**Опыт работы воспитателя Бояркиной Екатерины Ивановна**

**«Пути сохранения и укрепления здоровья**

**дошкольников с использованием здоровьесберегающих технологий»**

          Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей.

         Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботится о своем здоровье с детства. Физическое воспитание для детей то же, что фундамент для здания. Чем прочнее заложен фундамент, тем выше может быть возведена постройка; чем больше заботы проявляется о физическом воспитании ребёнка, тем больших успехов он достигнет в общем развитии, в науках, в умении работать и быть полезным.

Дошкольный возраст является важным этапом становления способностей человека. С рождения до семи лет у ребёнка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития. Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными – задача не только родителей, но и каждого дошкольного учреждения.

         Болезненный, физически плохо развитый ребёнок обычно отстаёт от здоровых детей в учёбе: у него хуже память, внимание, он быстрее утомляется. Физическая слабость вызывает также и самые различные расстройства в деятельности организма, не только ведёт к понижению способностей, но и расшатывает волю ребёнка.

         Правильно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего телосложения, профилактике заболеваний, улучшению деятельности внутренних органов и систем детского организма.

 Поэтому необходимо обогащать физическое воспитание дошкольников новыми методами и приёмами.

        Проблемы воспитания здорового ребёнка были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания. В этой связи представляются весьма наболевшими вопросы, связанные с совершенствованием и поиском оригинальных форм, средств методов физического воспитания детей дошкольного возраста.

**Цель: -** показать роль и значение здоровьесберегающих технологий в формировании навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста;

- сохранение, укрепление и охрана здоровья ребенка, повышение функциональных и адаптационных возможностей организма, умственной и физической работоспособности;достижение полноценного физического развития;

- совершенствование двигательных навыков, воспитание двигательных качеств;

- воспитание интереса и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Для реализации своей педагогической идеи, развития творчества и знаний детей, я поставила перед собой следующие задачи:

**Образовательные:**Способствовать получению элементарных знаний о своем организме, способах укрепления собственного здоровья; подвести детей к пониманию того, что каждый человек должен сам заботиться о своем здоровье.

**Развивающие**:Содействовать развитию физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, равновесия, глазомера, силы и выносливости); повышение активности и общей работоспособности.

**Воспитывающие**:Формировать интерес к занятиям физической культуры; способствовать выработке у детей привычки соблюдения режима, потребности в ежедневных физических упражнениях и играх.

**Оздоровительные**: Приобщать детей к здоровому образу жизни; способствовать укреплению здоровья детей средствами здоровьесберегающих технологий..

**Ведущая педагогическая идея опыта**

Ведущая педагогическая идея опыта заключается в определении путей сохранения здоровья детей посредством широкого использования нетрадиционных здоровьесберегающих технологий, которые позволяют укреплять здоровье воспитанников, прививать потребность в здоровом образе жизни, а также корректировать эти технологии в зависимости от конкретных условий.

Помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, чтобы взрослея, каждый из них осознал свою индивидуальность, был готов вести здоровый образ жизни, ценил своё здоровье и здоровье окружающих и мог приобщиться к занятиям любым видом спорта.

**Условия формирования ведущей идеи опыта, условия возникновения, становления опыта.**

      Дошкольный возраст -один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление

двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества

   Начиная работать по данной проблеме, мною были рассмотрены основные задачи, средства и пути решения.

   Собранный мною материал я систематизировала в опыт работы.

**Новизна опыта:**

Новизна опыта заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих  технологий  в физкультурно – оздоровительной деятельности;

- внедрение новых здоровьесберегающих технологий в деятельность ДОУ;

- использование валеологических приемов для мотивации к здоровому образу      жизни;

-  использование ИКТ для более нагляднойдемонстрации преимущества здорового образа жизни.

**Технология опыта.** Система конкретных педагогических действий, содержание, методы, приёмы воспитания и обучения.

Состоит в том, что в нем разработана система физкультурно – оздоровительной работы, которая дает возможности управления здоровьем детей в дошкольном учреждении через комплекс рационально организованных физкультурно – оздоровительных мероприятий с включением специальных оздоровительных упражнений.

