Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад п. Джонка»

Описание опыта

 по здоровьесбережению в ДОУ

«Использование здоровьесберегающих технологий в режимных моментах »

Воспитатель: Таскаева Любовь Викторовна

МАДОУ «Детский сад п. Джонка»

Оглавление:

1. Целостное описание опыта по здоровьесбережению

в ДОУ……………………………………………………3

1. Список используемой литературы…………………….17
2. Список приложений…………………………………….18
3. Приложения……………………………………………...19

*Если нельзя вырастить ребенка,*

 *чтобы он совсем не болел,*

*то, во всяком случае, поддерживать*

*его высокий уровень здоровья*

 *вполне возможно.*

*Академик, хирург Н.М.Амосов*

**Актуальность**

В настоящее время одной из наиболее важных проблем является сохранение и укрепление **здоровья**детей. Объясняется это тем, что к детям предъявляются высокие требования, соответствовать которым могут только **здоровые дети.** А о **здоровье** можно говорить не только при отсутствии каких – либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно - психического развития, высокой умственной и физической работоспособности.

Чтобы ребенок рос здоровым и активным, необходимо правильно организовать его деятельность на протяжении суток. В решении этой задачи очень важное значение имеет режим дня. Он представляет собой определенную систему, которая помогает распределить время сна и бодрствования, приема пищи, гигиенических процедур, занятий, игр и прочей деятельности детей.

Состояние ребенка как физическое, так и психическое, полностью зависит от соблюдения установленного режима. Даже небольшие запаздывания на сон или прием пищи способны отрицательно повлиять на общее самочувствие ребенка.

Результаты научных исследований свидетельствуют: уже в дошкольном возрасте **здоровых** детей становится все меньше.

     Дошкольные образовательные учреждения имеют большие потенциальные возможности для формирования у детей здоровьесберегающей культуры, навыков здорового образа жизни. Это связано с системностью дошкольного образования, возможностью поэтапной реализации поставленных задач с учётом возрастных и психологических возможностей детей-дошкольников.

Актуальность вопроса использования здоровьесберегающих технологий в ДОУ возрастает год от года, особенно в рамках внедрения ФГОС.

Начиная работу по теме «Использование здоровьесберегающих технологий в режимных моментах», автор поставил перед собой **цель**: сохранение и укрепление здоровья детей с учетом их индивидуальных способностей и возможностей, формирование у воспитанников, родителей, педагогов культуры здоровья путем внедрения здоровьесберегающих технологий.

Исходя из цели, были выделены **задачи:**

* расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни;
* совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности детей;
* увеличить количество детей первой основной группы здоровья;
* систематизировать знания педагогов о здоровьесберегающих технологиях с учетом современных требований и социальных изменений по формированию основ физического воспитания и здорового образа жизни и их применения в режимных моментах;
* повысить грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья детей;
* создать условия здоровьесберегающего пространства для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении.

**Главная идея опыта и его теоретическое обоснование.**

Если режим дня в ДОУ соответствует возрастным характеристикам ребенка, то он поможет укрепить здоровье ребенка, а также гарантирует его хорошую работоспособность. Вместе с этим он обеспечивает смену деятельности детей и защищает их от переутомления. Ребенок, привыкший к режиму, легче настраивается на новую деятельность, в результате чего она проходит более плодотворно и эффективно. Дети, соблюдающие режим дня, имеют более устойчивую психику и меньше склонны к [вирусным заболеваниям](http://www.rastut-goda.ru/grow-up-healthy/2279-acute-respiratory-viral-infections-sars.html). И здесь немаловажную роль играют здоровьесберегающие технологии, которым уделяется большое внимание.

 Однако, большинство дошкольных образовательных учреждений далеко не в полной мере реализуют имеющиеся возможности. В преодолении сложившейся ситуации особенно важна роль педагога, воспитателя как носителя и проводника социальных ценностей, среди которых одной из приоритетных признаётся здоровье ребёнка.

