**Доклад**

**Тема: «Формирование у детей дошкольного возраста культуры здоровья в условиях реализации ФГОС ДО »**

Забота о здоровье ребенка в настоящее время стала занимать приоритетные позиции, так как любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые дети. Главными критериями и показателями качественной педагогической деятельности в дошкольном учреждении на данный момент являются здоровье детей, их эмоциональная активность и познание мира.

Жизнь в современной действительности диктует нам свои условия. Всё меняется, обновляется и призывает нас идти в ногу со временем. Изменения пришли и в систему образования. Внедрение федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования – это новая ступень в развитии образования, начальным звеном которого является дошкольное образование .

Федеральный государственный образовательный стандарт рассматривает дошкольное детство как важный, самоценный этап в общем  развитии человека. Одной из главных предпосылок для обеспечения полноценного проживания ребенком всех этапов детства является здоровье. Впервые здоровье определено, как составляющее и важный результат образования.

Здоровый ребенок - одно из главных условий правильного формирования его характера, развития творческой инициативы, сильной воли, природных задатков. У здорового ребенка быстрее формируются все необходимые умения и навыки, он лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает предъявляемые к нему требования.

Однако, усложнение общественной жизни, экологические, психологические, техногенные факторы провоцируют негативные тенденции состояния здоровья детей. Это связано в первую очередь с негативной динамикой показателей состояния здоровья дошкольников. Среди патологий преобладающими являются болезни органов дыхания, аллергические заболевания, болезни органов пищеварения, сердечно - сосудистой системы. Возросло число детей «группы риска» по развитию психических нарушений. Значительное число детей, впервые поступающих в детский сад, имеют низкие возрастно-половые показатели развития основных двигательных качеств: скорости, выносливости, мышечной силы.

В связи с этим, одной из главных задач федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование ценностей здорового образа жизни. Образовательная область «Физическое развитие» при реализации образовательной программы направлена на решение этой задачи и включает в себя становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Эффективность формирования здорового образа жизни напрямую связана с участием детей в этом процессе. Важным является формирование у дошкольника активной позиции по отношению к собственному здоровью.

В последнее время многие родители нередко проявляют заинтересованность в вопросах здоровья и здорового образа жизни семьи и ребенка.

Важная  роль в решении этой проблемы отведена дошкольному образовательному учреждению, сотрудничеству педагогов с семьями воспитанников.

Одной из задач федерального государственного образовательного стандарта является обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей. Для реализации данной задачи взаимодействие с семьей должно строиться на принципах партнерства, взаимопонимания, доверия, активного слушания, согласованности действий, самовоспитания, ненавязчивости, обмене жизненным опытом, безусловным принятием ребенка.

Работа с детьми по формированию здорового образа жизни  в дошкольном образовательном учреждении направлена на формирование определенных  знаний и навыков, осознанной потребности в занятии физкультурой и спортом, понимании того, что здоровье – это не только отсутствие болезней, но и потребность в бережном отношении к своему организму. Для того чтобы эта работа была успешной, необходимо создавать определенные условия.

Главным условием в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом можно выделить учет индивидуальных особенностей и потребностей каждого ребенка (ребенок – субъект образования, активный в выборе содержания своего образования), учет жизненной ситуации,  состояния здоровья каждого ребенка.

Цель доклада: освоение и последующее применение здоровьесберегающих технологий в практической деятельности.

Поэтому актуальной становится проблема формирования у детей культуры здоровья, поиска эффективных путей укрепления здоровья детей, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности.

Здоровье- это базовая ценность и необходимое условие физического и социального развития ребенка. Не создав фундамента здоровья в дошкольном детстве, трудно его сформировать в будущем.Сохранение и укрепление здоровья ребенка- ведущая задача концепции модернизации российского образования, в том числе его первой ступени- дошкольного.

Известно, что здоровье человека более чем наполовину зависит от образа жизни, на четверть - от окружающей среды, и гораздо меньше оно связано с наследственностью и состоянием здравоохранения в государстве.

