**Материал по использованию технологии здоровьесбережения в группе детского сада воспитателем МБДОУ № 38 городского округа Самара Филатовой Татьяной Викторовной.**

**Тема: Становление ценностей здорового образа жизни у дошкольников в организации двигательной активности в режиме детского сада»**

Здоровье – это большой дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой. Здоровье потерять легко, вернуть же его очень трудно. Ребенок должен расти здоровым. Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки.

Он лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает все предъявляемые к нему требования. Ознакомление дошкольников с основами здорового образа жизни- важная педагогическая задача. Однако её решение затрудняется недостаточной разработанностью системы педагогических воздействий, средств и условий, при которых обеспечивается в должной мере формирования представлений об основах здорового образа жизни. Вопрос о содержании указанного взаимодействия взрослого и ребёнка в соответствии с возрастными особенностями дошкольников разных групп в теории и практике дошкольного образования остается недостаточно разработанным.

Чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством сохранения и укрепления здоровья. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте. Именно в дошкольном возрасте отмечается более тесная связь ребёнка с семьёй и воспитателем, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребёнка, но и на членов его семьи.

Исходя из выше сказанного сформулирована профессиональная проблема.

Становление ценностей здорового образа жизни у дошкольников ворганизации двигательной активности в режиме детского сада.

## Задачи.

* укрепление здоровья детей.
* создание условий для целесообразной двигательной активности и закаливания детского организма.
* воспитание потребности в здоровом образе жизни, в двигательной деятельности.
* воспитание положительного отношения к физическим подвижным играм и закаливающим процедурам, к правилам личной гигиены, соблюдения режима дня.
* формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями.
* выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализации их через систему спортивно-оздоровительной работы.

Организация жизнедеятельности детей осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса:

* совместной деятельности взрослого и детей
* самостоятельной деятельности детей.

Оздоровительная деятельность реализуется через двигательную деятельность.

Объем самостоятельной, двигательной деятельности как свободной деятельности воспитанников в условиях созданной педагогами предметно-развивающей образовательной среды по каждой образовательной области не определяется. Общий объем самостоятельной, двигательной деятельности детей соответствует требованиям СанПиН 2.4.1.2660 – 10

В общем объеме непосредственно образовательной деятельности и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, учитываются следующие мероприятия:

* утренняя гимнастика;
* подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности, или физкультурные занятия (в помещении и на улице);

Стремление к движению - биологическая потребность ребенка, которая во многом определяет характер развития организма. В дошкольном возрасте одновременно с совершенствованием моторики происходит развитие всех психических функций, т.к. основу психического развития ребенка составляет сенсомоторное поведение (целостная интегративная деятельность) которая развивается в тесной связи с двигательными навыками.

Проведение других закаливающих мероприятий осуществляется в пределах времени, необходимого для осуществления функций присмотра и ухода за детьми.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи и содержание работы** | **Формы работы** | **Примерный объем**  **(в неделю)** |
| Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании | Беседа Рассказ  Чтение  Рассматривание  Интегративная деятельность детей, дидактические игры, сюжетно – ролевые игры | 25-30 минут |
| Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений | Утренняя гимнастика  Совместная деятельность взрослого и детей преимущественно тематического, тренировочно-игрового и интегративного характера  Контрольно-диагностическая деятельность  Спортивные и физкультурные досуги  Соревновательные состязания | 60 мин. |
| Развитие физических качеств | 60 мин. |
| Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям | Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера  Проектная деятельность  дидактические игры, сюжетно – ролевые игры, подвижные игры (с элементами спортивных игр)  Спортивный и физкультурный досуги | 25-30 мин. |
| Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании | Аналогичные формы работы во всех компонентах режима дня | 50 мин. |
| Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений  Развитие физических качеств  Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям |
| Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании | Во всех видах самостоятельной деятельности детей (в том числе в условиях исследовательских и игровых проектов, сюжетно – ролевых играх, дидактических играх, театрализованных играх) |  |
| Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений | Двигательная активность:  - в утренний прием  - в период подготовки к образовательной деятельности  - на прогулке  - в ходе закаливающих процедур  - во второй половине дня  - в подвижных играх. |
| Развитие физических качеств | Подвижные игры  Двигательная активность (в том числе. в сюжетно – ролевых играх, играх-драматизациях, музыкально двигательных импровизациях и др.) |
| Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям | Самостоятельные спортивные игры и упражнения |

