**Опыт работы на тему:**

**«Внедрение здоровьесберегающих технологий в физкультурно-оздоровительную деятельность в ДОУ»**

*Автор статьи: Попова Лидия Григорьевна,   
воспитатель МАДОУ №74 г. Сыктывкара*

В настоящее время с введением ФГОС ДО здоровьесбережение и физическое развитие детей являются одним из приоритетов в деятельности дошкольных образовательных организаций. Основаниями этому служат снижение показателей состояния здоровья, высокая степень заболеваемости, возрастание количества детей, страдающих ожирением, дефицитом движений и нуждающихся в психокоррекции.

Это обусловлено ещё и важностью этого возрастного периода для развития ребёнка. Ведь именно дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Научными исследованиями последних лет установлено, что состояние здоровья дошкольников во многом зависит от организации образовательного процесса и от условий образовательного учреждения, в котором они проводят ежедневно в течение рабочей недели. И только при условии реализации преемственности физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ и семье, совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов будет обеспечена положительная динамика показателей здоровья детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.

Наблюдения за физическим развитием и результаты мониторинга воспитанников нашей группы свидетельствует о том, что в последнее время наблюдается снижение показателей уровня здоровья их физического развития, более 60% детей в группе имеют нарушения здоровья, недостаточная двигательная активность. Анкетирование родителей детей, показало, что родители имеют недостаточные знания о том, как укрепить здоровье ребенка с помощью физических упражнений, закаливания, подвижных игр.

Учитывая нынешнее состояние здоровья наших воспитанников, мы пришли к выводу, что необходимо пересмотреть систему работы по укреплению  и сохранению здоровья детей, найти средства, новые формы взаимодействия с семьей воспитанников для сохранения здоровья детей, и повышения уровня их культуры здоровья. Мониторинг здоровья детей  позволил наиболее полно представить причины возникновения проблемы и увидеть ее основу. Для решения проблемы пришли к выводу, что следует остановить свой выбор на разработке и внедрении в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий, способствующих сохранению и укреплению психического и физического здоровья  личности, формированию у них валеологической культуры.

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора. Главное назначение таких новых технологий – объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий - обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

 Для решения этой проблемы детский сад в своей деятельности поставил следующие приоритетные задачи:

* формирование базы данных о здоровье детей, мониторинг состояния здоровья и психического развития детей при поступлении в ДОУ и до выпуска в школу;
* создание оптимальных условий, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья детей;
* внедрение здоровьесберегающих технологий во все виды детской деятельности;
* взаимодействие с родителями.

Для создания целостной системы здоровьесбережения детей очень важным является организация двигательной развивающей среды. В нашей группе созданы педагогические условия здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей, основными из которых являются:

* организация разных видов деятельности детей в игровой форме;
* построение образовательного процесса в виде модели культуры;
* организация культурного творчества дошкольников;
* оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями.

Вся работа по здоровьесбережению осуществляется комплексно, в течение всего дня и с участием медицинских и педагогических работников: воспитателя, музыкального руководителя. Реализация образовательных задач в дошкольном образовательном учреждении осуществляется в тесной взаимосвязи с оздоровительными задачами. Гармоничному физическому и психическому развитию ребенка способствует гибкий режим дня, который подразумевает: динамичный режим дня детей, гибкий график работы специалистов и всего обслуживающего персонала.

Мы, воспитатели, являясь участниками этого общего процесса, в своей практической деятельности применяем различные методы и приемы здоровьесберегающих технологий, которые используются в различных видах деятельности и представлены как:

* технологии сохранения и стимулирования здоровья;
* технологии обучения ЗОЖ;
* коррекционные технологии.

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

* *Ритмопластика*.

Во время занятий у детей развивается музыкальный слух, чувство ритма, гибкость и пластичность, формируется правильная осанка. Обращается внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и её соразмерность возрастным показателям ребёнка.

* *Физкультминутки с элементами закаливания.*

Физкультминутка проводится с целью активно изменить деятельность детей и этим ослабить наступающее утомление, а затем вновь переключить их на продолжение занятия. В физкультминутку включаем упражнения, связанные с потягиванием, выпрямлением позвоночника, ходьбой на месте, приседанием, подскоками в быстром темпе. Можно включать и упражнения для мелких групп мышц: кистей рук, шеи, лица, глаз. Для детей старше пяти лет рекомендуется включать в физкультминутку точечный профилактический самомассаж 2—3 биологически активных точек по схеме, направленный на повышение неспецифической резистентности организма к простудным заболеваниям.