Я надеюсь, что применение моего опыта поможет педагогам повысить результативность воспитательно-образовательного процесса, позволит сформировать у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

**Технология реализации идеи:**

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

На начальном этапе главной целью автора было собрать как можно больше информации по здоровьюсбережению в дошкольном учреждении. Таким образом, необходимым стало изучение современных методик по укреплению и сохранению детского здоровья.

В методическом пособии Л.В. Гаврючиной раскрываются механизмы реализации здоровьесберегающих технологий в ДОУ, которые можно применять в режимных моментах. Приложение содержит конспекты занятий для всех возрастных групп, приводятся формы организации детской деятельности. Пособие адресовано педагогам, методистам, логопедам дошкольных учреждений.

В программе «Основы безопасности дошкольников» В.А. Ананьева в разделах «Здоровье человека и окружающая среда», «Здоровье и образ жизни человека» автор ставит задачи развития физической активности детей, говорит о том, что их нужно приучать заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих, формировать навыки личной гигиены, давать знания о здоровой пище ориентировать детей на здоровый образ жизни, давать элементарные знания о том, что такое инфекционная болезнь, что нужно делать, чтобы ей не заразиться. Пути решения задач: занятия, игры - занятия, изобразительная деятельность, прогулки, гигиенические процедуры, закаливающие мероприятия, игры, спортивные мероприятия, праздники. беседы, чтение литературы, использование эмоционально- привлекательных форм, работа с родителями, направленная на оздоровление детей и на развитие их физической активности.

Основной целью пособия В.А.Зебзеевой «Организация режимных процессов в ДОУ» является оказание методической помощи воспитателям по организации и планированию режимных процессов в первую и вторую половину дня. Пособие включает вопросы для анализа режимных процессов, содержание работы воспитателя с детьми в разные отрезки времени.

Методические рекомендации А.В. Козлова, Р.П. Дешеулина «Работа ДОУ с семьей» содержат материалы по диагностике, консультации, конспекты лекций – все то, что может пригодиться воспитателям при работе с семьей.

Анализ содержания литературы позволяет сделать выводы о том, что, несмотря на различия в концепциях, подходах, методах и средствах решения проблемы оздоровления дошкольников, в содержании каждого материала авторами проблема сохранения здоровья детей признается приоритетной и ей уделяется первостепенное значение.

Сопоставив теорию с реальным состоянием этой проблемы в своей группе, автор пришел к выводу, что уровень физического здоровья и уровень знаний о здоровом образе жизни у детей недостаточен, следовательно, необходимо больше внимания уделять здоровьесберегающим технологиям в режимных моментах.

*Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании* – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду.

*Цель здоровьесберегающих технологий* в дошкольном образовании: обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры,  как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

*Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:*

* медико-профилактические, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ. К ним относятся: мониторинг здоровья дошкольников, разработка  рекомендаций по оптимизации детского здоровья, организация и контроль питания, закаливание, организация профилактических мероприятий, организация здоровьесберегающей среды ДОУ, организация контроля в обеспечении требований СанПиНов;
* физкультурно-оздоровительные, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья детей, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливания, дыхательной гимнастики, массажа и самомассажа, профилактики плоскостопия, формирования правильной осанки. Реализацию этих технологий осуществляют воспитатель и инструктор по физической культуре;
* технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка, обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми. Реализацией данных технологий занимается педагог - психолог.
* здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитии потребности к ЗОЖ;
* валеологического просвещения родителей – это технология, направленная на обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ, обретение ими валеологической компетентности.

Реализацию данного опыта автор начал с детьми 4-5 лет.

С родителями и педагогами проводилось анкетирование (приложение №1), выявлялись проблемы по охране и укреплению здоровья как в детском саду, так и в семье.

Изучая и анализируя методическую литературу, а также информацию в Интернет-ресурсах, автор сделал вывод, что при планировании расписания дня в детском саду и использовании здоровьесберегающих технологий нужно учитывать тот факт, что активность и работоспособность ребенка на протяжении дня разная. Наиболее активны дети с восьми часов утра до двенадцати часов дня и с четырех часов дня до шести часов вечера. Самая минимальная работоспособность у детей - приблизительно с двух часов до четырех часов дня. Поэтому развивающим занятиям отводится первая половина дня, учитывая тот факт, что дети в это время могут активно включаться в развивающую деятельность.

