**Формирование привычки к здоровому образу жизни средствами информационных технологий.**

 ***М.С. Тюрикова***

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

комбинированного вида детский сад№35

г. Комсомольск-на-Амуре

Дошкольный возраст — сензитивный период в жизни человека. В этот период закладываются основы здорового образа жизни, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту

Одним из путей решения данной проблемы является использование

 в процессе физического воспитания дошкольников информационно- коммуникативных

технологий.

Достоинства использования информационно-коммуникационных технологий

в процессе физкультурно-оздоровительной работы:

• делают процесс физического воспитания более современным,

 разнообразным, насыщенным;

• оказывают комплексное воздействие на разные каналы восприятия,

на различные виды памяти, обеспечивают оперирование большими объемами информации;

• обеспечивают наглядность, красоту, эстетику оформления

физкультурно-оздоровительных мероприятий;

• делают процесс физического воспитания более привлекательным для детей,

 повышают интерес к спортивным мероприятиям;

• способствуют адаптации ребёнка в современном

информационном пространстве и формированию информационной культуры;

Одним из средств информационно – коммуникационных технологий является мультимедийная презентация.

Такая презентация - очень удобный способ подачи информации детям. Дошкольников привлекает новизна проведения мультимедийных занятий, они охотно выполняют задания, проявляют интерес к изучаемому материалу. В нашей группе создана подборка мультимедийных презентаций по формированию здорового образа жизни, например по правильному питанию: Презентации о правильном питании:

«Жевательная резинка- вред и польза», «Кока кола- вред или здоровье»

«Польза каши», «Польза молока», «Где живут витаминки» .

С помощью мультимедийных презентаций мы разучиваем комплексы общеразвивающих упражнений, зрительных, логоритмических и дыхательных гимнастик.

Презентации - физкультминутки используются в течение всего рабочего дня: включаются в утреннюю гимнастику, применяются в перерывах между занятиями, как динамическая пауза. Детей очень привлекают такие презентации, так как для их создания в основном используется анимация, весёлая музыка. Для физкультминуток очень удобно использовать различные короткие песенки с движениями. Дети смотрят на экран и с удовольствием повторяют движения. В своей работе мы используем следующие физкультминутки:

 «У жирафа пятнышки», « Про акуленка» «Капитан Краб»

Интерактивные игры мы используем на физкультурных досугах, тематических мероприятиях. В ходе интерактивных игр к детям приходят сказочные персонажи, которые просят выполнить определенные задания, провести вместе с ними зарядку.

С помощью мультимедийных презентаций проводятся с детьми комплексы пальчиковой и артикуляционной гимнастики

Чтобы разнообразить комплексы утренней гимнастики и ОРУ в процессе НОД

по физической культуре мы используем видео гимнастику.

Ритмическая гимнастика с животными Африки:



Ритмическая гимнастика с утенком:



Кукутики «Зарядка»

Движения гармонизируют физическое состояние ребенка, приводят в тонус различные группы мышц и обеспечивают нормальное функционирование всех систем организма. Мы стараемся тренировать и совершенствовать у детей общую выносливость как наиболее ценное оздоровительное качество, не допуская при этом чрезмерных напряжений.

 Основа любой современной презентации-облегчение процесса зрительного восприятия и запоминание информации с помощью ярких образов. Форма и место использования презентации (или даже отдельного его слайда) на занятии зависят от содержания этого занятия и цели, которую ставит педагог. Мы используем просмотр мультимедийных презентаций, как в начале физкультурных занятий для повышения мотивации, так и в процессе занятия.

Интерактивная игра «Виды спорта»



 Информация на экране в игровой форме вызывает огромный интерес.

 Образный тип информации понятен дошкольникам, не умеющим читать и писать.

Движение, звук, мультипликации надолго привлекают внимание ребенка, а

полученные знания остаются в памяти на долгий срок и легче воспроизводятся для применения.

Мультимедиа технологии – это дополнительный рациональный и удобный источник информации и наглядности, они создают у детей положительный эмоциональный настрой, ускоряют процесс достижения положительных результатов в работе.

Применение новых технологий способствует обеспечению качества обучения и воспитания подрастающего поколения, позволяет педагогам идти в ногу со временем, совершенствуя свои знания и профессиональные навыки.

Литература:

- Бартенева Т.П. Использование ИКТ в процессе развития и обучения дошкольников/Т.П.Бартенева//2002 г. (http: //1september.ru);

- Захарова И.Г. Информационные технологии в образовании: учебное пособие//М.: Издательский центр «Академия», 2013 год. (http: //akademia – moskow.ru);

- Крапивенко А.В. Технологии мультимедиа и восприятие ощущений: учебное пособие/А.В.Крапивенко – М.: БИНОМ. «Лаборатория знаний», 2009 год;

- Новосёлова С.Л., Петку Г.П. Компьютерный мир дошкольника. М.: Новая школа, 1997 год;

 Федотов, Н. О. Применение ИКТ в физическом развитии дошкольников / Н. О. Федотов. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 17 (359). — С. 305-307. — URL: https://moluch.ru/archive/359/80230/

- Чебушев Г.С. Современные средства мультимедиа и их применение/Г.С.Чебушев, А.С.Мохова. – Молодой учёный. – 2019 год, № 20 (http: //moluch.ru);

- Чердынцев Е С. Мультимедийные сети: учебное пособие/Е.С.Чердынцев; Институт кибернетики (ИК) – Томск: Издательство ТПУ, 2011 год;

- Шлыкова О.В. Культура Мультимедиа: потери и приобретения образовательной системы/ О.В.Шлыкова – Москва, 2016 год.