**Моргачева М.С.**

Воспитатель высшей категории, Детский сад № 19 «Комбинированного вида» (г. Кемерово)

**ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СООТВЕТСВИИ С ФГОС**

***Аннотация***

*В статье исследуются, что такое здоровье сберегающие технологии, какие ученные и мыслители изучали технологии формирования здорового образа жизни, раскрываются виды здоровье сберегающих технологий, используемых в ДОО, средства здоровье сберегающих технологий, условия реализации здоровьесберегающих технологий в ДОО,* *формы оздоровительной работы в группе.*

**Ключевые слова:** Технологии, педагогические технологии, здоровье, здоровый образ жизни, здоровьесбрегающие технологии.

**Keywords:** Technologies, pedagogical technologies, health, healthy lifestyle, health-saving technologies.

*Прежде чем сделать ребенка умным,*

*Сделай его здоровым и крепким.*

***Жан – Жак Руссо***

**Содержание**

Введение ………………….. . 3

1. Здоровьесберегающие технологии: понятие, цель и задачи……………………………………………………………………. . 5

2. Виды здоровьесберегающих технологий, используемых в ДОО…………………………………….………………………………..... 7

3. Средства здоровьесберегающих технологий ….................................. 10

4. Условия реализации здоровьесберегающих технологий в ДОО….. .12

5  Формы оздоровительной работы в группе (из опыта работы)….…..13

Заключение ………………….. . 16

Литература ………………….... 17

Приложения …………………… 18

**Введение**

Здоровье – состояние полного физического, психического и социального благополучия – формулировка, разработанная Всемирной Организацией Здравоохранения. В согласовании с ней нужно комплексно решать задачи физического, умственного и эмоционально – личностного становления малыша, деятельно внедряя здоровьесберегающие технологии, использование коих несомненно помогло бы понизить психофизические затраты дошкольников, сделать лучше их психоэмоциональное и физическое состояние, раскрыть и увеличить потенциальные умственные и креативные возможности

Большой смысл в создании благоприятных условий для формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни играет система дошкольного образования, поскольку забота об укреплении здоровья ребенка, как отмечает ряд авторов (В.Г. Алямовская, И.И. Брехман, В.В. Вересаев, Е. О. Комаровский, М. Л. Лазарев, Г.С. Никифоров, О.С. Осадчук, Л.Г. Татарникова и др.), – проблема не только медицинская, но и педагогическая, так как правильно организованная воспитательно – образовательная работа с ребятами зачастую в большей степени, чем все медико-гигиенические мероприятия, гарантирует формирование здоровья и здорового образа жизни.

В реальное время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных. Понятие “Здоровьесберегающие технологии” крепко вошло в образовательную систему, начиная с дошкольных образовательных учреждений. В действующем Законе “Об образовании” первоочередной

задачей является “ здоровье человека и свободное становление личности”. Охрана здоровья ребят входит в число приоритетов деятельности образовательного учреждения.

Одной из ключевых задач дошкольного учреждения – создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья воспитанников. Так как здоровье человека – проблема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в настоящее время она становится первостепенной. Но имеет возможность ли любой мастерски приготовленный преподаватель, просто взрослый ответственный человек бесстрастно относится к неблагополучному состоянию здоровья своих воспитанников, его прогрессирующему ухудшению? Одним из ответов на данный вопрос и стала востребованность преподавателями образовательного учреждения здоровьесберегающих образовательных технологий.

**Цель работы:** обнаружить воздействие здоровьесберегающих технологий в процессе воспитательной работы в дошкольной образовательной организации

**Задачи:**

1. Изучить понятие, цели и задачи здоровьесберегающих технологий

2. Классифицировать здоровьесберегающие технологии, как сущность здоровьесберегающего подхода.

3. Рассмотреть средства здоровьесберегающих технологий

4. Изучить условия реализации здоровьесберегающих технологий в ДОО

5. Проанализировать формы оздоровительной работы в группе (из опыта работы)

1. **Здоровьесберегающие технологии: понятие, цель и задачи**

С самого момента своего появления на Земле человек проявляет особое внимание к познанию самого себя. Однако несмотря на многие тысячелетия упорных усилий, он до настоящего времени не может дать окончательные ответы на многие стороны своей сущности и бытия. Наверное, в первую очередь это относится к одной из основополагающих сторон его жизни и жизнедеятельности – здоровью.