Наша основная задача- привить ребенку необходимость быть здоровым – значит ,активным дееспособным. Мы призваны воспитать у дошкольника к собственному здоровью и желание беречь.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их общее название - «здоровьесберегающие технологии».

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

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий – обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки здорового образа 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 здоровому образу жизни (ЗОЖ);

- коррекционные технологии.

**Технология сохранения и стимулирования здоровья:**

**Ритмопластика** проводится раз в неделю в форме кружковой работы. Во время занятий у детей развивается музыкальный слух, чувство ритма, гибкость и пластичность, формируется правильная осанка. Обращается внимание на художественность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка.

**Динамические паузы** проводятся во время занятий 2-5 минут, по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной , пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

**Подвижные и спортивные игры** проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате- малой, средней степени подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем их проведения.

**Релаксация.** 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 свое тело. С этой целью используются специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Проводятся в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей определяется интенсивность технологии. Используется для работы спокойная классическая музыка ( Чайковский ,Рахманинов),звуки природы.

Выполнение таких упражнений очень нравится детям, так как в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

**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.

**Гимнастика для глаз** проводится ежедневно по 3-5 минут в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время ее проведения используется наглядный материал, показ педагога.

**Дыхательная гимнастика**  проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

**Бодрящая гимнастика** проводится ежедневно после дневного сна 5-10 минут. В ее комплексе входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, правильной осанки, обширное умывание. Дорожка прекрасно массажирует ступни, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом.

**Технологии обучения здоровому образу жизни:**

**Утренняя гимнастика** проводится ежедневно 6-8 минут с музыкальным сопровождением или под счет. Музыка или счет сопровождают каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

**Физкультурные занятия** проводится 2 раза в неделю в соответствии с программой , по которой работает ДОУ( традиционные,сюжетно-игровые,интегрированные,оздоровительные).Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребенка.

**Серия занятий по валеологии.** У детей легко формируется понятие о том, что каждый человек должен сам заботиться о себе и своем здоровье. Расширяется представление о том, как нужно заботиться о сохранении здоровья.

**Самомассаж** . Самомассаж –это массаж, выполняемый самим ребенком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Для детей самомассаж – это профилактика сколиозов ,простудных заболеваний, вегетативных дистоний. Самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Веселые стихи яркие образы ,обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время способствуют изменению позиции ребенка из объекта в субъект педагогического воздействия, а это гарантия успеха реабилитационной, коррекционной и развивающей работы.

**Активный отдых (**физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья»).При проведении праздников, досугов все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях ,с увлечением выполняют двигательные задания, при этом ведут себя более раскованно, чем на физкультурном занятии, и это позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели. Физкультурные праздники и досуги обязательно сопровождаются музыкой : это благотворно влияет на развитие у детей чувства прекрасного ,закрепляет умения двигаться под музыку, понимать характер музыкального произведения, развивает музыкальный слух, память.

На участке детского сада имеется спортивное оборудование ,которое позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке.

**Коррекционные технологии :**

**Технология музыкального воздействия.** Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы(успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает),вызывает различные эмоциональные состояния(от умиротворенности ,покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии).В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети. Используется музыка в качестве вспомогательного средства, как часть других технологий, для снятия напряжения ,повышения эмоционального настроя. Широко используется музыка для сопровождения учебной деятельности дошкольников ( на занятиях по изодеятельности, конструированию, ознакомлению с окружающим миром и т.д.).

**Сказкотерапия** используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. Чаще используются авторские сказки , так как в них есть много поучительного. Дети очень любят «олицетворять» их, обыгрывать. Для этого можно использовать кукольный театр ,ролевые игры, в которых дети перевоплощаются в разных сказочных героев. Дети также сами сочиняют сказки, ведь придуманная сказка ребенком, открывающая суть проблемы,- основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают или стесняются обсуждать их со взрослыми.

