**ИКТ как средство формирования**

**культуры здоровья у дошкольников**

Положительный эффект от использования компьютерных технологий в образовательном процессе давно уже доказан множественными исследованиями и наблюдениями педагогов практиков. Однако в вопросе влияния компьютера на здоровье дошкольника как раз могут возникнуть сомнения и множественные вопросы. Как раз компьютер зачастую является причиной малоподвижного образа жизни современных детей.

Здесь самое главное грамотно, правильно и дозированно использовать сильные стороны и возможности компьютера.

Основными доводами в пользу применения икт являются:

- детям компьютер интересен, что обеспечивает высокую мотивацию

- наглядность яркая и динамичная

- в качестве наглядных материалов легко использовать знакомые детям объекты, предметы

- возможность использования аудиоматериалов

- электронные ресурсы создаются с учетом интересов детей, что позволяет индивидуализировать процесс воспитания культуры здоровья.

Проблема заключается в том, что как таковой, потребности в здоровье у ребенка нет. Он верит в его нерушимость. Она есть у родителей, общества. Но у каждого малыша есть огромное желание, скорее вырасти, стать сильным, не отличаться от сверстников, а еще лучше хоть в чем-то превосходить их.

В укреплении и сохранении собственного здоровья определяющая роль принадлежит самому человеку. С этим неразрывно связано и его умение оценивать свое здоровье и свои физические возможности. Эффективность самооценки здоровья прямым образом зависит от знания себя.

Оно для ребенка дошкольника предусматривает:

- знание правил личной гигиены и ухода за своим телом;

- знание наиболее опасных факторов риска для здоровья и жизни;

- знание о том, как устроен человек, какие органы нуждаются в особой защите;

- знание о своем физическом развитии, уровне физической подготовленности

В своей практике я использую следующие электронные образовательные ресурсы:

- виртуальные экскурсии

- авторские интерактивные игры

-физкультминутки и зарядки

-просмотр видеороликов

Все электронные ресурсы многофункциональны, так как легко интегрируются в различные виды деятельности детей.

* Виртуальные экскурсии

Например, наличие в Коврове велодорожки, позволило провести виртуальную экскурсию, в процессе которой дети знакомятся с достопримечательностями и улицами нашего родного города. Также мы поговорили с детьми об экипировки велосипедиста в темное время суток, о специальных приспособлениях, о знаках, которые связаны с велодорожками, о том, как переходить дорогу, если вы едите на велосипеде.

* Физкультминутки и зарядки

Особенно выручают яркие динамичные ролики в условиях карантинов. В данное время, в связи с пандемией группа детей зачастую не может посещать спортивный зал, физическую активность педагог вынужден организовывать в ограниченном пространстве группы. Подобные видеоролики побуждают детей активной организованной двигательной активности.

* Авторские интерактивные игры

В практике использую игры различного характера. В процессе игр мы знакомим детей с разными видами спорта, об укрепляющих факторах для здоровья, о возможностях нашего организма, о закаливании, о безопасности.

Также перед нами стоит задача обеспечить позитивную социализацию дошкольников при реализации регионального компонента. При создании игр используются фотографии нашего города и нашего детского сада, т.к. дети всегда более заинтересованы картинками знакомых им объектов.

Использовать игры можно в различных ситуациях.

* Просмотр видеороликов - еще одна форма работы по воспитанию культуры здоровья ребенка.

Таким образом, грамотно используемая игротека и видеотека позволяет повысить эффективность работы по воспитанию здорового образа жизни у дошкольников.

Всегда рады поделиться своими наработками.