Всемирная организация здравоохранения «здоровье» определяет, как:

• Здоровье считается состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не лишь только отсутствием заболеваний и физических дефектов.

• Здоровое становление малыша считается моментом главной важности; способность жить гармонично в меняющихся условиях среды считается главным условием такого становления.

• под здоровьем понимает первую и важнейшую потребность человека, определяющую способность его к труду и обеспечивающую гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.

Вайнер Э.Н. считает, что здоровье — это состояние равновесия между адаптационными возможностями организма (потенциалом человека) и постоянно меняющимися условиями среды.

Свежая парадигма здоровья четко и конструктивно определена академиком Н.М. Амосовым: «Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя».

Б.Н Чумаков выделяет больше детализированную характеристику. Здоровье – это способность:

* приспосабливаться к среде и к своим собственным личным возможностям;
* противостоять внешним и внутренним возмущениям, болезням, другим повреждениям, старению и другим формам деградации;
* сохранять себя, естественную и искусственную среду обитания;
* расширять собственные способности, условия и ареал обитания, объем и разнообразие доступной экологической, умственной и морально-этической среды;
* производить, поддерживать и сохранять себе подобных, а также культурные и материальные ценности, созидать адекватное самосознание, ближним, человеку, человечеству, добру и злу.

Из приведенных определений видно, собственно что понятие «здоровье» отображает качество приспособления организма к условиям внешней среды и дает результат процесса взаимодействия человека и среды обитания; само состояние здоровье складывается в результате взаимодействия внешних и внутренних факторов.

Проблемой формирования здорового образа жизни промышляют научные работники из всевозможных областей познаний:: медицины и физиологии (Г.П. Артюнина, И. И. Брехман, В.В. Вересаев, Н.Т. Гончар, В.Н. Дубровский, С.А. Игнатькова Ю.П. Лисицын, Б.Н. Чумаков и др.), психологии (Г.С. Никифоров, О.С. Осадчук и др.), экологии (З.И. Тюмасева, А.Ф. Аменд и др.), педагогики (В.Г. Алямовская, Г.К.Зайцев, Е. О. Комаровский, М. Л. Лазарев, Л.Г. Татарникова и др.).

Б.Н. Чумаков охарактеризовывает здоровый образ жизни, как «активную деятельность людей, нацеленную, в первую очередь, на сохранение и совершенствование здоровья. При этом должно учитываться то, собственно что образ жизни человека и семьи не формируется сам по себе в зависимости от обстоятельств, а складывается в течение жизни целенаправленно и постоянно.

В настоящее время в примерной общеобразовательной программе дошкольного образования «от Рождения до Школы» в соответствии с ФГОС уделяется внимание вопросу по самопознанию, заботе о сохранении и укреплении здоровья детей, формированию у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, формированию у детей представления о себе, своем организме, воспитание полезных привычек, потребности в двигательной активности.

Надобность формирования культуры здоровья в условиях образовательного учреждения привело к появлению всевозможных педагогических технологий, направленных на формирование ценностного отношения к своему здоровью, ориентацию здоровьесбережения.

Прежде чем начать говорить о здоровьесберегающих технологиях, определим понятие «технологии».

 Е.В. Бондаревская считает, собственно, что «Технологии» – это точное знание того, как надо обучать, и такой способ обучения, который нацелен на результат и гарантирует его достижения. [6. 4]

 Педагогические технологии – совокупность психолого – педагогических установок, определяющих специальный набор и компоновку форм, методов, способов, приемов обучения, воспитательных средств; такое построение деятельности педагога, в котором все входящие в него действия представлены в определенной целостности и последовательности, а их выполнение предполагает достижение необходимого результата и имеет вероятностный прогнозируемый характер. [6.3]

 **Что такое здоровьесберегающие технологии?**

Вырастить здорового человека – задачка сложная и серьезная. Всем ведомо, собственно что как раз именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья: происходит становление всех жизненно важных систем и психических функций организма, развиваются его адаптивные механизмы, мелкая и крупная моторика, повышается устойчивость к воздействиям внешних факторов, формируются основные физические качества, выносливость и работоспособность, приобретаются культурно – гигиенические навыки, нарабатываются приемы самообслуживания. Именно в дошкольном возрасте зарождаются предпочтения, привычки, представления, черты характера ребенка, от которых будет зависеть образ жизни человека в дальнейшем.