Все оздоровительные мероприятия были выстроены в определенную цепочку и равномерно распределены на весь день.

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Оздоровительные мероприятия** |
| **I половина дня** |
| Утро | Утренняя зарядка Пальчиковая гимнастикаИгровой самомассажМузыкотерапия (веселые песни) |
| НОД | Динамическая паузаГимнастика для глазДыхательная гимнастика (1 упражнение)Релаксация под музыку во время художественно-эстетического развития (лепка, рисование)Физкультминутки |
| Прогулка | Двигательная активность (бег, игры, упражнения)Подвижные игрыДыхательная гимнастикаПесочная арт-терапия (в летнее время)Ароматерапия |
| Перед сном | Элементы аутогенной тренировкиРелаксация по музыку (в постели) |
| **II половина дня** |
| После пробуждения | Бодрящая гимнастикаДыхательная гимнастикаБосохождение Корригирующие дорожки (профилактика плоскостопия)Самомассажи |
| После полдника | СказкотерапияИгротерапияСтретчингАрт-терапия с песком, крупойРитмопластика  |

Работа велась в нескольких направлениях:

*1. Воспитательная и оздоровительная направленность образовательного процесса.*

В группе автор накапливал материалы: пособия, дидактические игры (приложение № 2) по культуре поведения и ведению здорового образа жизни, стихи и загадки о правилах и предметах личной гигиены (приложение №3), беседы о ЗОЖ и спорте (приложение № 4-5).

В процессе работы по формированию здорового образа жизни автор знакомил детей с основными правилами здоровья (во время умывания, приема пищи, прогулки и т.д.), читал воспитанникам художественную литературу, дети выполняли практические задания. Было проведено несколько занятий по темам: «Если хочешь быть здоров», «Витамины для здоровья», «Моя семья», подобраны мультимедийные презентации (приложение № 6).

Эффективными были посещение автором занятий других педагогов, выступление на методических советах, а также проведение автором для педагогов и родителей мастер-классов (приложение №7), которые формируют умение и желание заботиться не только о своем здоровье, но и о здоровье детей.

*2. Физическое развитие и оздоровление детей.*

Очень важно планировать физкультурно-оздоровительную работу с учетом состояния здоровья детей.

Работа с часто болеющими детьми предусматривает индивидуальный подход при проведении занятий физической культурой: уменьшается физическая нагрузка на ребенка.

Во время режимных моментов автор проводил различные виды гимнастики, которые большей частью подобраны в стихотворной форме для лучшего запоминания (приложение № 8).

*Утренняя гимнастика* является одним из важных компонентов двигательного режима. Проводится утренняя гимнастика ежедневно до завтрака на воздухе или в помещении (в зависимости от погодных условий). Ёе организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывается полезная привычка у детей начинать день с утренней гимнастики.

*Дыхательная гимнастика* способствует развитию **дыхательной мускулатуры,** увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшению кровообращения в легких. При занятиях необходимо соблюдать следующие требования:

* выполнять упражнения каждый день по 3 – 6 мин, в зависимости от возраста детей;
* проводить упражнения в хорошо проветриваемых помещениях или при открытой форточке;
* заниматься до еды;
* заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;
* вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот;
* вдыхать легко и коротко, а выдыхать – длительно и экономно;
* после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2 – 3 сек.

*Пальчиковая гимнастика* организуется для тренировки внимания, воображения, быстроты реакции, мелкой моторики, стимулирования речи. Проводится индивидуально либо с подгруппой детей по 3-5 мин. в любое свободное время.

*Гимнастика для глаз. П*рофилактика нарушений зрения дошкольников (предупреждение утомления; снятие напряжения; укрепление глазных мышц, общее оздоровление зрительного аппарата). Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма. Проводится индивидуально либо с подгруппой детей по 3-5 мин. в любое свободное время. Детям с патологией зрения противопоказаны упражнения, связанные с длительным и резким наклоном головы.

