**«Применение здоровьесберегающих технологий**

**в деятельности инструктора по физкультуре**

**в условиях реализации ФГОС ДО»**

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

Здоровье является условием гармоничного развития личности, её психического, духовно-нравственного, социального и физического совершенствования, а также становится залогом успешной и достойной жизни в дальнейшем. Инструктор по физической культуре в ДОУ может сделать для оздоровления дошкольника гораздо больше, чем любой врач.

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

Существует несколько направлений здоровьесберегающих технологий и одно из них - физкультурно-оздоровительное, где подразумевается развитие физических качеств, умений и навыков, реализация потребности ребенка в двигательной активности и приобщение к спорту и физической культуре. Именно это направление реализуется инструктором по физкультуре, а здоровьесберегающие технологии являются ведущими во всей спортивной и физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ.

С помощью здоровьесберегающих технологий инструктор по физкультуре в процессе своей деятельности в ДОУ решает следующие задачи:

* обучение дошкольников жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
* содействие правильному физическому развитию детей;
* укрепление здоровья и профилактика заболеваний воспитанников средствами физической культуры и двигательной активности;
* формирование мотивации у дошкольников к здоровому образу жизни.

Применяя здоровьесберегающие технологии при планировании и ведении физкультурно-оздоровительной деятельности в ДОУ, инструктором по физкультуре необходимо соблюдать следующие правила:

* Использовать здоровьесберегающие технологии в комплексе и соответствии с требованиями СанПин и ФГОС.
* Постоянно взаимодействовать с медицинским работником ДО, учитывать состояние здоровья детей и результаты медицинских осмотров.
* Создавать оптимальное сочетание различных форм и методов физкультурно-оздоровительной деятельности, чередовать их с расслаблением и отдыхом, соблюдая при этом рациональную насыщенность занятий.
* Включать в занятия краткие разъяснения, связанные со здоровьем и строением организма, способствующие формированию у дошкольников ценности здорового образа жизни и потребности в нем.
* Применять методы и приёмы обучения, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения дошкольников.
* Осуществлять индивидуальный подход к воспитанникам и учитывать их личностные и физические возможности.
* Создавать благоприятную атмосферу и положительный эмоциональный фон.
* Наблюдать, анализировать и оценивать свою деятельность в течение каждого занятия или мероприятия, особенно в итоговой его части и на протяжении всего учебно-воспитательного процесса.
* Не допускать травм и состояния переутомления у детей.
* Помнить, что развивая физические качества, нельзя забывать про психическое, социальное и духовно-нравственное воспитание ребенка.
* Создавать искренние и доверительные взаимоотношений с воспитанниками - с одной стороны понимать и вникать во внутренний мир каждого ребенка, и с другой стороны, стремиться быть адекватно понятым детьми и каждым ребенком в частности.

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

* Подвижные и спортивные игры – используются как часть физкультурного занятия 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.
* Корригирующие упражнения – используются в начале занятия, способствуют формированию правильной осанки и ее коррекции, включение в занятия упражнений для коррекции и профилактики плоскостопия и формирования правильного свода стопы. Чаще проводятся в виде имитационных движений зверей и действий под музыку.
* Общеразвивающие упражнения с различными предметами и без них – помогают развивать крупную и мелкую моторику детей; контролировать свои движения и управлять ими.
* Основные виды движения – используются для развития физических качеств (силовых, скоростных, в том числе гибкости, выносливости, координации); накопления и обогащения двигательного опыта у детей; формирования у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
* Стретчинг – включение упражнений на растяжку. Такие упражнения повышают уровень гибкости, подвижности и эластичности мышечной системы.
* Эстафеты – используются как часть занятия, вместо подвижной игры или как часть спортивного мероприятия. Помогают в создании благоприятного эмоционального состояния у детей, приобщении детей к здоровому образу жизни.
* Ритмопластика – включение элементов гимнастики, хореографии, танцев и их музыкальное сопровождение. Ритмопластика способствует формированию разносторонне физически и творчески развитой личности, развивает координацию движений, ловкость, быстроту, умение действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве.
* Пальчиковая гимнастика – применяется в заключительной части занятий или для переключения внимания, улучшает координацию движений и мелкую моторику.
* Дыхательная гимнастика – может применяться как в заключительной части, так и внутри занятия. Восстанавливает дыхание, стимулирует кровообращение и имеет оздоровительный эффект.
* Релаксация – необходима для отдыха и успокоения, душевного равновесия. Применяется в заключительной части занятия, но в случае перевозбуждения детей может использоваться и внутри занятия.
* Беседы о здоровье – включение в занятия познавательного материала о здоровье в форме беседы и разъяснений с целью приобщения детей к здоровому образу жизни и пониманию ими влияния физкультурно-оздоровительной деятельности на организм.
* Самомассаж – проводится с использованием массажных мячиков и без во время разминки или в конце занятий. Способствует оздоровлению организма и благоприятно влияет на психику ребенка.
* Активный отдых – проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, досугов, развлечений, праздников, где дети ведут себя более раскованно, проявляют артистизм и заинтересованность. Такие мероприятия способствуют закреплению приобретенных навыков и развитию творческих способностей.

Работа с родителями – проводятся в форме сообщений и консультаций на родительских собраниях, анкетирования, индивидуальных бесед с родителями и размещения информации в тематических папках-передвижках и на стендах, сайте детского сада, демонстрация презентаций, Родители должны стимулировать детей к занятиям физкультурой и спортом, приобщать их к здоровому образу жизни.

Работа с воспитателями и специалистами ДОУ – проведение консультаций и разъяснительной работы в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности на районных методических объединениях, педсоветах, семинарах и мастер-классах и личных беседах.

Создание соответствующих условий и предметно-развивающей среды - приобретение спортивных снарядов, атрибутов, модулей, массажных ковриков и дорожек, тренажёров и других предметов, необходимых для проведения физкультурно-оздоровительной работы, создание различных картотек, разработка специальных оздоровительных комплексов, ведение физкультурно-оздоровительных кружков.

Комплексное применение здоровьесберегающих технологий работе инструктора по физической культуре повышает результативность и эффективность физкультурно-образовательного процесса, укрепляет здоровье детей и формирует стойкую мотивацию к здоровому образу жизни.

Список используемой литературы:

1. Сивцова, А.М., Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях. – Методист, 2007;
2. Павлова М.А., Лысогорская М.В., Здоровьесберегающая система ДОУ. - Волгоград: Учитель, 2009;
3. Модели здоровьесберегающих технологий, используемых в работе с детьми дошкольного возраста Отв. Ред. Л.Е.Курнешова. М.; Центр «Школьная книга», 2007.