*Основные задачи физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ:*

*- охрана и укрепление здоровья детей;*

*- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка с учётом его индивидуальных особенностей. Развитие физических качеств;*

*- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;*

*- воспитание потребности в здоровом образе жизни;*

*- обеспечение физического и психического благополучия.*

   При работе с детьми использую следующие средства двигательной направленности: физкультурные занятия, подвижные и спортивные игры, соревнования, спортивные досуги, дни здоровья, тематические вечера, гимнастику после сна, психогимнастику, дыхательную гимнастику, корригирующую, сухой бассейн и другие.

   Здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

   Динамические паузы, во время образовательных ситуаций, 2-5 минут, по мере утомляемости, физкультминутки, дыхательная гимнастика. Все эти виды деятельности, приводят к улучшению психоэмоционального состояния, к снижению утомляемости во время занятий.

  Часто провожу с детьми релаксацию для снятия усталости с использованием спокойной классической музыки (Чайковский, Рахманинов), звуков природы.

    Применяю пальчиковую гимнастику с младшего возраста индивидуально или с подгруппой ежедневно в любое удобное время.

     Гимнастика для глаз – ежедневно, по 3-5 минут в любое свободное время и во время образовательной деятельности, чтобы снять зрительную нагрузку у детей.

     Гимнастика дыхательная – проводится в различных формах физкультурно – оздоровительной работы, на физкультминутках и после сна.

    Гимнастика бодрящая – ежедневно после сна, 5-10 минут. Ходьба после сна по ребристым дощечкам и коврикам.

    Гимнастика коррегирующая и ортопедическая – проводится в различных формах физкультурно - оздоровительной работы или во время физ.минуток, в целях профилактики простудных заболеваний.

   В работе использую различные типы занятий (игровые, сюжетные, тренировочные, традиционные, тематические, комплексные, контрольно-проверочные, занятия по интересам, интегрированные). Структура занятия определяется поставленными задачами и особенностями организма ребенка.

*Форма работы с родителям:*

- родительские собрания; открытые показы воспитательно – образовательного процесса; проведение совместных мероприятий (выставки, конкурсы, родительские семинары); собеседования с использованием ИКТ;анкетирование и тестирование родителей по данной теме;индивидуальные консультации;наглядные виды работы, папки – передвижки, выставки детских работ, фото детских успехов в саду;совместные праздники, соревнования.

  Считаю, что без совместных усилий педагогов и родителей не будет положительных результатов.

**Этапы реализации опыта:**

Весь процесс внедрения здоровьесберегающих технологий в работу дошкольного учреждения я построила в  три этапа.

Первый этап: « Диагностико-прогностический»

Цель: Изучение возможностей и потребностей педагогического коллектива детского сада и родителей по оздоровлению детей.

Второй этап:  «Практический»

Цель: Введение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДОУ.

Третий этап: « Обобщающий»

Цель*:* Совершенствование результатов проекта.

**Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:**

* Медико-профилактические;
* Физкультурно-оздоровительные;
* Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
* Валеологического просвещения родителей;
* Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании – технологии, обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. **К ним относятся следующие технологии:**

* организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
* организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания;
* организация профилактических мероприятий в детском саду;
* организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНа; организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

**Физкультурно-оздоровительные технологии** в дошкольном образовании – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье. Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду** – технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.

**Цель:** становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

**Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка** – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка дошкольника.

Основная задача этих технологий- обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. К ним относятся: технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ.

**Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов** – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

**Технологии валеологического просвещения родителей** – задача данных технологий- обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ.

Я считаю, что на сегодняшний день ведущее место должно быть отведено использованию технологий сохранения и стимулирования здоровья, а также технологиям обучению здоровому образу жизни и коррекционным технологиям:

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

**Стретчинг**– не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

**Динамические паузы** – во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

**Подвижные и спортивные игры** – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой, средней и высокой степени подвижности. Проводятся ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

**Релаксация** – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

**Гимнастика пальчиковая** – проводится индивидуально либо с подгруппой детей ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

**Гимнастика для глаз** – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

**Гимнастика дыхательная** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

**Массаж** является основой для закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развитие навыков собственного оздоровления.

**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.

**Точечный самомассаж** проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время.

**Имитационные упражнения** используются для повышения качества выполнения детьми основных движений и для развития детского двигательного творчества:

прыжки с продвижением вперед - «зайчики»; прыжки на корточках - «лягушки»;

- ходьба с высоким подниманием ног, согнутыми в коленях - «страус», «аист», «лошадки»; прыжки с места - «перепрыгивание через ручеек», «лужицы»; имитация движения неодушевленных предметов - «создай образ предмета» (паровоз, башенный кран, ножницы).