Понятие «здоровьесберегающие технологии» трактуется как совокупность форм и методов организации обучения детей без вреда для их здоровья, как высококачественная черта любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога.

По определению Н.К. Смирнова, «Здоровьесберегающие образовательные технологии – эта организация образовательного процесса на всех его уровнях, при которой качественное обучение, становление и воспитание детей происходит без вреда их здоровью». [2. 8]

Формирование, сохранение и укрепление здоровья в системе образования считается главными направлениями управления здоровьем. [5. 9]

 В данный момент образовательный процесс ДОУ строится с учетом ФГОС по примерным образовательным программам дошкольного образования. В содержание работы дошкольного учреждения включена образовательная область «Физическое развитие», где раскрывается такой компонент, как становление ценностей здорового образа жизни, который направлен на достижение целей охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании ориентированы на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, родителей, педагогов. [2.6]

 Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения малыша к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений беречь, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Применительно к взрослым - содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей. [2. 8]

В нашем ДОУ разработана «технология здоровьесбережения», задачами которой являются:
 1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.
2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.
3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии креативного потенциала.

1. **Виды здоровье сберегающих технологий, применяемых в ДОО**

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

классификация здоровьесберегающих технологий по преобладанию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьеобогащения субъектов педагогического процесса в детском саду.

Выделяют следующую классификацию здоровьесберегающих технологий:

* Медико-профилактическая технологии: обеспечивают сохранение и

приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОО в соответствии с медицинскими требованиями и нормами с использованием медицинских средств.

* Физкультурно-оздоровительная технологии - направлены на

физическое развитие и укрепление здоровья ребенка. Физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется инструктором по физической культуре на занятиях по физическому воспитанию, а также педагогами - в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз.

* Технологии обеспечения социально-психологического

благополучия - обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье; обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника, т.к. эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение детей является важным для их здоровья. [6. 23]

На сегодняшний день в ДОО реализуются следующие здоровьесберегающие технологии:

* Сохранения и стимулирования здоровья (стретчинг, ритмопластика,

динамические паузы, (минутки), релаксация, подвижные и спортивные игры);

* Эстетической направленности (гимнастика: пальчиковая, язычковая,

для глаз, дыхательная, бодрящая, корригирующая, ортопедическая)

* Обучения здоровому образу жизни (физкультурное занятие)

коммуникативные игры, занятия из серии «здоровье», самомассаж, точечный самомассаж, утренняя гигиеническая гимнастика);

* Коррекционные (арттерапия, технологии музыкального

воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая ритмика).

**Теперь подробнее рассмотрим каждую из здоровьесберегающих технологи**

**Ритмопластика –** это овладение свободой движения под музыку. Детям предлагается освоить все возможное разнообразие пластических средств: это и основные, общеразвивающие движения, разнообразные жесты, танцевальные движения и т.д. Некоторые композиции предлагаются детям как этюды, другие – как образно-игровые и ритмические танцы.

* Физкультминутка — прекрасная возможность для ребенка сделать

переход между занятиями, снять эмоциональное напряжение, а также познакомиться со своим телом.

* Форма организации физкультурной деятельности – особым образом

организованное выполнение комплекса физических упражнений с целью решения задач сферы физической культуры. К основным формам относятся: физкультурное занятие, утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, физкультминутка и физкультурная пауза, специально организованная физкультурная деятельность на прогулке, самостоятельная физкультурная деятельность.

* Технология музыкального воздействия позволяет корректировать

эмоциональный фон ребенка. Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Необходимо учитывать, что 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).

* Сказкотерапия - игра тесно связана со сказкой. Многие

игровые технологии, применяемые на занятиях, сопровождаются сказками, которые придумывают, как педагог, так и сами дети, дополняя фантазии друг друга. Это способствует освоению навыков общения, целенаправленного слухового восприятия, развитию мышления, речи, памяти.

