***Использование здоровьесберегающих технологий в работе инструктора по физической культуре в доо***

«Счастливый ребёнок — это здоровый ребёнок.

 Здоровье является условием гармоничного развития личности,

 её психического, духовно — нравственного,

 социального и физического совершенствования,

 а также становится залогом успешной и достойной жизни в дальнейшем».

 ФГОС дошкольного образования ставит проблему охраны и укрепления физического и психического здоровья детей на первое место в системе главных задач. В последние десятилетия устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, несмотря на все достижения современной медицины, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющих изменить эту ситуацию. Поэтому для педагогов ДОО, поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы, является одной из главных задач.

Здоровье дошкольника — это не только отсутствие болезней, но и физическое, социальное и психологическое благополучие ребёнка, а также его доброжелательные отношения с окружающими, с природой и с самим собой.

Поэтому, охрана и укрепление здоровья детей — одна из главных задач в моей работе. Для осуществления поставленных задач, я использую в своей работе здоровьесберегающие технологии.

И здесь, важно помнить, что именно  комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий всеми участниками образовательного процесса, поможет детям сохранить здоровье физическое и психическое.

Здоровьесберегающие технологии включают в себя,технологии сохранения и стимулирования здоровья, обучение ЗОЖ, коррекционные технологии. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

В них включены оздоровительно-развивающие игры, которые позволяют ставить и решать интересные двигательные задачи. Особую роль в оздоровлении детей играют технологии обучения здоровому образу жизни:

Утренняя гимнастика осуществляется ежедневно утром и длится от 5 до 10 минут, в зависимости от возраста, с использованием музыки, инвентаря, элементов танцев и игр.

Физкультурные занятия (НОД), занятия из серии «Здоровье»,  игровой массаж, самомассаж, физкультурные праздники и развлечения, закаливание. Их, я считаю основными.

При проведении спортивных развлечений, все дети с радостью приобщаются к участию в соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания.

Коррекционные технологии: в конце занятия я использую музыкальное воздействие или релаксацию, чередуя с самомассажем и гимнастикой для глаз, дети ложатся на коврики, отдыхают с закрытыми глазами, слушают звуки природы, выполняют самомассаж в игровой форме.

 Музыка, положительно влияет на ЦНС, успокаивает, расслабляет, вызывает состояние умиротворения.

Отдельные приёмы этих технологий широко использую в разных формах проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми, и включают в себя:

Подвижные и спортивные игры — это игры с правилами, где используются естественные движения, и достижение цели не требует высоких физических и психических напряжений. Используются как часть физкультурного занятия,  на физкультурно-оздоровительных мероприятиях, прогулках. Игры могут быть как малой и средней степени подвижности. Это наиболее комфортный для детей способ усвоения знаний и приобретения двигательных навыков.  Спортивные игры  — игры, которыми проводятся соревнования.

Дыхательная гимнастика — специальные упражнения, позволяющие восстановить дыхание,  укрепить дыхательную мускулатуру, улучшить самочувствие ребёнка. Может применяться как в заключительной части, так и внутри занятия.

Коррегирующие упражнения — используются упражнения, способствующие формированию правильной осанки и её коррекции.

Ортопедические упражнения —  включение в занятия упражнений для коррекции и профилактики плоскостопия и формирования правильного свода стопы.

Гимнастика для глаз — применятся для снятия зрительного напряжения.

Ритмопластика— включение элементов гимнастики, хореографии, танцев и их музыкальное сопровождение. Ритмопластика способствует формированию разносторонне физически и творчески развитой личности.

Общеразвивающие упражнения с элементами йоги — способствуют развитию координации движений, гибкости, ориентации в пространстве.

Релаксация— необходима для отдыха и снижения двигательного беспокойства, душевного равновесия. Применяется в заключительной части занятия, но в случае перевозбуждения детей может применяться внутри занятия.

Пальчиковая гимнастика — тренировка тонких движений пальцев кисти рук. Применяется в заключительной части занятий или для переключения внимания, улучшает координацию движений и мелкую моторику.

Самомассаж — проводится во время разминки или в конце занятий. Способствует оздоровлению организма и благоприятно влияет на психику ребёнка**.**

Каждая из указанных технологий имеет оздоровительную направленность.

Использование указанных оздоровительных технологий в игровом варианте способствует тому, что обучение и содержание происходит с лёгкостью, упражнения и оздоровительные техники остаются в памяти ребёнка надолго.

Для реализации детьми своей потребности в двигательной активности у нас  созданы следующие условия: оборудован спортивный зал, спортивная площадка для проведения физкультурных занятий на воздухе, уголок двигательной активности, составлена модель двигательного режима в группе. Проводится комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: солнца, воздуха, воды, с учётом состояния здоровья детей и местных условий.

При  проведении закаливающих процедур осуществляется дифференцированный подход к детям, учитываются их индивидуальные возможности. Созданы различные картотеки,  разработан план работы с детьми, требующими дополнительного внимания, план работы по обучению ходьбе на лыжах.

Считаю, что задача педагога заключается в том, чтобы убедить родителей в важности физической готовности и приобщения ребенка  к здоровому образу жизни. Консультации, рекомендации и беседы, тематические родительские собрания, семинары — практикумы, анкетирование;

  информационные стенды и уголок здоровья;

 дни открытых дверей; спортивные праздники, досуги, соревнования — неотъемлемая часть моей работы с родителями.

Уверена, что комплексное применение здоровьесберегающих технологий,  повышает результативность и эффективность физкультурно — образовательного процесса, укрепляет здоровье детей и формирует стойкую мотивацию к здоровому образу жизни.

**Список используемой литературы:**

1. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе ДОО в соответствии с ФГОС ДО: Материалы всероссийского вебинара — Волгоград: ООО «Издательство «Учитель», 2018.
2. Сивцова А.М. Использование здоровьесберегающих технологий в дошкольных образовательных учреждениях / А.М. Сивцова — Методист, 2007.
3. Сократов Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей / Н.В. Сократов – М.: ТЦ Сфера, 2005.
4. Федеральный государственный стандарт дошкольного образования — М.: УЦ Перспектива, 2014.
5. Шебеко В.Н. Воспитание ребёнка как субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности // Дошкольное воспитание. – 2011. — №5.