**Физкультминутки**повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение. Проводятся мной по мере необходимости во время занятий по развитию речи, формированию элементарных математических представлений и других статичных занятиях. Длительность составляет 2-3 минуты. Физкультминутки проводятся в многочисленных формах: в виде упражнений по типу логоритмики, подвижной игры, дидактической игры с разными движениями, в виде танцевальных движений и игровых упражнений.

**Гимнастика корригирующая** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

**Гимнастика ортопедическая** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

**Технологии обучения здоровому образу жизни:**

**Физкультурное занятие** – 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст – в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст – 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

**Проблемно-игровые** (игротреннинги и игротерапия) – в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

**Коммуникативные игры** – 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

**Коррекционные технологии:**

**Технологии музыкального воздействия** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.

**Сказкотерапия**– 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятияиспользуют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

**Технологии воздействия цветом**

Правильно подобранные цвета интерьера в нашей группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

В группе ежедневно предусмотрено несколько форм физического воспитания и двигательной деятельности детей, что способствует укреплению здоровья и позволяет обеспечить необходимую двигательную активность детей в течение всего дня.

**Нетрадиционное оборудование** так же дает возможность повысить двигательную активность детей, получить эмоциональное удовольствие, а так же знания из разных разделов программы и окунуться в удивительный мир сказки.Одним из путей решения этой проблемы является целенаправленное использование в процессе физического воспитания дошкольников инновационных технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей.

Стало традицией **проведение спортивных праздников, развлечений, досугов** при проведении которых дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно, чем на физкультурном занятии, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения.

**Результативность опыта**

Чтобы обеспечить воспитание здорового ребёнка, работа в нашем детском саду велась по нескольким направлениям:

-Анализ научно-методической литературы;

-Создание материально-технических, кадровых, организационных, научно-методических условий;

-Оценка степени развития заболеваний и имеющихся морфофункциональных нарушений в развитие детей;

-Анкетирование родителей.

Результативность применения в работе здоровьесберегающих педагогических технологий:

-появился рост активности и самостоятельности детей, устойчивости интересов к оздоровительным видам деятельности;

-заболеваемость детей старшего возраста значительно снизилась по сравнению с средним дошкольным возрастом;

-дети получили первичные представления о строении человеческого тела и назначении внутренних органов, познакомились с навыками оказания элементарной помощи;

-расширились знания детей об основах безопасности жизнедеятельности, которые помогут избежать опасных ситуаций, уберегут их здоровье;

-сформированы положительные мотивации у родителей к организации оздоровительной работы с детьми.

**Теоретическая база опыта.**

Парциальные программы и методики: программа «Старт» Л.В.Яковлева, Р.А.Юдина, методику Л.Д.Глазыриной «Физическое развитие детей», Л.И.Пензулаевой «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста»,  Л.И.Пензулаевой  «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 и 5-7 лет», С.Я.Лайзане «Физкультура для малышей», методическими рекомендациями Л.В.Яковлева, Р.А.Юдина «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет», Л.Д.Глазыриной «Физкультура дошкольника», авторской программой К.К.Утробиной «Занимательная физкультура», Э.Я.Степанковой «Физическое воспитание в детском саду», Н.А.Фоминой «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика».

 А также использую идеи ЗмановскогоЮ Ф., Алямовской  Н. Н., Казаковцевой Т. о воспитании здорового ребенка.«Основы безопасности детей дошкольного возраста» Авторский коллектив: Р. Б. Стеркина, О. Л. Князева, Н. Н. Авдеева.

**Заключение**

Управление процессами здоровьесбережения в опыте рассматривается как процесс формирования и регулирования организационных взаимодействий всех участников педагогического процесса, посредством совокупности способов, средств, необходимых для эффективного достижения целей, делающий работу по здоровьесбережению целенаправленной, плановой, системной.

Основной целью здесь является сохранение и обогащение здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей. В нашем случае в качестве результатов рассматривается состояние здоровья воспитанников, их индивидуальные особенности и возможности и на основе этого строится процесс оздоровления.