* Закаливание - повышение сопротивляемости организма главным

образом низким температурам, поскольку в возникновении ряда заболеваний играет важную роль охлаждение. В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры и простудным заболеваниям, но и к другим инфекционным болезням. Закаленные дети обладают хорошим здоровьем, аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью. Однако всех этих результатов можно добиться лишь при правильном выполнении закаливающих процедур.

Подготовка к здоровому образу жизни детей на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста. [2]

1. **Средства здоровьесберегающих технологий**

Рассмотрим средства здоровьесберегающих технологий:

* *Средства двигательной направленности:*элементы движений (ходьба, бег, прыжки, метание), физические упражнения;  физкультминутки, лечебная физкультура, подвижные игры, гимнастика,  самомассаж и др.
* *Оздоровительные силы природы* (солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фитотерапия, ингаляция);
* *Гигиенические факторы* (выполнение санитарно – гигиенических требований, личная и общественная гигиена, проветривание, влажная уборка помещений, соблюдение режима дня и т.д.).

К средствам двигательной направленности относятся такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Это – движение, физические упражнения, физкультминутки, эмоциональные разрядки и минутки «покоя» гимнастика (оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости), лечебная физкультура, подвижные игры; специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков), массаж, самомассаж; психогимнастика, тренинги и др.

Использование оздоровительных сил природы оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, вызываемых процессом обучения, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т.д.

К гигиеническим средствам достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения, содействующим укреплению здоровья и стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся: выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных  СанПиНами; личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.); проветривание и влажная уборка помещений; соблюдение общего режима двигательной активности, режима питания и сна; привитие детям элементарных навыков при мытье рук, использовании носового платка при чихании и кашле и т.д. обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ), организация порядка проведения прививок с целью предупреждения инфекций; ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления. [4]

Комплексное применение этих средств позволяет решить задачи педагогики оздоровления. Эффективность позитивного воздействия на здоровье детей различных оздоровительных мероприятий, составляющих здоровьесберегающую технологию, определяется не столько качеством каждого из этих приемов и методов, сколько их грамотной “слаженностью” в общей системе, направленной на благо здоровья детей и педагогов.

1. **Условия реализации здоровьесберегающих технологий в ДОО**

**Для  реализации здоровьесберегающих технологий в детском саду должны быть созданы следующие условия:**

* условия для укрепления здоровья детей, гармоничного физическогоразвития, а именно  спортивные площадки, оборудован тренажерный уголок и спортивный залы, которые оснащены стандартным и нестандартным оборудованием необходимым для комплексного развития ребёнка
* в каждой возрастной группе должны быть оборудованы уголки двигательной активности, которые должны быть оснащены согласно возрасту всем необходимым оборудованием
* для каждой возрастной группы должен быть составлен режим двигательной активности, разработана система закаливания с учётом сезона, возраста
* в каждый вид деятельности должны быть включены упражнения, игры, которые направлены на укрепление и здоровьесбережения детей, дозировка и темп зависит от возраста детей, настроения.
* необходимо осуществлять профилактику простудных заболеваний; проводить закаливающие процедуры; ежедневно проводить гимнастику после дневного сна, которая включает в себя босохождение в сочетании с воздушными ваннами, с корригирующими упражнениями, массаж для профилактики плоскостопия и нарушения осанки; проводить упражнения на свежем воздухе в разные периоды года. [3]
1. **Формы оздоровительной работы в группе (из опыта работы)**

В нашем дошкольном учреждении ежедневно во всех возрастных группах предусмотрено несколько форм физического воспитания детей, что способствует укреплению здоровья и позволяет обеспечить необходимую двигательную активность детей в течении всего дня. Особое внимание в режиме дня мы уделяем проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению, здоровья и снижению заболеваемости. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Используемая нами система закаливаний предусматривает разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей.