**Артикуляционная гимнастика**- упражнения для тренировки органов артикуляции( губ, языка, нижней челюсти ) помогают быстрее поставить правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения звукопроизношения.

**« Су-Джок » терапия -** применяется в работе с детьми имеющими нарушения речи. Су- кисть, Джок- стопа.

**«Кинезиологические упражнения» -** комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное воздействие.

Таким образом ,каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребенка привычку к здоровому образу жизни.

В нашем детском саду, чтобы эффективней решать задачи по сохранению и укреплению дыхательной мускулатуры детей, с целью повышения их сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям, а также выносливости при физических нагрузках проводим дыхательные, коррекционные упражнения, самомассаж, точечный массаж. Кроме занятий проводим недели здоровья, дни открытых дверей.

Планируя подвижные игры ,общеразвивающие упражнения, основные виды движений, учитываем доступную степень сложности для детей разного возраста. Для проведения гимнастики большое значение имеют модульное оборудование и тренажеры. Упражнения на мягких модулях оказывают избирательное воздействие на отдельные группы мышц и определенные системы организма, и направлены на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня организма. На тренажерах дети занимаются с интересом ,с удовольствием.

После дневного сна наряду с закаливающими процедурами дети купаются в «сухом бассейне».В бассейне дети получают общий массаж для тела. Игры в «сухом» бассейне доставляют детям необыкновенное удовольствие и радость. Для самомассажа и массажа кистей и пальцев рук, для работы с пальцами используем разные пальчиковые игры по лексическим темам. Один из нетрадиционных методов ,который эффективен, безопасен и универсален, успешно применяем в работе с детьми имеющими нарушения речи **– Су - Джок терапия**. В переводе с корейского языка **Су-** кисть**, Джок** – стопа. В индивидуальных работах с детьми мы применяем Су-Джок – массажеров виде массажных шариков, в комплекте с массажными металлическими кольцами.

**Приемы Су-Джок терапии:**

1. **Массаж кистей рук специальным шариком.**

Дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом:

Я мячом круги катаю,

Взад-вперед его гоняю.

Им поглажу я ладошку.

Будто я сметаю крошку,

И сожму его немножко,

Как сжимает лапу кошка,

Каждым пальцем мяч прижму,

И другой рукой начну.

1. **Массаж пальцев эластичным кольцом.**

Пружинное кольцо надевается на пальчики ребенка и прокатывается по ним, массируя каждый палец до появления ощущения тепла. Эту процедуру необходимо повторять несколько раз в день.

Необходимо не только давать знания, но и научить детей использовать их: разумно относиться к своему здоровью, определять свое состояние, различать что полезно для организма, а что вредно, проявлять любознательность в вопросах здоровья, уметь предотвращать ситуации, угрожающие здоровью, самостоятельно, без напоминания соблюдать опрятность, чистоту, культурно-гигиенические навыки, понимать пользу физических упражнений.

Следует помнить, что большое значение в этом имеет личный пример и пример окружающих. Педагоги и родители должны вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, соблюдать культурно-этические нормы, быть достойным объектом для подражания.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования направлен на поддержку разнообразия детства, сохранения его уникальности и самоценности. Каждый ребенок имеет право на счастливое, полное впечатлений детство. Каждый ребенок хочет быть здоровым, сильным, ловким, бегать, прыгать, кататься на велосипеде, играть со сверстниками во дворе, полноценно прожить эту яркую страницу своей жизни и стать достойным гражданином своей страны. А помочь ребенку, научить его ценить свое здоровье, заботиться о нем и радоваться жизни можем только мы, взрослые.

Для формирования у детей потребности в здоровом образе жизни необходимо использовать различные формы работы с родителями : информационные бюллетени, рекламные буклеты, тематические выставки, библиотека здоровья ,информационные уголки здоровья «Вот я болеть не буду!», «Как я расту» ,консультации, родительские собрания с привлечением физкультурных и медицинских работников, спортивные семейные эстафеты, досуги и т д.