**Применение здоровьесберегающих технологий в деятельности инструктора по физкультуре в условиях ДОУ.**

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.  
 Цель применения здоровьесберегающих технологий в условиях дошкольного общеобразовательного учреждения — сохранение и укрепление здоровья, профилактика различных заболеваний и формирование у воспитанников мотивации к ведению здорового образа жизни.  
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 и реализуется мной, как инструктором по физкультуре, а здоровьесберегающие технологии являются ведущими во всей моей 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:

1. Использовать здоровьесберегающие технологии в комплексе и соответствии с требованиями СанПин и ФГОС;

2. Постоянно взаимодействовать с медицинским работником ДОУ, учитывать состояние здоровья детей и результаты медицинских осмотров;

3. Создавать оптимальное сочетание различных форм и методов физкультурно-оздоровительной деятельности, чередовать их с расслаблением и отдыхом, соблюдая при этом рациональную насыщенность занятий;

4. Включать в занятия краткие разъяснения, связанные со здоровьем и строением организма, способствующие формированию у дошкольников ценности здорового образа жизни и потребности в нем;

5. Применять методы и приёмы обучения, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения дошкольников;

6. Осуществлять индивидуальный подход к воспитанникам и учитывать их личностные и физические возможности;

7. Создавать благоприятную атмосферу и положительный эмоциональный фон;

8. Наблюдать, анализировать и оценивать свою деятельность в течение каждого занятия или мероприятия, особенно в итоговой его части и на протяжении всего учебно-воспитательного процесса.

9. Не допускать травм и состояния переутомления у детей;

10. Помнить, что развивая физические качества, нельзя забывать про психическое, социальное и духовно-нравственное воспитание ребенка.

11. Заботиться о здоровье детей необходимо каждый день и на каждом занятии, с обязательным учетом того, что уже было сделано ранее в рамках физкультурно-оздоровительных мероприятий и непосредственно в учебно-воспитательной работе;

12. 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 мною, как инструктором по физкультуре используются следующие формы и методы:

**1. 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.

**2. Корригирующие упражнения** – используются упражнения, способствующие формированию правильной осанки и ее коррекции;

**3. Ортопедические упражнения** – включение в занятия упражнений для коррекции и профилактики плоскостопия и формирования правильного свода стопы;

**4. Стретчинг** – включение упражнений на растяжку. Такие упражнения повышают уровень гибкости, подвижности и эластичности мышечной системы.

**5. Ритмопластика** – включение элементов гимнастики, хореографии, танцев и их музыкальное сопровождение. Ритмопластика способствует формированию разносторонне физически и творчески развитой личности;

**6. Пальчиковая гимнастика** –применяется в заключительной части занятий или для переключения внимания, улучшает координацию движений и мелкую моторику;

**7. Дыхательная гимнастика** – может применяться как в заключительной части, так и внутри занятия. Восстанавливает дыхание, стимулирует кровообращение и имеет оздоравливающий эффект;

**8. Фитбол-гимнастика** – упражнения с использованием мячей фитболов. В основном используется в кружковой работе. Способствует укреплению мышц торса, что является профилактикой нарушений осанки.

**9. Релаксация** – необходима для отдыха и успокоения, душевного равновесия. Применяется в заключительной части занятия, но в случае перевозбуждения детей может использоваться и внутри занятия;

**10. 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;

**11. Самомассаж** – проводится с использованием массажных мячиков во время разминки или в конце занятий. Способствует оздоровлению организма и благоприятно влияет на психику ребенка;

**12. 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.

**13. 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. Родители должны стимулировать детей к занятиям физкультурой и спортом, приобщать их к здоровому образу жизни.

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

**15. 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 в моей работе повышает результативность и эффективность физкультурно-образовательного процесса, укрепляет здоровье детей и формирует стойкую мотивацию к здоровому образу жизни.