При работе с детьми обязательно соблюдаются основные принципы закаливания:

* Осуществление закаливания при условии, что ребенок здоров;
* Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребенка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства);
* Тщательный учет индивидуальных особенностей ребенка, его возраста, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям;
* Систематичность и постоянство закаливания

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Для того, чтобы прогулка давала эффект, нами меняется последовательность видов деятельности детей, в зависимости от характера предыдущего занятия и погодных условий. Так, в холодное время года и после занятия, на котором дети сидели, прогулка начинается с пробежки,

подвижной игры, а в теплое время года или после физкультурных и музыкальных занятий – с наблюдения, спокойных игр. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей, например: «Петух», «Кошки - мышки», «Хитрая лиса», «Водяной». (Приложение №1)

Кроме подвижных игр, в нашей группе мы широко используем разнообразные упражнения в основных видах движений (Бег и ходьба, прыжки, метание, бросание и ловля мяча). Проводимые на свежем воздухе физические упражнения способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным фактором внешней среде.

В нашей группе мы проводим с детьми беседы с помощью, которых у детей расширяются представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, проводится работа по предупреждению вредных привычек и формированию полезных привычек, например: «Вот какой я», «Я здоровье берегу – сам себе я помогу», «Пусть сердце добрым будет», «Здоровье на тарелке», «Опора и двигатели нашего организма». (Приложение № 2)

В ходе бесед мы свой рассказ предваряли опытно-экспериментальной деятельностью. Например, чтобы дети поняли, как важны для человека органы чувств, вначале, глядя на предмет, просили рассказать о нем. А затем, взяв его в руки, пощупать, постучать, понюхать, и повторить свой рассказ. Вместе с детьми приходили к выводу, что каждый орган чувств необходим человеку для чего то, а все органы чувств помогают человеку больше узнать об окружающем. Когда разговаривали о строении человеческого тела, рассматривали отдельные его части на своем теле, теле товарища, на картинках с изображением человека. Чтобы дети как можно в большей степени испытали на себе целесообразность строения частей тела и их

функционирования использовали шутливые задания: «Кто быстрей всех пробежит на прямых ногах», «Кто попробует взять яблоко и поднести его ко рту, не сгибай рук в локте», «Кто увидит больше предметов, находящихся у него за спиной». Важно в ходе познавательных бесед не только познакомить со строением и функциональными особенностями человеческого тела, но и сформировать у детей бережное к нему отношение. Поэтому каждая беседы была посвящена именно этому.

 Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребенка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является утренняя гимнастика. Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки.

 В нашей группе постоянно проводятся физкультминутки. Они предотвращают развитие утомляемости у детей, помогают снимать эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, способствуют более быстрому восприятию программного материала. (Приложения № 3)

Оздоровительная работа в нашей группе усиленно проводится и в летний период и представляет собой комплекс мероприятий, направленных на восстановление функционального состояния детского организма. Центральное место в этом комплексе занимает режим дня, который предусматривает максимальное пребывание детей на открытом воздухе. Все эти формы оздоровительной работы помогают детям укрепить свое здоровье.

**Заключение**

Значение дошкольного детства для развития личности и воспитания здорового ребенка трудно переоценить. Отечественной системой дошкольного образования накоплен ценный опыт гигиенического воспитания, однако ухудшение здоровья дошкольников и современные социальные условия диктуют новые подходы к формированию здорового образа жизни детей.

Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране.

Одним из главных направлений работы ДОО являются обеспечение благотворных условий для сохранения и укрепления здоровья детей. С целью улучшения здоровья детей дошкольного возраста в систему физического воспитания в детском образовательном учреждении должны быть включены различные формы занятий физические упражнения, повышающие уровень двигательной активности детей (утренняя гимнастика, физкультурное занятие, игры, упражнения на прогулке и др.). Именно обучение и воспитание, проявляясь в единстве целей формирования гармонично развитой личности, создают мотивацию в человеке. Поскольку все составляющие здоровья тесно взаимосвязаны, а реализация программы развития зависит от множества факторов, основной задачей «педагогики здоровья» является целостное формирование потребностей в сохранении и укреплении здоровья, в осознанной мотивации на здоровый образ жизни посредством методов воспитания, самовоспитания, создание программы обучения здоровью.

**Литература**

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход   Школа здоровья. 2000г. Т. 7. №2. С.21 – 28.