* *Подвижные и спортивные игры* проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения. Игры помогают нам лучше узнать своих воспитанников, их характер, привычки, организаторские способности, творческие возможности, это позволяет найти наиболее правильные пути воздействия на каждого из детей.
* *Релаксация.* Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе мы используем специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Проводятся в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей определяется интенсивность технологии. Используется для работы спокойная классическая музыка (П.И. Чайковский, С. В. Рахманинов), звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.
* *Пальчиковая гимнастика*проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Проводится в любой удобный отрезок времени.
* *Гимнастика для глаз* проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное времяв зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.
* *Дыхательная гимнастика* проводится в различных формах физкультурно - оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.
* *Бодрящая гимнастика* проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание. Для профилактических целей каждым родителем был изготовлены дорожки здоровья. Дети с удовольствием ходят по нему после дневного сна. Дорожка прекрасно массажирует ступни малыша, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом.
* *Точечный массаж*

Стимуляция биологически активных точек влияет на синтез антител, тем самым повышает иммунный ответ организма, нормализует подвижность нервных процессов, стимулирует гипоталамо-гипофизарную систему и повышает адаптационные возможности организма.

* *Хождение босиком*

Тренирует сосуды кожи стоп, рефлекторно улучшает деятельность сосудов верхних дыхательных путей. Приучаем детей регулярно ходить босиком дома, в летнее время — по открытому грунту (траве, гравию, песку), начиная с 2—3 минут до 15—20 минут и более. Минимальная температура воздуха на улице, при которой детям разрешается ходить босиком,- 22- 23°С.

Проведение физкультурного занятия в зале босиком в осенне - зимний период — эффективный способ закаливания детей дошкольного возраста. В случае чрезмерного охлаждения ног, растирали стопы, надевали носочки и продолжали занятие. В старших группах все подвижные занятия в зале проводились только босиком.

***Здоровьесберегающие образовательные технологии - это в первую очередь технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья малышей.***

***Цель этих технологий*** - обучение детей основным гигиеническим правилам и нормам, укрепления здоровья и привитие навыков здорового образа жизни: активный труд, рациональный отдых, закаливание, занятие физкультурой и саморазвитием, рациональное и полноценное питание, личная гигиена, своевременное обращение к врачу и др.

Иными словами, нам важно достичь такого результата, чтобы наши дети, переступая порог « взрослой жизни», не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни, но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

**Технологии обучения здоровому образу жизни:**

* *Утренняя зарядка с элементами дыхательной гимнастики* проводится ежедневно 6-8 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки. Для улучшения функции внешнего дыхания в утреннюю гимнастику включаются дыхательные упражнения (звуковую гимнастику).

*Физкультурные занятия* проводятся 3 раза в неделю по 20-25 мин. в соответствии программой, по которой работает ДОУ (традиционные, сюжетно - игровые, интегрированные оздоровительные). Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка. Проведение физкультурного занятия в зале босиком в осенне - зимний период — эффективный способ закаливания детей дошкольного возраста. В случае чрезмерного охлаждения ног, растирали стопы, надевали носочки и продолжали занятие. В старших группах все подвижные занятия в зале проводились только босиком.

* *Серия игровых занятий «Азбука здоровья»*.

Внедрение валеологического воспитания дошкольников и формирования представлений детей о здоровом образе жизни с применением нетрадиционных методов и приёмов позволило повысить интерес ребёнка к получению валеологических знаний, увлечь игровым сюжетом и необычным содержанием. У детей легко формируется понятие о том, что каждый человек должен сам заботиться о себе и своём здоровье. Расширяется представление о том, как нужно заботиться о сохранении здоровья.

Образовательная работа состоит из тем:

* «Вот я какой»
* «Чтобы быть здоровым»
* «Мои защитники: кожа, ногти, волосы»
* «Наши органы дыхания»
* «Наши органы слуха»
* «Как сохранить хорошее зрение»
* «Язык и зубы»
* «Скелет и мышцы»
* «Сердце и желудок»
* «Правила на всю жизнь»

* *Использование ИКТ для более наглядной демонстрации преимущества здорового образа жизни*(мнемотаблицы и коллажи валеологического содержания, фильмы и слайды о спорте, активном отдыхе).