Динамические паузы проводятся во время занятий по мере утомляемости воспитанников. Физкультминутки подбирались по тематическим неделям, дети с удовольствием могут их проводить сами.

После занятий детям нравится играть в подвижные игры, что позволяет им снять умственную нагрузку.

Большую роль в оздоровлении детей играют самомассажи, которые делаются после зарядки и бодрящей гимнастики. Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.

*Бодрящая гимнастика.* Помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус. Главное правило пробуждения - это исключение резких движений, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Можно выполнять с использованием музыки.

Изучив основные положения методики доктора медицинских наук профессора В. Ф. Базарного, автор пришел к выводу, что в детском саду возможно частичное использование элементов этой методики. (Приложение № 9).

Офтальмологический тренажер «Схема универсальных символов» снимает психическую утомляемость и избыточную нервную возбудимость. Цвета на тренажере должны соответствовать следующим требованиям: наружный овал - красный, внутренний – зеленый, крест – коричневый, восьмерка - голубой.

Следующий элемент – это размещение картинок с заданиями в любой точке группы. Самое главное здесь то, что в ответ на каждый вопрос воспитателя дети совершают десятки поисковых движений глазами, головой, туловищем. Это формирует функции зрительного восприятия, повышает работоспособность и снижает утомляемость.

 Много положительных эмоций получают дети во время проведения спортивных праздников (приложение № 10). Традиционно проводятся Недели здоровья, во время которых дети принимают участие в "Весёлых стартах" и других мероприятиях, показывая уровень своего физического развития, получая эмоциональный заряд от своих достижений.

Зимой автор организовывал с детьми прогулки и подвижные игры на свежем воздухе (приложение № 11). Находиться на морозе без движения нельзя. Для того чтобы вызвать у детей интерес к прогулкам, нужны яркие, запоминающие моменты. С этой целью на территории детского сада был построен «Снежный городок», который доставляет радость и удовольствие, а также создаёт оптимальные условия для организации двигательной активности детей во время прогулки. Сочетание движений с воздействием свежего воздуха является эффективным средством закаливания детей. Повышается сопротивляемость организма ребенка к простудным и инфекционным заболеваниям.

Большую роль в оздоровлении детей играют лыжные прогулки, катание на санках.

*3. Профилактическая работа.*

Работая в этом направлении, автор выбрал оптимальные средства профилактики.

Утром в осенне-зимний период, приходя в детский сад, дети мажут носики оксолиновой мазью.

Традиционно используются **противовирусные средства**: лук (дети выращивают на подоконнике), чеснок; **антисептические**: эвкалиптовое и пихтовое масло**; витамины**: сироп шиповника.

Ведущим фактором, обеспечивающим правильное развитие и функционирование всех органов и систем, является правильное питание ребенка. Главной задачей автора было привить дошкольникам навыки **здорового образа жизни,** правильного питания, дать знания о витаминах в питании.

Особое внимание уделялось проведению закаливающих процедур.

Нужно помнить основные принципы закаливания:

* осуществление закаливание при условии, что ребёнок здоров;
* недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страх, плач, беспокойство);
* тщательный учёт индивидуальных особенностей ребёнка, его возраста, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям;
* интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно и последовательно, с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания;
* систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю);
* рациональная, неперегревающая одежда детей;
* соблюдение режима прогулок во все времена года;
* гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой);

4*.Обеспечение психологического благополучия.*

Для полноценного и своевременного психического развития детей необходимо обеспечить каждому ребёнку радостное и содержательное проживание в детском саду.