2. Виды здоровьесберегающих технологий [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2014/03/17/vidy-zdorovesberegayushchikh-tekhnologiy-ispolzuemykh-v>

3. Применение здоровьесберегающих технологий в учебно воспитательном процессе детсада [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://katusha15.ru/index.php/instruktor-po-fk/276-primenenie-zdorovesberegayushchikh-tekhnologij-v-uchebno-vospitatelnom-protsesse-detsada>

4. Реализация здоровьесберегающих технологий в ДОО [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://school-iksha.ucoz.ru/publ/realizacija_zdorovesberegajushhikh_tekhnologij_v_dou/1-1-0-13>

5. Федорцева М.Б. Формирование здоровьесберегающей компетентности детей старшего дошкольного возраста [Текст]: учебно – методическое пособие / М.Б. Федорцева, Л.Г. Качан. – Кемерово: Изд – во КРИПКиПРО, 2014. – 86 с. – (Сер. «Реализация ФГОС дошкольного образования»).

6. Хабарова Т.В. Педагогические технологии в дошкольном образовании [Текст] / под. ред. Т.В. Хабарова – СПб.; ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2012. – 80 с.

**Приложение № 1**

**Подвижной игры для детей старшей группы.**

**Подвижная игра «Водяной»**

1. **Подготовка к игре.**

Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Водящий «водяной» становится в центре круга, закрывает глаза и вытягивает одну руку вперед. Это указатель.
**Описание игры.**

Играющие хором громко произносят:
«Водяной – Водяной,
Что сидишь ты под водой?
Выйди на минуточку -
Поиграем чуточку:
Раз, два, три – гори!»
После слова «Гори!» Водяной открывает глаза и старается осалить кого-нибудь из убегающих играющих. Осаленный встает в круг и представляет номер художественной самодеятельности. После чего он становится «Водяным».
**Правила игры:**

1) Осаливать можно только в пределах  ограниченного круга.

**Варианты:**

1) Водящий с закрытыми глазами должен прикоснуться к играющему, на кого показал рукой. При этом играющие стоят на месте. Пойманный становится «Водяным».

2) После  3-4 раз повторений выбирается новый «Водяной»

**Подвижная игра «Петух»**

Эта игра очень веселая. Участники делятся на две команды и встают в две шеренги друг напротив друга. Между шеренгами чертится круг диаметром примерно 2 метра.

Из каждой команды выбирается по одному игроку — петухи. Они встают в центр круга, встают на одну ногу, а руки держат за спиной. По команде они начинают толкать друг друга. Цель — вытолкнуть противника из круга или заставить его встать на обе ноги. Если это удалось, то команда получает призовое очко. Затем следующие «петухи» выходят на «поле боя».

Когда все играющие примут участие, эстафета прекращается. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

**Подвижная игра «Хитрая лиса»**

Эта игра достаточно динамичная и веселая. Подходит для детей от трех лет и старше. Количество участников: 5-10 человек.

Ход игры: участникам необходимо выстроиться в круг или встать в ряд плечом к плечу. После чего ведущий должен будет пройти позади них и незаметно дотронуться до любого участника игры. Тот, до кого дотронется ведущий будет считаться «хитрой лисой». Задача хитрой лисы: вести себя так, чтобы другие участники игры не догадались, что он — «хитрая лиса». Далее ведущий должен сказать: «Хитрая лиса среди нас! Где же она?» После чего участники начинают внимательно смотреть друг на друга, пытаясь

определить кто из них «хитрая лиса». В том случае, если у детей не получается сразу найти «лису», то им необходимо будет задать вопрос: «Хитрая лиса, ты где?» — далее они внимательно должны будут наблюдать за лицом каждого участника, чтобы проследить не «обнаружит ли себя «потеряшка». Но «лиса», дождавшись, когда участники игры зададут вопрос три раза, с возгласом: «Я тут!» должна будет кинуться ловить игроков. В случае, если кто-то из участников игры укажет правильно на «лису» раньше, она, не дожидаясь последующих вопросов, с возгласом «Я тут!» должна постараться поймать (дотронуться до игрока) как можно больше детей.

