## *Доклад на тему:*

## *“ Использование здоровьесберегающей технологии*

## *с детьми (3-4) года жизни ”*

# Выступление на всероссийской конференции: «Здоровьесберегающие технологии в ДОО»

***Подготовила:***

***воспитатель ГКУЗ МО «ВСДР»***

***Воробьева Татьяна Николаевна***

***13 февраля 2018 год***

## *Использование здоровьесберегающей технологии*

## *с детьми (3-4) года жизни*

**Здоровье**– это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребенка. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью.

Исследования последних лет выявили устойчивую тенденцию к существенному снижению показателей здоровья и темпов развития детей дошкольного возраста.

 В своей работе с детьми я  использую как традиционные, так и современные образовательные технологии, которые эффективно используют в совместной деятельности с детьми: - хочу остановиться на здоровьесберегающей технологии.

Задача сохранения и укрепления здоровья как физического, так и психологического, приобщение детей к здоровому образу жизни является одной из приоритетных.

Применяя данную технологию, я  ставлю перед собой следующие задачи:

1) организовать работу с наибольшим эффектом для сохранения и укрепления здоровья;

2) создавать условия  ощущения у детей радости в процессе познания;

3) мотивировать детей  на здоровый образ жизни.

Каждое утро начинается с зарядки – воспитатели вместе с детьми получают бодрый заряд на весь день. Соблюдаются режимные моменты, проводятся физминутки, гимнастика для глаз, для пальцев рук, дыхательная гимнастика, гимнастика пробуждения, закаливающие процедуры, релаксация, прогулки. Всё это способствует закаливанию детского организма и снижению заболеваемости. Применение этой технологии  на практике помогает детям сохранить здоровье; снимает психическое напряжение, успокаивает, позволяет снизить количество часто болеющих детей.

В процессе занятий улучшаются функциональные показатели сердечно-сосудистой системы, ускоряется ее развитие, происходит укрепление здоровья ребенка.

На 3-м году жизни возрастает общая двигательная ак­тивность и потребность в движениях.

Двигательные навыки и умения, формируемые у малышей в процессе освоения ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений еще непрочны и требуют многократных повторений. Внимание, у них еще неустойчиво, оно легко нарушается при изменении окружающей обстановки.  Нужно умело переключить внимание детей на задание с минимальной потерей времени и даже постараться использовать создавшуюся ситуацию. «Даже птички прилетели, — говорит педагог, — чтобы посмотреть, как вы занимаетесь!»

На 4-м году жизни ходьба сохраняет неравномерность длины шага, разброс ног и параллельную постановку стоп. Ребенок совершает много дополнительных движений в виде боковых раскачиваний, шаркания и шлепания стоп, лег­ко теряется прямое направление. Упраж­нения выполняются с помощью воспитателя. Наличие речевых сигналов при выполнении таких упражнений способствует восстановле­нию условных двигательных рефлексов. В дальнейшем ре­бенок может выполнять упражнение самостоятельно, по привычной уже команде: «подними руки высоко», «нож­ки согни» и т. д.

Игрушки, пособия во время занятий с детьми раннего возраста не только способствуют возникновению положительных эмоций, но и обеспечивают определенную точность движений. Так, разложенные в определенном порядке мячики, листочки или иные игрушки позволяют использовать активную ходь­бу в требуемом направлении в сочетании с наклонами и выпрямлением туловища при команде «собери мячики, листочки». В связи с развитием речи и расширением пред­ставлений ребенка об окружающей среде возможно вклю­чение активных имитационных упражнений (прыгать, как зайчики, ходить, как косолапый мишка), в том числе и активных дыхательных упражнений (понюхать цветочек, сдуть пушинку).

Во вводной части занятия, в зависимости от уровня развития навыка ходьбы, вводятся либо ходьба «стайкой», либо построения простейшего типа: дети ходят по кругу, взявшись за руки, парами, и колонну. В основную часть, помимо активных упражнений,  вводятся общеразвивающие, в сочетании с упраж­нениями по тренировке и развитию основных движений: бросания, прыжков, лазания, бега. Включение этих уп­ражнений проводится последовательно, в течение несколь­ких занятий — так, чтобы в каждом из них происходило закрепление и тренировка 1—2 двигательных навыков.

Оправдывает себя метод построения занятий в виде сю­жетного, игрового рассказа. Например, воспитатель ведет рассказ и одновременный показ по сюжету «прогулка». Дети собрались**,**пошли друг за другом, вышли в поле. На полянке растут цветочки, которые дети собирают и нюхают. Вот прилетели жучки. Они легли на травку, ба­рахтаются, греются на солнышке, повернулись, встали на все свои лапки и поползли... По мере продолжения рас­сказа дети выполняют движения.

В занятия включаются подвижные игры, понятные по своему содержанию и двига­тельным действиям всем участвующим в игре. Правила игры выражаются в краткой форме, сигналы к действию — ко­роткие и понятные, поддерживающие интерес к игре.

Такова игра «Кто быстрей в свой домик?». Расклады­ваются обручи на полу, каждый ребенок становится в свой «домик». Затем все выходят на прогулку и ходят по залу. По команде «Беги!» дети стараются найти и занять свой «домик».

Выраженные признаки утомления у большинства детей появляются в результате чрезмерной нагрузки. В этом случае необходимо перестроить занятие таким образом, чтобы нагрузка соответствовала уровню физической подготовленности детей.

Вплотную физическим воспитанием следует заняться с ребенком в возрасте от 3-6 лет – это главная составляющая общего педагогическое процесса. Дело в том, что в дошкольном возрасте формируются основные двигательные навыки, которые в дальнейшей судьбе человека будут проявляться в его походке, осанке, основных выразительных движениях.