 День начинается с того, что воспитатель принимает детей у родителей. Хочется видеть каждого ребёнка, идущего в сад, счастливым и не обременённым непосильными для его возраста заботами.
Если ребенок приходит в детский сад не в духе или же у него портится настроение в течение дня, автор старается исправить эту ситуацию. Для этого в группе есть мешочек, в который ребенок «кладет» свой страх и плохое настроение, а если ребенок на кого-то злится или обижен; он может высказать свою обиду или просто покричать в этот мешочек. Для поднятия хорошего настроения автор использует «Зеркало-улыбка», для того чтобы ребенок в него посмотрел и улыбнулся. Детям становится весело после этого.

Основные компоненты здорового начала - покой и движение - должны правильно сочетаться в режиме дошкольного учреждения. Поэтому важным было создание в группе уголка Уединения, а в помещении ДОУ- «Зимнего сада».

 Хорошей традицией в группе стал обычай - «Круг хороших воспоминаний». Это мысленное возвращение к прошедшему дню с целью отметить все положительное, чем отличился каждый ребенок. Во второй половине дня после полдника автор предлагает всем детям сесть вокруг него, чтобы поговорить «о хорошем». Затем необходимо сказать что - либо хорошее о каждом ребенке. Это не обязательно должны быть какие – то невероятные подвиги или немыслимые добродетели. Достаточно сказать, что Сережа не забывал говорить «Волшебные» слова, Савелий помогал младшим убрать игрушки, Аня быстро оделась, Максим за обедом все съел и т.д. Самое главное, что каждый ребенок услышит о себе что — то положительное, а остальные поймут, что у всех есть определенные достоинства. Постепенно это создает в группе атмосферу взаимного уважения и развивает самоуважение у каждого ребенка.

Во второй половине дня дети очень любят заниматься своим делом за общим столом, за которым они лепят, рисуют, играют в настольные игры, одновременно слушая спокойную музыку или исполняя любимые песни, при этом у всех приятное ощущение спокойной работы рядом с другими. Автор считает, что в такие моменты спокойного и бесконфликтного общения создается дружелюбная атмосфера в группе.

Большое значение автор уделяет таким технологиям, как сказкотерапия (приложение № 12), музыкотерапия, работа с природным материалом (приложение № 13). Это благотворно влияет на умственное развитие, а значит и на процесс познания речи, оказывает успокоительный эффект, развивает воображение, увлекает детей и отвлекает от неприятных эмоций.

На протяжении всего дня пребывания ребенка в детском саду важно уделить внимание каждому ребенку, создать у него бодрое, радостное настроение, вызвать желание заняться интересной, полезной двигательной деятельностью.

*5.Работа с родителями.*

Дошкольные образовательные учреждения практикуют полное соблюдение режима дня детьми. Однако родители могут дать некоторые послабления своему ребенку в выходные дни, что не может не отразиться на его состоянии позже. В понедельник таким детям достаточно тяжело, так как они быстро утомляются. Организация распорядка дня имеет важное значение для детей. Родители должны знать, как спланирован день в детском саду и стараться придерживаться этого режима дома.

С родителями автор начал работу с использованием следующих форм:

-  *информационно-аналитическая форма*организации общения с родителями (анкетирование, сбор, обработка и использование данных о семье каждого воспитанника). По результатам анкетирования, опросов автор сделал вывод, что родители недостаточно владеют знаниями по здоровьесбережению своего ребёнка. Это дало возможность автору на осуществление индивидуального, личностно-ориентированного подхода к ребенку в условиях дошкольного учреждения, повышение эффективности оздоровления детей и повышение грамотности родителей в вопросах формирования навыков здоровья.

- *досуговая*форма организации общения призвана устанавливать теплые неформальные отношения между педагогами и родителями, а также более доверительные отношения между родителями и детьми. Родители учатся ближе видеть сложный многогранный процесс воспитания ребёнка. Поэтому автор старался привлечь родителей к участию в спортивных соревнованиях («Мама, папа, я – спортивная семья», «Если хочешь быть здоров»); праздников и развлечений: «Чтоб здоровье сохранить – научись его ценить» (приложение № 14), «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит», «Осень в гости к нам пришла» и т.д., где родители получали не только положительные эмоции, видели счастливые глаза детей, но и показывали уровень своего физического здоровья, понимая при этом, что нужно обладать достаточной целеустремленностью, силой воли, быть организованным и собранным, ловким и находчивым.

