**Терентьева И.В.**

**Сообщение «Применение здоровьесберегающих технологий в физическом развитии детей».**

**Слайд 1.**Добрый день, уважаемые коллеги. Разрешите представить Вам мое выступление на тему «Применение здоровьесберегающих технологий в физическом развитии детей».

**Слайд 2.**Дошкольный период является временем, когда закладывается фундамент физического, психического и нравственного здоровья. От того, в каких условиях это происходит, во многом зависит будущее ребенка. Среди многих факторов, которые оказывают на состояние здоровья и развитие детей, физическое воспитание по интенсивности воздействия занимает особое место. Не вызывает сомнения, что в условиях возрастания объема учебно-познавательной деятельности гармоничное развитие дошкольника невозможно без физического развития.

**Слайд 3.**Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада.

**Слайд 4.**Формирование здорового образа жизни дошкольников – главная основная, жизненно-важная привычка. Она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в решении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.Поэтому дошкольное образовательное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве заложить основы здорового образа жизни. Используя различные формы работы, в том числе систему здоровьесберегающих технологий.

**Слайд 5.**Воспитательно-образовательный процесс должен быть организован с учетом принципов: сохранение, укрепление и формирования здоровья. В связи с этим реализация здоровьесберегающих технологий необходима в течение всего времени пребывания воспитанников в детском саду.

**Слайд 6.** Использование здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании и оздоровления детей является необходимым спутником жизни ребёнка. Ониобладают великойвоспитательнойсилой, формируютфизические и личностныекачестваребёнка. **Слайд 7.** Разработанная в нашем дошкольном учреждении система здоровьесберегающих технологий обеспечивает и поддерживает здоровье детей, начиная с периода раннего детства, позволяет успешно решать задачу формирования собственной философии здоровья. Значимость разработанной системы состоит еще и в том, что в соответствии с обоснованными теоретическими положениями определена, экспериментально проведена и подтверждена на практике результативность системы оздоровительных мероприятий, обеспечивающих приобщение дошкольников к здоровому образу жизни.

**Слайд 8.**Данная система методики работы с детьми, направленная на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия мноюиспользуется в соответствие с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

**Слайд 9.**Здоровьесберегающие технологии, используемые мною в работе с детьми, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы: приобщение детей к физической культуре и использование развивающих форм оздоровительной работы. Для этого необходимы: профилактика болезней, укрепление здоровья, комплекс эффективных лечебно-профилактических мер на протяжении всего дошкольного возраста.

Остановимся кратко на технологиях сохранения и стимулирования здоровья, применяемые мною в образовательном процессе.

**Слайд 10.*Занятия по физической культуре*** – проводятся 3 раза в неделю в спортивном зале и на улице.

**Слайд 11.*Физминутки (динамические паузы)*** - проводятся во время занятий, от 2 до 5 минут, по мере утомляемости детей; рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления;

**Слайд 12.*Подвижные и спортивные игры*** – используются как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате ежедневно для всех возрастных групп; игры подбираются в соответствии с возрастом детей.

**Слайд 13*.Прогулка***– их организуют 2 раза в день: в первую половину — до обеда и во вторую половину — после дневного сна или перед уходом детей домой.

**Слайд 14.*Релаксация*** – организуется в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей; можно использовать спокойную классическую музыку, звуки природы;

**Слайд 15*. Утренняя гимнастика –***проводится ежедневно перед завтраком в течение 10 минут, включает в себяиспользованием общеразвивающих упражнений с предметами или без них; сюжетную гимнастику; игровую гимнастику, состоящую из 3-4 подвижных игр; ритмическую гимнастику с использованием танцевальных движений и музыкального сопровождения.

**Слайд 16*. Пальчиковая гимнастика***– применяется с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно; проводится в любое удобное время.

**Слайд 17.*Дыхательная гимнастика*** – входит в разные формы физкультурно-оздоровительной работы.

**Слайд 18.*Артикуляционная гимнастика –*** проводится несколько раз в деньдля тренировки подвижности органов артикуляционного аппарата, отработки определенных положений губ, языка, мягкого неба, необходимых для правильного произнесения, как всех звуков, так и каждого звука той или иной группы.

***Корригирующая гимнастика*** - организуется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

**Слайд 19.*Гимнастика для глаз***– используется ежедневно по 3-5 минут в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста.

**Слайд 20.*Гимнастика пробуждения*** – проводится ежедневно после дневного сна по 5-10 минут.

**Слайд 21.*Самостоятельная деятельность детей со спортивным оборудованием в течении дня –***занимаясь самостоятельно, ребёнок сосредотачивает внимание на действиях, ведущих к достижению увлекающей его цели.

**Слайд 22.*Музыкальные и спортивные праздники***–формы организации и активизации двигательной активности детей, направленные на полное удовлетворение естественной потребности детей в движениях, выявление приобретенных навыков и умений, физических и личностных качеств, привлечение детей к здоровому образу жизни, а родителей к участию в образовательном процессе дошкольного учреждения, как организации активного отдыха, популяризации физической культуры и спорта, пропаганды здорового образа жизни детей и родителей.

**Слайд 23.*Закаливание*** - закаливающие мероприятия должны гармонично вписываться во все режимные моменты, проводится систематически, должны учитываться индивидуальные и возрастные особенностей детей, состояние здоровья, длительность закаливающих процедур увеличивается постепенно. Любая закаливающая процедура дает положительный результат только в комплексе закаливающих мероприятий, проводимых в повседневной жизни ДОУ.

**Слайд 24.**Мною применяются наиболее следующие формы закаливания, их вы видите на экране.

Использование различных форм здоровьесберегающих технологий привело не только к сохранению, но и к развитию здоровья воспитанников. Только здоровый ребенок 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 ее свойств и качеств.

Проводимая мною работа с детьми повышает уровень знаний о деятельности организма человека в целом и отдельных его органов, формирует осознанное отношение к своему здоровью, развивает культурно - гигиенические навыки, способствующие сохранению здоровья, успешно формирует привычки здорового образа жизни.

**Слайд 25.**Вокруг детей создаю такую развивающую предметно-пространственную среду, которая насыщена атрибутами, символикой, терминологией, знаниями здорового образа жизни. Это приводит к формированию потребности у детей вести здоровый образ жизни, к сознательной охране своего здоровья и здоровья окружающих.

**Слайд 26.**Организацию образовательно-воспитательной работы в группе направляю на то, чтобы дети овладели глубокими знаниями, умениями и навыками, сохранили и укрепили здоровье. Достижение этой цели возможно при условии учета возрастных особенностей дошкольников, соблюдение гигиенических требований.

**Слайд 27.**Систему работы строю с учетом возрастных, психофизических и психологических особенностей детей дошкольного возраста, опираясь на основные принципы психологии и дошкольной педагогики.

**Слайд 28.**Таким образом, с дошкольного возраста формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни. Знания, умения и навыки здорового образа жизни, заложенные в детском возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.

**Слайд 29.**Использование здоровьесберегающих технологий благотворно влияет наснижениепоказателейзаболеваемости, положительнуюдинамику показателейфизическогоразвитиядетей, формирование у детей и родителейосознанногоотношения к своемуздоровью. 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.

Считаю, что главное - помочь детям выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье.

Спасибо за внимание!