**Консультация для педагогов:**

**«Сохранение и укрепление здоровья детей как результат профессиональной компетентности педагогов»**

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей одна из главных стратегических задач развития страны. На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации, поэтому нет необходимости убеждать кого-либо в актуальности проблемы здоровья детей. На фоне экологической и социальной напряжённости в стране, на фоне небывалого роста болезней цивилизации, чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте. В этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятий физической культурой и спортом. Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня. Поэтому очень важно правильно сконструировать содержание образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка, обеспечивающие приобщение к ценностям, и прежде всего, – к ценностям здорового образа жизни. Особая роль в организации педагогического процесса по сохранению и укреплению здоровья в дошкольном образовательном учреждении принадлежит педагогу как носителю определенных качеств личности, культуры и профессионализма. Педагог как компонент и активный субъект образовательной среды во многом определяет здоровый образ жизни ребенка, под влиянием этого образа жизни и личности педагога формируются установки на здоровый образ жизни, осознания здоровья как ценности, стереотипы здоровье сберегающего поведения. Важным компонентом личности является профессиональная компетентность. Под профессиональной компетентностью принято понимать интегральную характеристику деловых и личностных качеств педагога, отражающую уровень знаний, умений и навыков, опыта, достаточных для осуществления определенного рода деятельности, которая связана с принятием решений. Педагоги способствуют становлению у детей ценностей здорового образа жизни; помогают детям осознавать необходимость бережного отношения к своему организму; уделяют специальное внимание развитию у детей элементарных представлений о строении и функциях своего тела (дыхании, питании, кровообращении и пр.); обращают внимание на его сложность и совершенство; способствуют развитию у детей навыков сохранения своего здоровья; прививают навыки личной гигиены; развивают навыки соблюдения режима дня и правильного питания; развивают навыки поведения, связанные с индивидуальными запретами и ограничениями по состоянию здоровья ребенка; проводят работу по профилактике и снижению заболеваемости детей; ведется систематическая работа по диагностике и мониторингу состояния здоровья каждого ребенка, используются разнообразные виды профилактики заболеваемости детей; ведется систематическая работа с часто и длительно болеющими детьми; питание детей организуется в соответствии с медицинскими требованиями; сотрудники и администрация обеспечивают согласованность и преемственность в оздоровлении детей в семье и ДОУ. Только профессиональная компетентность педагогов дошкольного образовательного учреждения, любовь к своей профессии и, конечно же, к детям, способствуют сохранению и укреплению здоровья детей. Дети – будущее нашего общества. И, следовательно, от нас зависит его благополучие.

**Двигательная активность**- один из основных факторов не только повышения резервных возможностей организма ребёнка, но и **профилактика** заболеваемости и сохранения **здоровью**.

Недостаток движения вызывает целый комплекс нарушений в функционировании организма, который принято обозначать как гиподинамию. Для **детей** потеря в движении- это потеря в **развитии**, **здоровья**, знаниях.

Работа по **развитию двигательной активности должна охватывать**:

1) Семью *(это понятие включает не только всех её членов, но и условия проживания)*;

2) Детский сад, где ребёнок проводит большую часть своего времени

3) Социальную и предметную среду.

**Развитие двигательной активности** подразумевает создание таких условий, которые помогут ребёнку пережить *«мышечную радость»*; при этом такие условия должны быть созданы и в детском саду, и в семье.

В семье- путём соблюдения режима дня, включающего прогулки, **двигательную активность и занятие спортом**, родители имеют возможность **развивать ребёнка**, исходя из его индивидуальных личностных возможностей, которые они знают лучше, чем кто-либо другой.

В детском саду- создание всех необходимых условий для полноценной **двигательной активности** в повседневной жизни, на физкультурных занятиях, во время праздников и подвижных игр, как в помещении так и на свежем воздухе. Культура движения ребёнка начинается с обогащения его **двигательного опыта**, поэтому физкультурные занятия строятся на играх с разнообразными видами **двигательной деятельности**. Чем больше видов и способов **физических** упражнений и их сочетаний в арсенале **детей**, тем осознаннее их деятельность, **активнее** взаимодействие со сверстниками, успешнее ориентировка в окружающей обстановке

Важнейшим условием мы считаем создание социальной и предметной среды, способствующей увеличению **двигательной активности детей**. Такая среда влияет на эмоциональный и психологический микроклимат в семье или в детском саду, помогает организовывать различные виды индивидуальной и коллективной **двигательной деятельности**

Создание социальной и предметной среды сочетает в себе целесообразный подбор и рациональное использование физкультурного оборудования и пособий, вариативности его использования как на непосредственно организованной образовательной деятельности по **физическому воспитанию**, так и в других формах работы с детьми по **физическому развитию**.