Ребята должны разбежаться в разные стороны. Игра заканчивается после того, как «хитрая лиса» поймает двух-трех детей.

Подобные **подвижные игры** развивают внимательность, мышление, способность  к анализу, ловкость и скорость реакции.

**Приложение № 2**

**Беседа познавательного характера направленная на ознакомления**

**с организмом человека детей старшей группы**

**Беседа № 6 «Опора и двигатели нашего организма»**

**Программное содержание:**

**Цель**: Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

**Задачи:**

* Формировать элементарные знания об опорно - двигательном аппарате человека (скелете, мышцах). Закрепить умение определять эмоциональные состояния по изображенным движениям и предавать эти состояния в рисунке путем дорисовывания. Раскрыть значение и важность знаний физкультурой для укрепления и развития скелета и мышц.
* Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.
* Развивать коммуникативные навыки и умения:

- расширять словарь за счет слов: череп, позвоночник, мышцы, суставы, грудная клетка

- упражнять в употреблении прилагательных; согласовании прилагательных и существительных,

-упражнять в употреблении  сложноподчиненных конструкций предложений,

- побуждать к высказываниям  своего мнения.

**Оборудование:** плакат с изображение скелета и мышц человека, картины с эмоциональными состояниями, карандаши, рисунки с овалом лица на каждого ребенка.

**Организация**: дети сидят за толами.

**Ход: В:** Ребята, сегодня мы продолжим знакомство с нашим телом, а именно: со скелетом человека и его мышцами. Если бы у человека не было костей, его тело было бы мягким, как желе?

**Д:** Кости, составляющие скелет, поддерживают тело и обеспечивают защиту от ранений и ушибов.

**В:** Человек был бы бесформенным и некрасивым, если бы у него не было скелета. Скелет - это наша опора. На вид он хрупкий, но на самом деле очень прочный. Скелет служит организму не только опорой, но и защищает внутренние органы. Череп похож на шлем. Что он защищает?

**Д:**(мозг)

**В:** Грудная клетка состоит из 12 пар ребер, которые прикреплены к позвоночнику. Что защищают ребра?

**Д:**(внутренние органы: сердце, легкие от повреждений).

**В:** Позвоночник является основным стержнем туловища, на него приходится вес верхних частей тела, а сам он состоит из 33 позвонков, соединенных между собой. В состав скелета входят еще верхние и нижние конечности (показ)какую функцию выполняют верхние и нижние конечности?

**Д:**(с их помощью осуществляются разнообразные движения)

**В:** Ребята, кто назовет основные части скелета и покажет, где они находятся?

**Д:**(череп, скелет верхних конечностей, позвоночник, грудная клетка, скелет нижних конечностей.)

**В:** Ребята, в нашем теле находится около двухсот костей. Они оберегают от повреждений нежные органы, которые находятся внутри тела. Места соединения костей называются суставами. Кости в суставах распались бы,

если бы их не связывали похожие на жесткие веревки - связки. О худых людях говорят: "У него только кожа да кости". Может ли такое быть на самом деле? (нет). Если бы это было так, то человек не смог бы двигаться, бегать, ходить, поднимать грузы или даже моргать. Человеку нужны мышцы. Мышцы - главные силачи. Они прикрепляются сухожилиями к костям, не давая им смещаться. Сокращения мышц приводит к движению частей тела. Вытяните руку, ваши мышцы находятся в свободном состоянии, согните руку в локте, а вот в это время наши мышцы сокращаются и приводят в движение вашу руку. (показ, дети повторяют). Скелет и мышцы растут и развиваются, поэтому движение человека становится совершеннее и разнообразнее. Чтобы стать красивым, сильным и здоровым нужно тренировать свои мышцы. Что помогает это сделать?

**Д:**(физкультура и спорт).

**В:** правильно, физкультура и спорт делают фигуру человека красивой, формируют правильную осанку. Хотите проверить, правильная ли у вас осанка? встали, повернулись ко мне спиной, руки сложили вместе ладошками и приставили к позвоночнику. Ладошки не должны разомкнуться. У Ксюши хорошая осанка, а вот Насте надо поработать над своей осанкой. Что нужно делать, чтобы осанка была красивой?

