Понятие **«здоровье»** имеет множество определений. Но, пожалуй, наиболее значимым можно признать определение Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, а состояние полного физического, духовного и социального благополучия».

**Дошкольный возраст** в развитии ребенка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для его взросления, для становления его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Сегодня на первый план выдвигаются задачи укрепления здоровья дошкольников и формирования у них ориентации на **здоровый образ жизни**. Актуальным стало использование **современных технологий**, которые:

- позволяют традиционный способ обучения перевести в активно-деятельностный тип обучения, идущий на смену объяснительно-иллюстративному типу;

-учитывают и используют закономерности развития, позволяют приспосабливаться к уровню и особенностям индивидуума.

**При этом:**

1. Педагогические воздействия опережают, стимулируют, направляют и ускоряют развитие наследственных данных личности.

2. Ребенок является полноценным субъектом деятельности.

3. Личность развивается в целостной совокупности всех своих качеств.

4. Обучение и воспитание ребенка происходит в зоне ближайшего развития.

**Здоровьесберегающие технологии включают**:

1. Создание условий для различных видов двигательной активности детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

2. Формирование представления о здоровом образе жизни.

3. Развитие у детей навыков личной гигиены.

4. Использование разнообразных форм организации двигательной активности детей.

5. Создание условий для физического и психологического благополучия детей, предупреждения травматизма, физических и эмоциональных перегрузок, приводящих к переутомлению.

6. Формирование представлений о влиянии окружающей среды на человека.

            Одним из важных **условий**реализации системы оздоровительной работы в ДОУ является правильная организация здоровьесберегающего пространства, которое должно создавать условия для:

- оздоровления ребенка и укрепления его здоровья;

- познавательно-двигательного развития дошкольника: познания своих двигательных возможностей на занятиях и в самостоятельной деятельности, поддержания интереса к двигательной деятельности, желания преодолевать трудности при выполнении физических упражнений и т.д.;

- формирования нравственных качеств: умения поддержать товарища, радоваться и сопереживать его успехам и неудачам;

- формирования умения самостоятельно распределять двигательную нагрузку.

            В дошкольном образовательном учреждении педагоги используют различные **формы организации** физической активности: утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, физкультминутки, закаливающие мероприятия, подвижные игры в помещении и на воздухе, спортивные игры и развлечения, физкультурные праздники и дни здоровья, организуются спортивные кружки по запросам родителей.

Занятия физкультурой и спортом не должны быть принудительными и однообразными. Важно использовать эмоционально привлекательные формы их проведения: музыкальное сопровождение, использование информационно-коммуникативных технологий, движения в образе (прыгаем как зайчики; убыстряем темп – за деревом показалась лисичка), красочные атрибуты (цветы, ленты, обручи), обращая внимание на красоту и совершенство человеческого тела, на получаемое удовольствие от движения.

Физическое воспитание ребенка важно не только само по себе – оно является важным средством развития его личности. Педагог должен способствовать формированию у детей осознания ценности здорового образа жизни, развивать представления о полезности, целесообразности физической активности и соблюдения личной гигиены.

|  |  |
| --- | --- |
| Например, при проведении физкультурных занятий внимание детей обращается на значение того или иного упражнения для развития определенной группы мышц, для работы различных систем организма.  Педагог поддерживает у детей возникающие в процессе физической активности положительные эмоции, чувство «мышечной радости».             Также детям необходимо рассказывать о значении профилактики заболеваний: разных видах закаливания, дыхательной гимнастике, воздушных и солнечных ваннах, витамино-фито- и физиотерапиях. | |
|  |  |

            Особого внимания заслуживает поддержка родителями всех проводимых мероприятий в дошкольном учреждении. Самыми распространенными **формами работы с семьей** по физической культуре являются физкультурные досуги, дни открытых дверей, родительские собрания, консультации, беседы, совместные праздники.

Инновационным можно считать интерактивные формы (деловые и ролевые игры, упражнения, дискуссии и др.), функционирование семейных клубов, которые способствуют оказанию помощи и поддержке семьям воспитанников, создают условия для возрождения традиций семейного воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей, развития коммуникативной сферы, формирования доверительных отношений между взрослыми и детьми. Темы занятий выбираются вместе с родителями путем анкетирования или через функционирование в детском саду почтового ящика. Полезным для родителей является проведение семинаров-практикумов в форме игровых тренингов, занятий вместе с детьми. Родителям предлагаются для обсуждения различные игровые ситуации, они включаются в подвижные игры, игровые упражнения; педагоги знакомят взрослых с практическими приемами самомассажа, профилактики плоскостопия, пальчиковой и дыхательной гимнастикой для включения их в работу с детьми в домашних условиях.

            В организации этих мероприятий, конечно же, есть свои сложности, но если все хорошо продумать, то они дают возможность вовлечь родителей непосредственно в жизнь детского сада, показать, чем он живет, какие задачи решает и в какой помощи нуждается.

            Эффективность оздоровительных, профилактических мероприятий в дошкольном учреждении определяется повышением уровня здоровья каждого ребенка, а успешность овладения детьми содержания образовательных программ – уровнем развития двигательных умений и навыков, наличием у воспитанников знаний, способностей и потребностей вести здоровый образ жизни, уровнем сформированности гигиенической культуры, самостоятельности.

            Таким образом, успешное решение задач физического воспитания возможно при условии комплексного использования всех средств физического воспитания и оздоровления детей.