**Физическое** воспитание должно способствовать осуществлению умственного, нравственного, трудового и эстетического воспитания **детей**, помогает поддержать у них бодрое, жизнерадостное настроение и **активность**

В наши дни каждый человек знает, что физкультура и спорт полезны для здоровья. Что же касается движений для физического и психического развития ребёнка, то об этом говорится почти во всех книгах о **воспитании детей**.

**Двигаясь**, ребёнок познаёт окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нём. Движения – первые истоки смелости, выносливости, решительности маленького ребёнка.

Помимо **организованных** видов деятельности по физической культуре в режиме дня дошкольников значительное место должна занимать **самостоятельная двигательная деятельность**. Однако и здесь действия **детей зависят от условий**, создаваемых взрослыми. При правильном руководстве **самостоятельной** деятельностью можно в значительной мере влиять на разнообразие игр, движений, не подавляя при этом инициативы **самого ребенка**.

**Самостоятельная двигательная деятельность организуется в разное время дня**: утром до завтрака, между занятиями, в часы игр после дневного сна и во время прогулок *(утренней и вечерней)*. **Активные** действия должны чередоваться с более спокойной деятельностью.

При планировании **самостоятельной двигательной** деятельности важно позаботиться о создании физкультурно-игровой среды (пространство, достаточное для движений, разнообразие и чередование пособий и игрушек, выделить в режиме дня специальное время для **самостоятельных игр детей**. Для создания новизны и разнообразности физкультурно-игровой среды педагог в течение дня может вносить различные физкультурные пособия и по-разному группировать их. Это способствует всестороннему развитию **детей** и позволяет избежать однообразия движений.

Учитывая, что на прогулке имеется больше времени и пространства для **самостоятельных творческих игр детей**, необходимо иметь соответствующее оборудование, физкультурные пособия, игрушки. На спортивной площадке необходимо предусмотреть свободное пространство, дорожки для бега, места для прыжков, метания, езды на велосипеде, **самокате**, пособия для упражнений в лазании *(дуги, вышки и т. д.)* тренировки равновесия (бревна прямые и наклонные, ранообразный инвентарь *(скакалки, обручи, мячи, ракетки и воланы и т. д.)*. В зимнее время дети должны свободно пользоваться санками, ледянками и т. д.

В **самостоятельной двигательной активности детей** обязательно должны учитываться индивидуальные особенности.

Так, детям с высоким уровнем (**гиперактивные дети**, как правило, присуща однообразная деятельность с большим количеством бесцельного бега. Эти дети отличаются неумением выполнять движения в умеренном темпе и нежеланием заниматься спокойными видами деятельности, чередовать **активные** действия с пассивными.

У **детей** с низким уровнем *(малоподвижные дети)* преобладают игры низкой степени интенсивности. Эти дети, как правило, предпочитают играть в одиночку или вдвоем. Малоподвижные дети не желают участвовать в коллективных играх спортивного характера, так как постоянно испытывают неуверенность в своих действиях.

Для **детей** со средним уровнем характерна разнообразная деятельность, насыщенная играми и спортивными упражнениями разной степени интенсивности.

Педагог должен влиять на выбор детьми соответствующих упражнений и игр, предоставляя в их распоряжение необходимый инвентарь, пособия, поясняя способы движений. Он учит **детей играть сообща**, побуждает более ловких **детей**, хорошо владеющих движениями, помогать своим сверстникам.

Важным приемом в руководстве **детей** является внесение педагогом в **самостоятельные игры сюжетов**, требующих **активных движений**, способствующих регулированию **двигательной активности детей** с разной подвижностью *(объединение их для совместных игр)*.

Задачей инструктора по ФК является обучение **детей технике движений**, способам выполнения различных физических упражнений, способствование формированию потребности в занятиях этими видами деятельности, формирование интереса у **детей к занятиям спортом**. **Воспитатель** в своей работе с детьми тесно сотрудничает с инструктором по ФК, они работают в системе, но при этом именно **воспитатель** устанавливает тесный непосредственный контакт с каждым ребенком, выявляет наличие **двигательного опыта**, выясняет и развивает его интерес к играм и спорту. **Воспитатель организует и направляет самостоятельную двигательную активность детей**, опираясь на знания и умения, полученные ребенком на занятиях с инструктором по ФК.

Постоянная, совместная работа инструктора по физическому **воспитанию и воспитателя** группы может привести к желаемым результатам в решении задач общего физического **воспитания дошкольников**.

Старший воспитатель Григоршак Н.В.