**Консультация для педагогических работников**

**«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 учреждений дошкольного образования. 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 учреждении дошкольного образования.

Основными направлениями инновационной деятельности в области физического воспитания в учреждении дошкольного образования являются:

1. Систематизация медицинских, оздоровительных технологий, применяемых в учреждении. В настоящее время в учреждении дошкольного образования 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-оздоровительной среды в учреждении как необходимого условия реализации содержания физической культуры и культуры здоровья.
4. Формирование культуры здоровья воспитанников, их законных представителей и педагогических работников.

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 детей дошкольного возраста, 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. 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 детей известных физкультурно-оздоровительных методик и инновационных здоровьесберегающих технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей.

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

    Цель здоровьесберегающих  технологий, обеспечить ребенку дошкольного возраста возможность сохранения здоровья, сформировать у него  необходимые представления, умения по формированию здорового образа жизни, научить использовать полученные умения 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 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 воспитанников; 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 детей основным движениям и навыкам здорового образа  жизни, применяя на практике внедрение различных методов и приемов для  создания среды здоровьесберегающего процесса.

В нашем учреждении  уделяется особое внимание  обучению воспитанников 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  у детей. Цель этих технологий - становление осознанного отношения  ребёнка к здоровью и жизни человека, формирование представлений о здоровье и  развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение  валеологической компетентности, позволяющей ребенку  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 накопленный опыт, позволяющий им делать  это правильно.

Регулярные занятия по физической культуре 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 законных представителей воспитанников, в том числе в  вопросах укрепления здоровья детей, включать их в процесс активного  взаимодействия с учреждением дошкольного образования. В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства учреждения и семьи. В нашем саду используются  разнообразные формы работы. Наглядные стенды знакомят родителей с  жизнью группы, с возрастными физиологическими особенностями детей, проводятся 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 учреждении дошкольного образования. Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий  повышает результативность образовательного процесса,  формирует у педагогических работников и законных представителей 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 детей, без ущерба для их здоровья.