**Использование здоровьесберегающих технологий**

**на занятиях по плаванию в ДОУ**

Здоровье – одна из главных ценностей человека. Однако в последние годы медицинская статистика свидетельствует о том, что количество дошкольников с хроническими заболеваниями увеличивается и в школу поступает только несколько процентов абсолютно здоровых первоклассников. Причины самые разные: от объективных факторов (нарушение экологии) до субъективных (снижение двигательной активности, несбалансированное питание, психологическое перенапряжение, отсутствие личной заинтересованности в сохранении здоровья. Поэтому сохранение и укрепление здоровья детей – приоритетное направление государственной политики.

Вырастить здорового человека – задача трудная и ответственная. Всем известно, что 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. Поэтому оздоровление детей (сохранение и укрепление здоровья, профилактика заболеваемости, создание условий для ЗОЖ) – одна из важнейших задач каждого ДОУ.

**Здоровье** – это состояние полного физического, психического и социального благополучия человека.

**Здоровье зависит от следующих факторов:**

20% - наследственные факторы

20% - условия внешней среды

10% - системы здравоохранения

50% - образ жизни самого человека

Необходимо комплексно решать задачи физического, интеллектуального и эмоционально – личностного развития ребенка, его подготовки к школе, активно внедряя в воспитательно – образовательный процесс такие технологии, применение которых помогло бы снизить психофизиологические затраты дошкольников, улучшить их психоэмоциональное и физическое состояние, раскрыть и повысить потенциальные интеллектуальные и творческие способности, т.е. здоровьесберегающие технологии.

**Здоровьесберегающие технологии** – это комплекс разнообразных форм и видов деятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья воспитанников ДОУ.

**Цели здоровьесберегающих технологий** в дошкольном образовании

1. Обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада.

2. Формирование осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека.

3. Формирование знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его.

4. Формирование опыта позволяющего дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни, безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

5. Формирование стойкой мотивации на здоровый образ жизни

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность учебно-воспитательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее разви­тие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

**Области здоровьесбережения**

* Медико-гигиеническая
* Медико-профилактическая
* Коррекционная
* Физкультурно-оздоровительная
* Информационно-просветительская
* Образовательная
* Спортивно-досуговая
* Экологическая

Самыми лучшими лекарственными средствами являются те, которые стимулируют наши собственные целебные силы и повышают сопротивляемость организма, его устойчивость к воздействию микробов и других вредоносных факторов. Этим средством является **здоровый образ жизни** и использование естественных защитных сил организма:

1) режим дня;

2) закаливание;

3) рациональное питание;

4) физическая культура и спорт, как важнейший фактор оздоровления организма.

**Одним из эффективнейших способов физического развития и оздоровления детей являются занятия плаванием**.

**Плавание** оказывает разностороннее развивающее действие на детей, способствует совершенствованию органов кровообращения и дыхания, увеличивает работоспособность и силу мышц, укрепляет нервную систему, улучшает аппетит, повышает общий тонус организма, увеличивает выносливость. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на ещё не окрепший и податливый детский позвоночник, который в процессе занятий плаванием правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. Активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы и предупреждает развитие плоскостопия. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды

**Использование бассейна в ДОУ способствует:**

- повышению двигательной активности детей;

- разнообразию закаливающих процедур;

- усилению оздоровительной направленности учебного процесса;

- снимает нервное напряжение и укрепляет общий тонус организма;

А значит, позволяет проводить комплексные оздоровительные мероприятия и дает возможность инструктору по плаванию использовать разнообразные виды **здоровьесберегающих технологий.**



|  |  |
| --- | --- |
| **Виды здоровьесберегающих технологий** | **Особенности методики проведения** |
| Обеспечение температурного режима | Температура воды от +29 до +32,температура воздуха от +24 до +28 |
| Гигиенический душ | До и после занятий в бассейне.Душ - контраст температур вода-воздух, как элемент закаливания. |
| Воздушные ванны | Выполнение упражнений на бортике бассейна после принятия душа. |
| Закаливание* Босохождение

 | Выполнение упражнений в движении на ребристых дорожках, на бортике бассейна. Профилактика плоскостопияF:\фото бассейн\PA010082.JPG |
| Рефлексотерапия | Выполнение упражнений в движении, ходьбапо ребристым дорожкам, воздействие на биологически-активные точки стоп. |
| Массаж* самомассаж
* взаимомассаж
* точечный
 | Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.Проводится со старшего дошкольного возраста по специальной методике. Рекомендован детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями лор-органов. Используется наглядный материал. |
| Игры на воде* Подвижные
* На согласование речи с движением
* Пальчиковые

 | F:\фото бассейн\PA010194.JPGИгры подбираются в соответствии с возрастом ребенка. Используются элементы спортивных игр.Рекомендуются всем детям, особенно с речевыми проблемами.Построение занятий в игровой форме с высоким уровнем положительных эмоций -это залог успешного обучения и воспитания, закаливающего эффекта и реализации других оздоровительных задач.  |
| Психогимнастика* Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы
* Упражнения на релаксацию
 | Можно использовать спокойную классическую музыку, звуки природы.F:\фото бассейн\PA010252.JPG |
| Упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки | Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопии. Предупреждение искривления позвоночника, гармоничное развитие всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног.Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы.F:\фото бассейн\PA010141.JPG |
| Музотерапия* Музсопровождение ритмических моментов
* Музоформление фона занятий
 | Музыка подбирается в соответствии с темой занятия, создает положительный эмоциональный настрой. |
| Упражнения на дыхание (дыхательные упражнения) | Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры. Выполняются во время разминки и на протяжении всего занятия.F:\фото бассейн\PA010111.JPG |
| Работа с родителями* Консультации
* Уголки здоровья
* Папки - передвижки
 | Могут быть частью совместной деятельности с целью познавательного развития.Форма проведения зависит от поставленной задачи. |

Таким образом, использование бассейна в оздоровительной работе является мощным фактором, при котором появляется возможность сочетать подачу учебного материала с использованием здоровьесберегающих технологий.