****

**«Новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению»**

     Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования в соответствии с Типовым положением о дошкольном образовании.

Здоровье подрастающего поколения – общемировая проблема ХХI века. Одним из примеров важности этой проблемы являются данные о влиянии ухудшения экологической ситуации в мире, что привело к тому, что 25% заболеваний и 23% смертей в мире вызваны воздействием неблагоприятных факторов окружающей среды, что явилось причиной каждого третьего заболевания детей младше 5 лет. Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного развития ребенка. Испокон веков наши предки уделяли постоянное внимание физическому воспитанию.

Обеспечение охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста всегда является приоритетным направлением в работе дошкольных учреждений. Важность этого направления обусловлена тем, что до сих пор ещё не преодолены неблагоприятные тенденции к снижению уровня здоровья среди детей. Медиками и педагогами продолжаются поиски путей повышения эффективности оздоровительной работы в ДОУ.



Основными направлениями инновационной деятельности в области физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении являются:

1. Систематизация медицинских, оздоровительных технологий, применяемых в современных ДОУ. В настоящее время в ДОУ используются     оздоровительные  технологии, одни из которых являются традиционными, другие – инновационными.
2. Одним из условий успешной реализации инновационной деятельности является индивидуализация оценки уровня психологического, физического и социального развития ребенка.
3. Создание физкультурно-игровой среды в дошкольном образовательном учреждении как необходимого условия реализации содержания физической культуры и культуры здоровья.
4. Формирование культуры здоровья детей, родителей и педагогов

Объектом практически любого инновационного процесса становятся дети.

Инновации настолько прочно вошли в теорию и практику образования, что работа современного дошкольного учреждения уже не мыслится без использования тех или иных инновационных педагогических технологий. В качестве инновации чаще всего рассматривается любое новшество, вводимое в систему традиционного образования. Особого внимания заслуживают инновации в области физического воспитания дошкольников, которые при множестве положительных сторон, в частности повышения творческой роли педагога в образовательном процессе, нередко имеют определенные издержки. Так, существенная доля инновационных разработок последних лет основывается на идее интеграции физического и умственного воспитания дошкольников. В практике традиционного образования это направление реализовывалось в различных формах физкультурной деятельности с целью поддержания умственной работоспособности детей в процессе занятий (физкультминутки, динамические паузы).

В настоящее время первое, что можно заметить у детей, - слабое физическое развитие детей. Поэтому, многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Эти технологии должны, в первую очередь, способствовать коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития.

Одним из путей решения этой проблемы является целенаправленное использование в процессе физического воспитания дошкольников известных физкультурно-оздоровительных методик и инновационных здоровьесберегающих технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей.

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе  взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора.

    Цель здоровьесберегающих  технологий, обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него  необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.   Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в

различных видах деятельности и представлены как: технологии сохранения и

стимулирования здоровья; технологии обучения ЗОЖ, коррекционные

технологии. Необходимо создавать педагогические условия здоровьесберегающего  процесса воспитания и развития детей, основными из которых являются:  организация разных видов деятельности детей в игровой форме; построение  образовательного процесса в виде модели культуры; организация  культурного творчества дошкольников; оснащение деятельности детей  оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями.  Вся эта работа должна осуществляться комплексно, в течение всего дня и с  участием медицинских работников. Необходимо уделять особое внимание  обучению дошкольников основным движениям и навыкам здорового образа  жизни, применяя на практике внедрение различных методов и приемов для  создания среды здоровьесберегающего процесса.

 Особое внимание  уделяется обучению дошкольников основным движениям и навыкам здорового образа  жизни, применяя на практике внедрение различных методов и приемов для  создания среды здоровьесберегающего процесса.

Для психического здоровья детей необходима  сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и  жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы  подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать  свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе я использую специально подобранные упражнения на  расслабление определенных частей тела и всего организма – релаксацию.

Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно -

оздоровительной работы с использованием звукопроизношения на выдохе. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

