

**Муниципальное казенное учреждение
«Центр информационно-методического обеспечения
муниципальных образовательных учреждений»
Лямбирского муниципального района
Республики Мордовия»**

**Выступление на методическом объединении
педагогов дошкольного образования
Лямбирского муниципального района
Республики Мордовия
на тему:**

***«Укрепление здоровья дошкольников
посредством здоровьесберегающих технологий»***

Подготовила: воспитатель
МБДОУ «Александровский
детский сад «Ягодка»
Маколова С.С.

2019 г.

Одним из приоритетных направлений современной социальной политики государства является сохранение и укрепление здоровья детей.

Охране здоровья детей посвящена отдельная статья Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ, в которой говорится о том, что «организации, осуществляющие образовательную деятельность, при реализации образовательных программ организуют и создают условия для охраны здоровья обучающихся, для профилактики заболеваний и оздоровления детей, для занятия ими физической культурой и спортом, пропагандируют и обучают навыкам здорового образа жизни». (глава 4, статья 41).

Дошкольный возраст - наиболее ответственный период в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту.

Установка на здоровый образ жизни, как известно, не появляется у ребенка сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия, сущность которого, по словам И. И. Брехмана, состоит в приобщении к здоровому образу жизни с самого раннего возраста.

В настоящее время в работе по физическому развитию дошкольников наметилась тенденция к повышению двигательной активности детей в течение дня за счет внедрения различных средств и форм физического воспитания.

Во время занятий по физической культуре в ДОУ не всегда можно удовлетворить все «запросы» воспитанников. Большая работа, направленная на развитие двигательных способностей, сохранение и развитие природных физических задатков детей, в нашем ДОУ осуществляется в рамках организованной проектной деятельности «Красота движений», целью которой является повышение уровня развития гибкости и координации движений у детей старшего дошкольного возраста средствами гимнастики. Гимнастика относится к физкультурно-оздоровительным технологиям.

Гибкость это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Это физическое качество необходимо развивать с самого раннего детства и систематически.

Старший дошкольный возраст считается наиболее благоприятным для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам, что позволяет в дальнейшем значительно быстрее приспосабливаться выполнять освоенные движения в разнообразных условиях двигательной деятельности.

Организованная проектная деятельность «Красота движений» служит действенным средством в решении таких задач, как:

Оздоровительные:

- сохранение и укрепление здоровья;

- целенаправленно развивать гибкость и координацию движений на основе принципа гармонического развития, чтобы обеспечивать комплексное воспитание всех физических способностей.

- тренировать вестибулярный аппарат, дыхательную систему;

Образовательные:

- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой.

Развивающие:

- развивать творческие способности детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование;

- развивать индивидуальные способности и задатки детей;

Воспитательные:

- воспитывать самосознание, самодисциплину, творческую активность.

Развитие гибкости у детей дошкольного возраста считается одним из наиболее эффективных методов оздоровления организма, способствующим нормальному физическому развитию. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, недостаточная – затрудняет координацию движений, так как ограничивает перемещение отдельных звеньев тела, вместе с тем, приводит к торможению физического развития, а значит и к ухудшению здоровья.

Таким образом, целенаправленное и систематическое использование здоровьесберегающих технологий приводит к достижению эффективных результатов в работе с детьми, направленных на сохранение и укрепление их здоровья.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Здоровье – это ценность и богатство,

Здоровьем людям надо дорожить!

Питаться правильно и спортом заниматься,

И закалятся, и с зарядкою дружить.

Здоровый образ жизни – это сила!

Ведь без здоровья в жизни никуда.

Давайте вместе будем мы сильны, красивы

Тогда года нам будут не беда!

Будьте здоровы!