**«Использование здоровьесберегающих технологий по физическому воспитанию детей дошкольного возраста»**

**Составил: инструктор по физической культуре**

**ГБДОУ детский сад №42 Приморский район**

**г. Санкт- Петербург**

**Кирпикова И.А.**

   Дошкольное детство, является начальной ступенью в образовательной системе нашего государства. Проблема здоровья подрастающего поколения важна и своевременна как для теории, так и для практики. Её актуальность продиктована введение ФГОС дошкольного образования. Именно в дошкольном детстве закладываются те основы всесторонне развитого ребёнка, который затем шагает вверх по ступеням образования.

   Научить здоровью нельзя, нужно воспитать в детях потребность быть здоровым. Вырастить здорового ребёнка – вот самое главное, что необходимо сделать педагогам дошкольных учреждений.

   Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок», считается невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей.

Основная цель работы по использованию здоровьесберегающих технологий – создание условий для формирования устойчивой мотивации   к сохранению и укреплению собственного здоровья дошкольника как важного фактора здоровья человека в целом.

  Система работы по здоровьесбережению с воспитанниками организуется с учётом возрастных и психологических особенностей детей дошкольного возраста, опираясь на основные принципы детской психологии и педагогики.

   Вся работа по здоровьесбережению осуществляется комплексно, в течение всего дня.

В время в нашем детском саду, мы используем следующие здоровьесберегающие технологии:

**1)** технологии обучения здоровому образу жизни;

 **2)** технологии сохранения и стимулирования здоровья;
**3)** технология валеологического просвещения родителей.

**I. *Технологии обучения здоровому образу жизни:***

* *утренняя гимнастика;*
* *непосредственно образовательная деятельность (НОД) по физической*

*культуре;*

* *обучение детей основам культуры*здоровья.

**II. *Технологии сохранения и стимулирования здоровья:***

* *Дыхательную гимнастику* использую в утренней гимнастике, непосредственно образовательная деятельность по физической культуре для укрепления дыхательной мускулатуры, для профилактики простудных заболеваний, бронхитов, а также для отдыха между физическими упражнениям.
* *Пальчиковую гимнастику* использую в утренней гимнастике, непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, пальчиковая гимнастика тренирует мелкую моторику, быстроту реакции, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение.
* *Профилактика плоскостопия –*в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.
* *Самомассаж -* непосредственно образовательной деятельности по физической культуре, направлены на профилактику частых простудных заболеваний и повышение жизненного тонуса у детей.
* *Игровые упражнения* - непосредственно образовательной деятельности по физической культуре, направлены на развитие творческих и физических способностей детей, помогают сделать физкультурно-оздоровительную работу привлекательными для дошкольников: "Слоники", "Пауки", "Раки".
* *"Веселый тренинг" (стретчинг)* - непосредственно образовательной деятельности по физической культуре, способствует развитию координации, помогают развивать определенные группы мышц; превращение в "цаплю", "насос", "гусеницу" поддерживают интерес к упражнению.
* *Подвижные и спортивные игры* - утренней гимнастике, непосредственно образовательной деятельности по физической культуре, носит игровой характер, активизируют двигательную активность, развивают определенные качества (ловкость, точность, выносливость), способствует развитию смекалки и сообразительности: "Пробеги и не задень", "На одной ножке вдоль по дорожке", "Пингвины".
* *Релаксация -* непосредственно образовательной деятельности по физической культуре, для снятия напряжения и возбуждение, концентрирования внимания.
* *Совместные мероприятия родителей с детьми –* формирует интерес к здоровому образу жизни

   **III.** ***Технология валеологического просвещения родителей***

 Именно детский сад является местом педагогического просвещения родителей. Для этого мы проводим большую работу с родителями. Только совместными действиями можно достичь высоких показателей здоровья детей.Формы взаимодействия с родителями разнообразны они индивидуальные или групповые, традиционные и нетрадиционные.

 В соответствии с этим валеологическое просвещение родителей включает:

* Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, направленной на физическое развитие дошкольников.
* Обучение конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания и т.д.).

В них отражаются самые актуальные проблемы здорового образа жизни детей. Наглядные пособия: буклеты, памятки, консультации, папки передвижки, выставки, совместные мероприятия, помогают родителям лучше узнать условия, задачи и методы воспитания здоровых детей. В них отражаются самые актуальные проблемы здорового образа жизни детей.

Эффективность позитивного воздействия на здоровье детей различных оздоровительных мероприятий, составляющих здоровьесберегающую технологию, определяется не столько качеством каждого из этих приёмов и методов, сколько их грамотной «встроенностью» в общую систему, направленную на благо здоровья детей, педагогов и родителей, и отвечающую единству целей и задач.

 **Используемые мною здоровьесберегающие технологии, в итоге, позволяют создать условия для формирования мотивации к здоровому образу жизни воспитанников.**

   Только здоровый ребёнок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех её свойств и качеств.