**Муниципальное дошкольное автономное учреждение центр развития ребенка детский сад «Аленький цветочек»**

Консультация для педагогов

на тему»:

**«Формирование у детей дошкольного возраста культуры здоровья, повышения мотивации к его сохранению через использование современных здоровьесберегающих технологий».**

Подготовил:

 инструктор по ФК

 Гец Е.Н.

г. Пыть-Ях

2024

Добрый день уважаемые коллеги, представлю вашему вниманию доклад на тему:

**«Формирование у детей дошкольного возраста культуры здоровья, повышения мотивации к его сохранению через использование современных здоровьесберегающих технологий».**

«Забота о здоровье — это важнейший труд педагогов».

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей.

Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (согласно формулировке Всемирная Организация Здравоохранения).

Актуальность темы состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада.

В связи с этим актуальной становится интегрированное включение здоровьесберегающих технологий в образовательное пространство ДОУ. **Назначение таких технологий** – объединить педагогов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья.

**Здоровьесберегающие технологии** – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

**Цель здоровьесберегающей технологии** - предоставить каждому дошкольнику высокий уровень здоровья, дав ему необходимый багаж умений, знаний, навыков, которые нужны для здорового образа жизни, заложив в нем культуру здоровья, сохранение и укрепление здоровья, профилактика различных заболеваний и формирование у воспитанников мотивации к ведению здорового образа жизни.

**Задачи:**

- создание условий для развития, обучения, оздоровления детей

- сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности

- создание положительного эмоционального настроя и снятие психоэмоционального напряжения.

**Наша основная задача** – сохранение и укрепление здоровья дошкольников, воспитание внимательного отношения к своему организму и развитие в детях стремления быть физически сильными и развитыми.

Я считаю, что одним из средств решения проблем сохранения и укрепления здоровья детей являются здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим качественный образовательный процесс.

Существует несколько направлений работы ДОУ по здоровьесбережению и одно из них — физкультурно-оздоровительное, которое включает развитие физических качеств, умений и навыков, реализацию потребности ребенка в двигательной активности и приобщение к спорту и физической культуре. Именно это направление и реализуется мной, как инструктором по физкультуре, а здоровьесберегающие технологии являются ведущими во всей моей спортивной и физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ.

**Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании –** технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников.

Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы. Отдельные приемы этих технологий широко используются педагогами доу в разных формах организованного педагогического процесса: нод, режимные моменты, свободной деятельности детей.

В результате здоровьесберегающая деятельность формирует у ребенка мотивацию к здоровому образу жизни, полноценное развитие.

Для реализации здоровьесберегающих технологий в физкультурно-оздоровительной работе в условиях ДОУ нами используются следующие формы и методы:

Которые мы сейчас рассмотрим подробнее.

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

**Физкультурные занятия.**

Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

**Подвижные и спортивные игры**

 Проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия в физкультурном зале, в групповой комнате или на прогулке и на физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Игры могут быть как малой так и средней степени подвижности. Это наиболее комфортный для детей способ усвоения знаний и приобретения двигательных навыков. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.

**Ритмопластика** - во время занятий у детей развивается музыкальный слух, чувство ритма, гибкость и пластичность, формируется правильная осанка. Обращается внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показаниям ребенка.

**Стретчинг** - одной из эффективных здоровьесберегающей технологией является стретчинг. Стретчинг в переводе с английского растяжка. Стретчинг (растягивание) - это комплексные упражнения, которые положительно влияют на весь организм, улучшая самочувствие человека, способствуют растяжению мышц.

**Коммуникативный игры -** формирование коммуникативности - важное условие нормального психологического развития ребенка. А так же одна из основных задач подготовки его к дальнейшей жизни. Детям дошкольного возраста нужно понимать, что сказать и в какой форме выразить свою мысль, отдавать себе отчет в том, как другие будут воспринимать сказанное, умение слушать и слышать собеседника. Коммуникативные навыки развиваются в повседневной деятельности, дидактических, подвижных, сюжетно-ролевых играх.