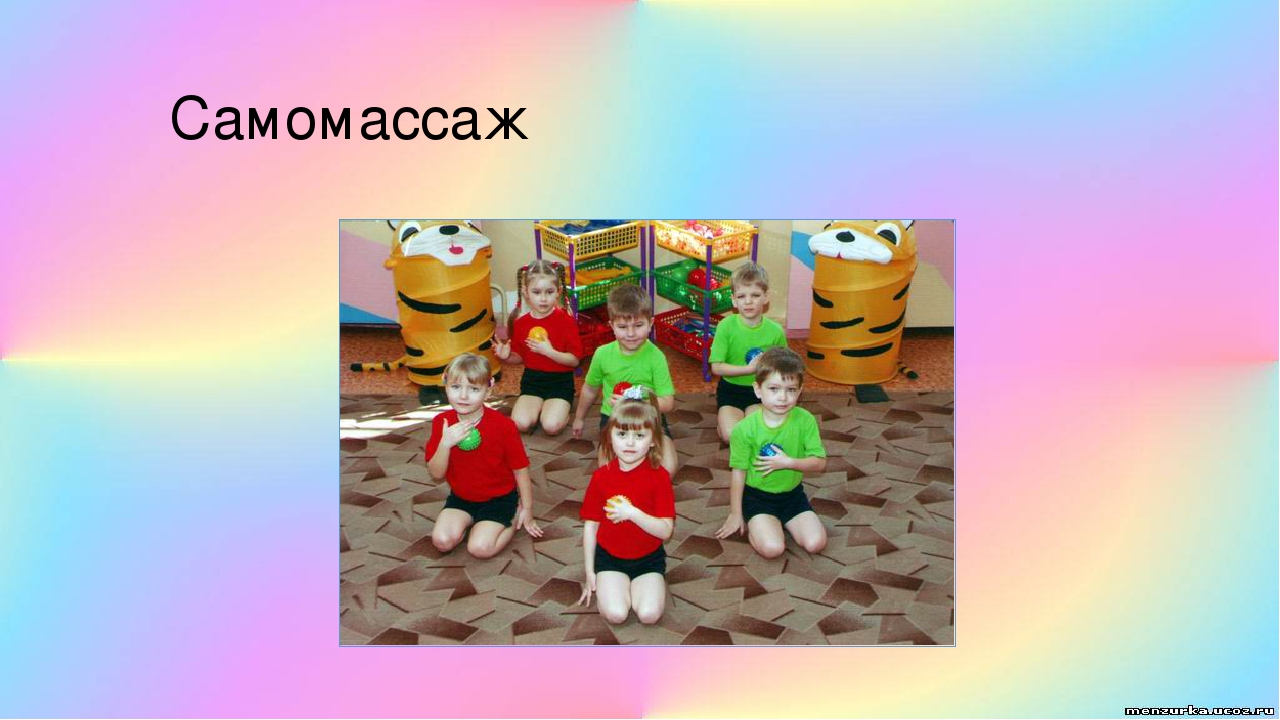
Пальчиковая гимнастика проводится индивидуально, либо с подгруппой  детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь,  пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение ,  быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

Корригирующая ортопедическая гимнастика используется для профилактики плоскостопия с использованием массажных дорожек, прекрасно массажирует ступни малыша, укрепляет  мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом.

 Здоровьесберегающие образовательные технологии -это в первую очередь  технология воспитания валеологической культуры или культуры здоровья  малышей. Цель этих технологий - становление осознанного отношения  ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и  развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение  валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику  самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и  безопасного поведения. Иными словами,  важно достичь такого результата, чтобы дети, переступая порог « взрослой жизни» , не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести  здоровый образ жизни, но и имели багаж знаний, позволяющий им делать  это правильно.

Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.  А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.

Также большую пользу приносит самомассаж.



Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком в игровой форме. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних  органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому  укреплению человека, но и оздоровлению его психики.

Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в  различной обстановке и в любое время.

Также используются и другие здоровьесберегающие технологии которые принося огромную пользу для здоровья ребенка: ритмопластика, различные корригирующие гимнастики, гимнастика для глаз и т.д.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет  оздоровительную направленность, а используемая в комплексе  здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к

здоровому образу жизни.

С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая инновационная здоровьесберегающая технология не сможет дать полноценных результатов, если  она не реализуется в содружестве с семьёй. Необходимо повышать  психолого- педагогическую компетентность родителей, в том числе в  вопросах укрепления здоровья детей, включать их в процесс активного  взаимодействия с ДОУ. 

В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДОУ и семьи можно использовать  разнообразные формы работы. Наглядные стенды знакомят родителей с  жизнью группы, с Конвенцией о правах ребенка, с возрастными  физиологическими особенностями детей, индивидуальные консультации, спортивные праздники совместно с родителями.  Проводимая  физкультурно-оздоровительная работа позволяет привлечь родителей к  совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего  пребывания в дошкольном учреждении. Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий  повышает результативность воспитательно- образовательного процесса,  формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные  на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка- стойкую  мотивацию на здоровый образ жизни.

Таким образом, инновационные здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21-го века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья.



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**