* *Самомассаж* - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Для детей самомассаж - это профилактика сколиозов, простудных заболеваний, вегетативных дистоний. Он благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрыва­ющие массажные движения, их простота, до­ступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время спо­собствуют изменению позиции ребенка из объекта в субъект педагогического воздейст­вия, а это гарантия успеха реабилитацион­ной, коррекционной и развивающей работы.
* *Активный отдых* (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья»). При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более раскованно, чем на физкультурном занятии, и это позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях. Физкультурные праздники и досуги обязательно сопровождаются музыкой: это благотворно влияет на развитие у детей чувства прекрасного, закрепляет умения двигаться под музыку, понимать характер музыкального произведения, развивает музыкальный слух, память.

**Коррекционные технологии:**

* *Артикуляционная гимнастика* ***-*** упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения,помогают быстрее «поставить» правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения звукопроизношения. Занятия по профилактике и коррекции речевых нарушений с детьми проводит логопед.
* *Технология музыкального воздействия.*Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности, покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети. Используем в качестве вспомогательного средства как часть других технологий, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя, для сопровождения НОД, перед сном, чтобы помочь с трудом засыпающим детям успокоиться и расслабиться.
* *Сказкотерапия* используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. Дети очень любят «олицетворять» их, обыгрывать. Для этого используем кукольный театр, ролевые игры, в которых дети перевоплощаются в разных сказочных героев. Дети также сами сочиняют сказки, ведь придуманная сказка ребёнком, открывающая суть проблемы - основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни, способствует воспитанию интереса ребенка к процессу обучения, повышает познавательную активность и, самое главное, улучшает психо–эмоциональное самочувствие и здоровье детей.

Важной задачей в работе детьми для нас является формирование мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями и оптимизация самостоятельной двигательной активности. Мы, педагоги, понимали, что хорошая двигательная подготовка ребенка является залогом его заинтересованного отношения в своем дальнейшем физическом совершенствовании. Она доставляет ребенку радость владения своим телом, умения действовать ловко, смело, решительно, вызывает уверенность в своих силах. Дети в разных видах деятельности получали простейшие сведения о целесообразной организации режима, о необходимом чередовании видов деятельности, разных по характеру, о разумном сочетании физического напряжения и отдыха. Воспитывали у детей потребность ежедневно проделывать утреннюю гимнастику, регулярно заниматься физической культурой: играть в подвижные игры, бегать, прыгать и т. д.

Для создания целостной системы здоровьесбережения в группе были созданы необходимые условия для повышения двигательной активности детей, для их расслабления и отдыха. На участке детского сада имеется спортивное оборудование, которое позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке: беговая дорожка, полоса препятствий, мишени для попадания в цель, яма для прыжков в длину, гимнастические стенки, площадка для игр в волейбол и баскетбол.

Опираясь на тот факт, что формирование навыков здоровьесбережения лежит, прежде всего, в семье, необходима была огромная работа с семьей.

**Стандартные формы работы с родителями:**

* Информационные стенды для родителей: стенгазеты, папки передвижки, памятки для родителей, освещающие вопросы оздоровления без лекарств
* Создание семейного альбома.
* Ежедневные беседы и консультации по вопросам здоровье сбережения.
* Родительские собрания
* Субботники
* Анкетирование

**Нетрадиционные формы**

* Нетрадиционные консультации, родительские собрания в игровой форме. Данные формы рассматриваются нами как нетрадиционные, т.к. где общение педагога с родителями строится на основе диалога, открытости, искренности в общении, отказ от критики и оценки партнера по общению.
* Мастер – классы.
* Семинар – практикум.
* Дни открытых дверей.
* Занятия с участием родителей;
* Выставки детских работ, изготовленных вместе с родителями;
* Совместное создание предметно – развивающей среды: изготовление родителями дидактических игр, пополнение образовательных центров
* «Круглые столы», дискуссии, ролевые игры.
* Сетевое взаимодействие: современная неформальная форма работы - сайты и сетевые сообщества.
* Конференции
* Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях МДОУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, викторины, конкурсы, проекты и др.).

Работа с семьей направлена на пропаганду здорового образа жизни, просвещение, повышения знаний родителей и развитие компетентности родителей в вопросах здоровьесбережения детей.

Наглядные стенды знакомили родителей с жизнью группы, с возрастными физиологическими особенностями детей. В родительских уголках, в папках-передвижках широко используется информация на темы:

- «Развитие ребёнка и его здоровье»,  
- «Игры с движениями»,  
- «Движение - основа здоровья»,   
- «Формирование правильной осанки и профилактика её нарушений»,  
- «Зимние игры с ребенком»,  
- Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры.

В системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения прочное место занимали физкультурные праздники, спортивные досуги, дни здоровья. Интересное содержание, юмор, музыкальное оформление, игры, соревнования, радостная атмосфера способствовали активизации двигательной деятельности детей и родителей.

Этим летом наша площадка преобразилась в весёлое, познавательное место для прогулок и игр. На участке детского сада созданы условия для обеспечения разных направлений развития детей: игровой, двигательной, интеллектуальной, самостоятельной деятельности. В благоустройстве игровой площадки большую активность проявили, прежде всего, родители и, надо сказать, что они не подвели. Главным условием при оформлении участка учли следующее: прогулка должна пробуждать к игре, развивать у детей умственный, эстетический и физический потенциал.

Таким образом, проводимая физкультурно-оздоровительная работа позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении.

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно - образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка - стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Сравнительный анализ диагностики ежегодно показывает положительную динамику уровня развития детей.

У детей появился эмоциональный отклик на физическую активность, спортивная страсть, интерес, азарт. Появилась выносливость в различных видах деятельность, повысилась умственная трудоспособность, усидчивость, они стали выдержаннее и внимательнее. И ещё самое главное то, что улучшилась эмоционально - двигательная сфера ребёнка.

**Список использованной литературы**

1.Подольская Е.И. Формы оздоровления детей 4 -7 лет.- Волгоград: Учитель,2008.

2. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2008 .

3. Карепова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников.- Волгоград: Учитель, 2009 .

4. Горбатенко О.Ф., Кадраильская Т.А., Попова Г.П. Физкультурно-оздоровительная работа. - Волгоград: Учитель, 2007 .

5.  Арсеневская О.Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду. – Волгоград: Учитель, 2009 .

6. Тарасова Т.А., Власова Л.С. Я и мое здоровье. - М.: Школьная Пресса, 2008.

7. Белая К.Ю. Инновационная деятельность в ДОУ: Метод. пособие.- М.: Т.Ц. Сфера, 2005 .

8. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010 .

9. Павлова М.А., Лысогорская М.В. Здоровьесберегающая система ДОУ. - Волгоград: Учитель, 2009 .

**Фотоотчёт**

**Предметно-пространственная среда в группе**

****

**Оздоровительные мероприятия.**

** **

**Активный оидых**

** **

**Проект «Витаминная колейдоскопия»**

****

** **

** **

**Детская площадка**

****

**ЦИКЛОГРАММА**

**оздоровительных мероприятий в течение дня**

|  |  |
| --- | --- |
| Время | **Мероприятия** |
| 07.00-08.10 | Люстра «Чижевского», проветривание, игры, гимнастика под музыку в музыкальном зале (в физкультурном зале) |
| 08.10-08.20 | Умывание, промывание носа, фиточай |
| 08.20-08.40 | Завтрак, контроль за осанкой. Использование поговорок, фольклора. |
| 08.40 | Подготовка к НОД. Артикуляционная гимнастика. |
| 0.850 | Пальчиковые игры. Влажная уборка |
| 09.00-10.00 | НОД. Подвижные игры. Физкультминутки с элементами закаливания. |
| 10.00-10.15 | Подготовка к прогулке. Правильная организация одевания и раздевания, выход. Проветривание, влажная уборка. |
| 10.15-12.00 | Прогулка. Организация двигательной активности. Направленность на оздоровление детского организма. Подготовка к обеду, культурно-гигиенические навыки. |
| 12.40-15.00 | Подготовка ко сну (музыкотерапия). Полоскание рта. Создание благоприятных условий для засыпания. Тишина! Проветривание. |
| 15.00-15.15 | Постепенный подъем. Корригирующая гимнастика. Закаливание, дыхательная и звуковая гимнастика. Самомассаж, стопотерапия. |
| 15.20-15.30 | Полдник |
| 155.30-16.00 | Игры с соблюдением индивидуальных требований. |
| 16.00-16.20 | Секция аэробики, степ- аэробики, ЛФК. |
| 17.25-17.40 | Прогулка. Подготовка к ужину. Культурно-гигиенические навыки. |
| 17.40 | Ужин. Контроль за осанкой. |
| 18.00-19.00 | Игры. Вечерняя прогулка. Уход детей. |