора физической культуры в ДОУ - сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Физическая культура – занятие , которое выполняет именно эти задачи. Своими действиями инструктор по физической культуры может разрушить молодой, растущий организм ребёнка, а может превратить его в полноценного, здорового гражданина своей страны.

Как же организовать деятельность дошкольников на занятии, чтобы дать каждому ребенку оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности и здоровья? Как развивать интерес к занятию физкультуры, потребность в здоровом образе жизни, учитывая появление более сильных интересов в жизни дошкольников? Как сделать привлекательным занятие физкультуры для всех детей? Как достичь на занятии оптимального сочетания различных компонентов физкультурной деятельности? Как сделать, чтобы занятие “Физическая культура” оказывало на дошкольников целостное воздействие, стимулируя их сознательное саморазвитие, самосовершенствование, самореализацию? Как обучая и воспитывая не навредить здоровью? Как привить навыки здорового образа жизни и научить заботиться о своём здоровье? На наш взгляд, решить эти проблемы возможно с помощью здоровьесберегающих образовательных технологий.

Мы согласны с существующим мнением о том, что любая педагогическая технология, соблюдающая все дидактические принципы уже здоровьесберегающая.

Считаю, что необходимость применения здоровьесберегающих технологий в ДОУ обусловлена ещё и тем, что имеются проблемы экологического загрязнения окружающей среды. Ведь сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка.

При решении этих вопросов возникают противоречия. С одной стороны – инструктору по физической культуре в процессе своей деятельности необходимо учитывать многофункциональность занятия , с другой - повышение требований к его валеологической направленности; с одной стороны, высокий уровень требований к физической подготовленности выпускников, с другой, - снижение интереса к занятиям физической культуры.

Поэтому возникает проблема, актуальная как для педагогической науки, так и для практики:как эффективно организовать учебный процесс без ущерба здоровью дошкольников? Ответить на него можно при условии подхода к организации обучения с позиции трех принципов валеологии: сохранение, укрепление и формирование здоровья.Основной целью своей педагогической деятельности считаю создание условий для физического развития, сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

При составлении годового планирования физического воспитания в ДОУ я предусматриваю различные здоровьесберегающие компоненты. Поскольку основной формой физического воспитания дошкольников в ДОУ является занятие , то и влияние его на здоровье детей является наиболее важной частью общей оценки работы инструктора .

Обязательным условием оздоровления на занятии физической культуры в спортивном зале является соблюдение гигиенического режима. В мои обязанности как инструктора входит умение и готовность видеть и определить явные нарушения требований, предъявляемых к гигиеническим условиям проведения занятия и, по возможности изменять их в лучшую сторону самому, или с помощью администрации, медиков. Гигиенический режим, включающий в себя воздушно-тепловой режим, личную гигиену , требования к спортивному оборудованию, чистоту помещений, требования к освещенности зала и требования к расписанию занятий в ДОУ строго соблюдается.

Использование оздоровительных сил природы является следующим условием оздоровления, которое оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих технологий на занятии. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, повышают общую работоспособность организма, замедляет процесс утомления и т.д.

Разностороннее воздействие на организм дошкольников солнца, воздуха и воды, польза занятий в лесной местности на свежем воздухе (а воздух лесов содержит особые вещества- фитонциды) ни у кого не вызывают сомнения.

Самым важным условием является обеспечение оптимального двигательного режима на занятии физической культуры, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели и года. Средства двигательной направленности применяются на занятии физической культуры, физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях.

Только комплексное выполнение этих условий поможет решить задачу оздоровления.

Но только лишь на занятиях физической культуры мы не сможем решить проблему организации физической активности дошкольников , профилактику гиподинамии. И здесь большую роль играют формы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.

В своей работе мы убедились в том, что необходимо широко использовать такие средства и методы, которые позволили бы вовлекать всю массу учащихся в ЗОЖ.

Практически на каждом занятии перед группой ставится задача, требующая быстрого коллективного решения. Данный прием учит ребят работать коллективно, совместно решать возникающие трудности, находить выход из конфликтных ситуаций. Таким образом в детях вырабатывается конфликтоустойчивость и коллектив становится более сплоченным.

На каждом занятии применятеся индивидуальный подход к учащимся, что оказывает положительное влияние на общее психо-эмоциональное состояние ребенка.

Таким образом, тренировочный процесс не только сохраняет, но и позволяет укрепить физическое и психологическое здоровье ребенка.

Использование здоровьесберегающих технологий в воспитательной работе,  
совершенствование физического состояния дошкольников через двигательную активность, полноценное питание и отдых помогает ребятам стать добрее и сильнее духом, поднимает их над своими слабостями, формирует гармонично развитую личность, что является первостепенной задачей любого педагога.

На наш взгляд, весь комплекс указанных изменений свидетельствует о положительном влиянии и правильности выбранного нами пути.