Проблема повышения интереса детей к движению решается через использование как традиционных форм оздоровительной работы, так и нетрадиционных: походы, дни здоровья, неделя здоровья, фитотерапия, музыкотерапия, ароматерапия, разнообразные виды гимнастик, массажи, минизанятия по профилактике плоскостопия и нарушения осанки.  
Следует использовать следующие виды здоровьесберегающих технологий:

1.мимическая гимнастика;

2.артикуляционная гимнастика;

3.пальчиковая гимнастика;

4.зрительная гимнастика (несколько зрительно-двигательных режимов);

5. дыхательные гимнастики и т.д.

Перечисленные формы должны быть включены в режим дня детей с определенной периодичностью.

Модель оптимального двигательного режима детей.

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды** | **Особенности организации.** |
| **Образовательная деятельность в режимных моментах.**  Утренняя гимнастика.  Упражнения: «Ножками потопаем», «Сделай фигуру», «Цапля».  Двигательная разминка во время смены деятельности: «Бабочка машет крыльями», «Наши пальчики устали», «Снежинки кружатся».  Физкультминутка.  «Отдых наш - физкультминутка», «Листопад», «Часы».  Гимнастика для глаз:  Упражнения: «Верх-вниз», «Жмурки», «Круговые движения»  Пальчиковая гимнастика:  «Замок», «Дружная семейка», «Перчатка»  Гимнастика после дневного сна:  «Веселые ручки», «Жучки», «Кошечки»  Оздоровительный бег – используется в развлечениях и конкурсах.  Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке: «Пройди по линии», «Спрыгивание с пенька», «Попади в цель мячом»  Подвижные игры и физические упражнения на прогулке: «Найди себе пару», «Бегите к флажку», «Лягушки» | Ежедневно на открытом воздухе или в зале, длительность – 10-12 минут.  Ежедневно в течение 7-10 минут.  Ежедневно, по мере необходимти во время проведения НОД, длительность – 3-5 минут.  Ежедневно, во время проведения занятия или в свободное время, 2раза в день по 5 минут.  Ежедневно, во время проведения занятия или в свободное время, 3 раза в день по 5 минут.  Ежедневно после дневного сна во время пробуждения 10 минут.  2-3 раза в неделю во время окончания прогулки, длительность 3-7 минут.  Ежедневно, 2 раза в день, во время прогулки, длительность 12-15 минут.  Ежедневно, во время прогулок, подгруппами, подобранными с учетом ДА детей и группами длительность 25-30 минут. |

Здоровье ребенка зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Этот раздел программы рассматривает взаимосвязь двух основных социальных структур: семьи и детского сада, ребенок не эстафета, которую детский сад и семья передают друг другу, в работе нужно поддерживаться не принципа параллельности, а взаимопроникновение двух социальных институтов. Ни одна, даже самая лучшая программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей.

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны хорошо не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами оздоровления часто болеющих детей в детском саду и дома, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
2. Систематичность и последовательность работы (в соответствии с индивидуальным маршрутом ЧБД) в течение всего года.
3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.
4. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду.
5. Обязательная полная информированность родителей о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закаливающих и оздоровительных мероприятиях.

**Список использованных источников**

1. Программа воспитания и обучения детей в детском саду под редакцией М.А. Васильевой. М.: Мозаика – Синтез, 2010г,
2. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Л.И. Пензулаева. М.: Мозаика – Синтез, 2011г,
3. **Здоровый дошкольник.** Рабочая программа педагога – инструктора по физической культуре.. – Екатеринбург: ИРРО. – 2006. – 113с. **Авторы составители:** Цылева Ю.Е., инструктор по физическому воспитанию; Толстикова О.В., доц. кафедры педагогики и психологии ИРРО; Аршинова Г.А., заведующая ДОУ; Берестова Г.К., ст. воспитатель, ОГУП птицефабрики «Рефтинская» - структурного подразделения Детский сад № 57. **Научное редактирование:** Толстикова О.В. - доцент кафедры педагогики и психологии ИРРО.
4. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: Мозаика – Синтез, 2010г.
5. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2009г.
6. СанПиН 2.4.1.2660 – 10.
7. Интернет-ресурсы.