**Тимбилдинг** - построение команды или командообразование – мероприятия игрового, развлекательного и творческого характера, направленные на улучшение взаимодействия между участниками, повышение сплоченности коллектива на основе осознания общих ценностей и представлений.

Цель спортивного тимбилдинга – это формирование умения работать в команде, посредством использования элементов тимбилдинга. Упражнения и игры на командообразование позволяют в игровой форме обучить детей навыкам работы в команде, лидерству, общению, принятию решений и разрешению различных задач. Чтобы достичь успеха в командообразующих играх детям приходиться учиться взаимодействовать друг с другом, внимательно слушать других, самим изъясняться четко и понятно, мыслить творчески и нестандартно.

**Активный отдых**

При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют задания, при этом дети ведут себя непосредственно и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения, особенно с участием родителей. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях.

Подготовка и участие в соревнованиях, сдаче нормативов ГТО, своего рода также положительно влияет на здоровье детей и желание стремиться к победе, тем самым повышая интерес к занятиям.

**Корригирующие упражнения**

Используются упражнения, способствующие формированию правильной осанки и ее коррекции; (координационная лестница, упражнения с гимнастической палкой).

**Координационная лестница**, также полезна в упражнениях на формирование правильной осанки, коррдинации движений и т.д.

**Ортопедические упражнения**

Включение в занятия упражнений для коррекции и профилактики плоскостопия и формирования правильного свода стопы; (хождение босиком по массажным дорожкам).

**Самомассаж** — это массаж, выполняемый самим ребенком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, способствует не только физическому укреплению здоровья, но и оздоровлению его психики. Самомассаж проводится в игровой форме. Проводится в разных формах физкультурно-оздоровительной работы, либо во время физминуток с целью профилактики простудных заболеваний. Самомассаж проводится с использованием массажных мячиков во время разминки или в конце занятий. Способствует оздоровлению организма и благоприятно влияет на психику ребенка.

**Динамические паузы.**

Организуются и проводятся в перерывах между занятиями малой подвижности в течение 3-5 минут. Сюда входят элементы дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз.

***Гимнастика для глаз.*** С целью снятия напряжения с мышц глаз, утомляемости – провожу гимнастику для глаз. Глаза меньше устают, повышается зрительная работоспособность, улучшается кровообращение.

**Дыхательная гимнастика** – может применяться как в заключительной части, так и внутри занятия. Способствует восстанавлению дыхания, стимулирует кровообращение и имеет оздоравливающий эффект. Правильное дыхание помогает избежать гайморита, астмы, неврозов, избавляет от насморка, головной боли, простуды, расстройства ЖКТ, сна, помогает быстро восстановить работоспособность после физического и умственного утомления.

**Использование тренажеров.**

Занятие тренировочного типа с тренажерами позволяют детям овладеть комплексом упражнений, способствующих укреплению мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног и развитию силы, быстроты движений, ловкости, гибкости и общей выносливости. Кроме того, эти занятия значительно повышают эмоциональный тонус, активизируют познавательную деятельность, воспитывают выдержку, решительность, смелость, управлять своим поведением.

**Релаксация**

Необходима для отдыха и успокоения, душевного равновесия, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело. Педагоги используют упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются, этому непростому умению расслабляться и в этом им помогает спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов, звуки природы). Применяется в заключительной части занятия, но в случае перевозбуждения детей может использоваться и внутри занятия.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем, их применение в работе повысит качество образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение здоровья и гармоничное развитие воспитанников; понимание того, что, здоровье — это ДАР, который нужно не растрачивать попусту, а сохранять и приумножать, начиная с самого раннего возраста.

Комплексное применение здоровьесберегающих технологий в моей работе помогает повышать результативность и эффективность физкультурно-образовательного процесса, укрепляет здоровье детей и формирует у них стойкую мотивацию к здоровому образу жизни.