**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗКУЛЬТУРОЙ В ДОУ**

Формирование основ здорового образа жизни начинается с самого раннего возраста, и именно дошкольный период является наиболее благоприятным для внедрения системной работы по оздоровлению детей. Одним из ключевых направлений в этом процессе является использование здоровьесберегающих технологий на занятиях по физической культуре. Эти технологии представляют собой совокупность методов и приёмов, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них мотивации к активному движению и развитию физических качеств.

Особую значимость в системе физического воспитания в ДОУ имеет обучение плаванию. Плавание не только способствует всестороннему физическому развитию ребёнка, но и обладает выраженным оздоровительным эффектом: укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивает координацию, выносливость и гибкость, способствует закаливанию организма. Занятия в воде при правильной организации позволяют эффективно снижать уровень физического и психоэмоционального напряжения, что особенно важно в условиях высоких требований к адаптации ребёнка в коллективе.

При организации занятий по плаванию с детьми младшего возраста (3–4 года) необходимо особое внимание уделять эмоциональному комфорту. На этом этапе ключевую роль играет игровая мотивация, мягкое и постепенное знакомство с водной средой. Использование сюжетных игр, яркого инвентаря, ритмической музыки создаёт положительное эмоциональное настроение и способствует формированию у детей доверия к педагогу. Здоровьесберегающий подход выражается в индивидуализации нагрузки, учёте уровня физической подготовленности и особенностей психоэмоционального состояния ребёнка. Продолжительность занятия не должна превышать 15–20 минут, а упражнения подбираются таким образом, чтобы избегать переутомления и перегрузки.

У детей старшего дошкольного возраста (5 лет) уже формируются более устойчивые навыки, они способны к более целенаправленной деятельности и осознанию целей занятия. На этом этапе в работу вводятся элементы начального обучения технике плавания, но сохраняется игровой и эмоционально положительный характер занятий. Использование здоровьесберегающих технологий включает создание условий для активной двигательной деятельности, поддержание оптимального микроклимата в бассейне, соблюдение санитарно-гигиенических норм, а также обеспечение безопасности на всех этапах. Особое внимание уделяется контролю за дыханием, формированию правильной осанки, развитию мышечного корсета и общему укреплению организма. Кроме того, важно развивать у детей навыки саморегуляции, внимательности к своему телу и состоянию.

Системное применение здоровьесберегающих технологий предполагает тесное взаимодействие инструктора по физической культуре с воспитателями, медицинским персоналом и родителями. Инструктор должен не только грамотно выстраивать содержание занятий, но и проводить разъяснительную работу с родителями о значении физических упражнений, режима дня, полноценного отдыха и правильного питания для роста и развития детей. Важно формировать в сознании родителей понимание того, что здоровье ребёнка — это результат совместных усилий семьи и педагогов.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии в физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения являются неотъемлемой частью современного подхода к воспитанию подрастающего поколения. Они позволяют не только укреплять здоровье и развивать физические качества детей, но и формировать устойчивую мотивацию к активному и здоровому образу жизни. Особенно эффективно эти технологии реализуются через занятия плаванием, способствующие гармоничному развитию организма ребёнка и формированию положительного отношения к движению с раннего возраста.

**Список литературы**

1. Белоусова С.Г., Каширцева Г.В., Экста О.А., Костина М.В. Использование профилактических средств укрепления здоровья детей как условие повышения качества образовательной деятельности в детском саду // НАУ. 2015. №4-3 (9).
2. Журбенко В. Н., Гредасова Е. М. Здоровый ребенок - наше будущее! (использование здоровьесберегающих и здоровьеразвивающих технологий в практике ДОУ) // Инновационная наука. 2021. №12-2.
3. Каргинова Д.Х. Здоровьесберегающие технологии в детском саду // Педагогический вестник. 2023. №30.
4. Лохтина Т.Н., Шенеман М.В. Нормативно-методическое обеспечение здоровьесберегающей среды в дошкольной образовательной организации // Проблемы современного педагогического образования. 2022. №77-3.
5. Сайфиева С.С. Здоровье дошкольника и здоровьесберегающие технологии // Сборник материалов Ежегодной международной научно-практической конференции «Воспитание и обучение детей младшего возраста». 2016. №5.