**Д:**( Ответы детей).

**В:** правильно, выполнять упражнения по укреплению мышц туловища. Правильно сидеть за столом, партой, на стуле, не горбиться. При переносе тяжести нужно равномерно нагружать руки. Если вы будете носить ранец или портфель в одной руке, одно плечо станет ниже другого. Спать на жесткой постели с невысокой подушкой. Сидеть с максимально выпрямленной спиной. Избегать неудобных поз и каждый день смотреть на

себя в зеркало, которое подскажет, какая у вас осанка если вы будете выполнять эти правила, то осанка у вас будет красивой и правильной, а если не будете, то появится нарушение осанки. Как мы уже говорили, наши мышцы становятся крепче благодаря физическим упражнениям. И поэтому у спортсменов и атлетом самые сильные мышцы. А вы хотите быть сильными, ловкими, быстрыми? (да). Тогда надо заниматься, чем?

**Д:** (физкультурой, гимнастикой, играть в подвижные игры, обязательно делать по утрам зарядку)

***В:*** Вы всегда можете контролировать работу своих мышц. Ваш мозг подает сигналы мышцам, а они их выполняют. А сейчас немного разомнем свои мышцы.

**Физкультминутка:**

Встали, сжали кулачки, согнули руки в локте, присели, встали, нагнулись, разогнулись, потянулись, хлопнули в ладоши, кивнули головой, потрогали себя за ушко и немного потрепали.

Вот видите, вы улыбаетесь. И в это время работают мышцы вашего лица. С помощью мышц лица мы выражаем свои чувства. А какие?

**Д:** (удивление, грусть, страх, радость)

**В:** Это называют эмоциями. Возьмите листочки. Что у вас там нарисовано? (контур лица) рисунок не закончен и ваша задача дорисовать его, так, чтобы лицо выражало какую-либо эмоцию.

Оля, ты какую эмоцию хочешь изобразить? А ты, Даша?

Какая эмоция у тебя на рисунке, Сережа?

Вот по вашим рисункам я и вижу, что вы веселые ребята не хотите грустить и унывать.

**Заключение:**

**В:** Ребята, с чем же мы с вами познакомились сегодня на занятии?

**Д: (**со строением и функциями скелета человека и его мышц)

**В:** узнали о их роли в нашем организме. Познакомились с правилами поведения для формирования красивой фигуры и правильной осанки. Ведь не зря говорят, в красивом теле - здоровый дух. А так же вспомнили про эмоции. И я желаю, чтобы ваши лица светились радостью, и улыбка не сходила с вашего лица.

**Приложение № 3**

**Физкультминутки.**

**1)** Солнышко, солнышко, золотое донышко!

Гори, гори ясно, чтобы не погасло!

(Идут по кругу.)

Побежал в саду ручей,

(Бегут по кругу.)

Прилетели сто грачей,

(Машут руками.)

А сугробы тают, тают,

(Приседают.)

А цветочки подрастают.

(Поднимают руки вверх.)

**2)** Буратино подтянулся,

Раз нагнулся, два нагнулся,

Руки в стороны развел, видно ключик не нашел,

Чтобы ключик нам достать надо на носочки встать.

3) У оленя дом большой, Он глядит в свое окно,

Мимо зайка пробежал, В двери постучал,

Тук –тук, дверь открой, Там в лесу охотник злой,

Зайка, зайка, забегай, лапку подавай.

4) Спал цветок и вдруг проснулся,

(туловище вправо, влево.)

Больше спать не захотел,

(туловище в перед, назад.)

Шевельнулся, потянулся,

(руки вверх, потянуться.)

Взвился вверх и полетел,

(руки вверх, вправо, влево.)

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружится, вьется.

(покружиться)

5) Прилетели птички, птички-невелички.

Все летали, все летали, крыльями махали!

(дети бегают, взмахивая руками)

Так они летали, крыльями махали,

На дорожку прилетали, зернышки клевали.

(дети присаживаются, «клюют» зернышки)

Автомобиль по улице бежит,

Пыхтит, спешит, в рожок трубит:

«Тра-та-та, берегись, берегись!

Тра-та-та, берегись, посторонись!»

(дети убегают от автомобиля)