 Таким образом, использование досуговых форм способствует тому, что благодаря установлению позитивной эмоциональной атмосферы родители становятся более открытыми для общения, в дальнейшем педагогам проще налаживать с ними контакты, предоставлять педагогическую информацию.

-п*ознавательная*форма организации общения педагогов с семьей предназначена для ознакомления родителей с особенностями возрастного и психологического развития детей, рациональными методами и приемами воспитания для формирования у родителей практических навыков.

Родительские собрания: «В лучах родительского солнца» (приложение № 15), «Путешествие в страну Воспитания» (приложение № 16) автор проводил в нетрадиционной форме. Родители были не слушателями, а активными участниками. При проведении собрания использовались приемы, которые активизируют внимание родителей, способствуют более легкому запоминанию сути бесед, создают особый настрой на доброжелательный разговор (практические задания, игры, эстафеты, инсценировки, музыкальное оформление).

Основную роль в общении с родителями продолжают играть не только собрания, но и индивидуальные консультации, беседы: «Чистота- залог здоровья», «Как закаляться», «Витамины круглый год», «Полезные и вредные привычки», «Ребенок и компьютер» (приложение № 17)

-*наглядно-информационная*форма организации общения педагогов и родителей решает задачи ознакомления родителей с условиями, содержанием и методами воспитания детей в условиях дошкольного учреждения, позволяет правильнее оценить деятельность педагогов, пересмотреть методы и приемы домашнего воспитания, объективнее увидеть деятельность воспитателя.

В группе оформлен информационный уголок здоровья «Растем здоровыми». Родителям предлагаются памятки, буклеты: «Здоровый образ жизни», «В здоровом теле – здоровый дух», «Игры на массажной дорожке», «Витаминная семейка», «Зарядка для глаз», «Гимнастика – пробудка» и т.д. (приложение № 18).

*6.Работа с социумом*

Автор тесно сотрудничает со школой, библиотекой, Домом культуры, больницей. Это совместное проведение спортивных праздников, развлечений, театрализованных представлений.
Все эти формы взаимодействия с детьми позволяют выработать разумное отношение детей к своему организму, привить необходимые культурно-гигиенические навыки, наилучшим образом приспособить ребёнка к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды.

**Условия, обеспечивающие наибольшую эффективность:**

Известно, что ребенок не способен выполнять даже самые полезные упражнения с точки зрения «надо» и «полезно». Если спортивный комплекс или нетрадиционное оборудование появится в группе, в физкультурном зале, на спортивной площадке, это станет самым оживленным и любимым местом для игр детей. Поэтому автор с помощью коллектива детского сада и родителей стремился разнообразить и обогатить здоровьесберегающую среду детского сада.

В учреждении имеется физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарём: тренажёры, мячи, обручи, скакалки, кегли, шведская стенка, баскетбольные кольца, кольцебросы и т.д. Были изготовлены пособия («Весёлые карандаши», массажные перчатки, «Бельбоке», гантели, тренажёры для профилактики плоскостопия, «Дорожки здоровья, тарелочки-шумелочки, степы и т.д.) которые повышают интерес к физической культуре, развивают жизненно-важные качества, увеличивают эффективность занятий. В группе есть «Уголок здоровья».

Уделяется большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе.

На участке ДОУ построена спортивная площадка, которая соответствует требованиям СанПиН (кольцеброс, гимнастическое бревно, яма для прыжков, «Тропа здоровья», баскетбольный щит, волейбольная сетка, рукоход, беговая дорожка, поле для игры в футбол и подвижных игр, тренажёр, тунель и т.д.).

Зимой строится «Снежный городок», который создаёт оптимальные условия для организации двигательной активности детей во время прогулки.

Автор считает, что если в ДОУ создана такая оздоровительная среда, которая является естественной, комфортабельной, рационально использованной, насыщенной разнообразным оборудованием и работа будет проводится в определенной системе, то это даст положительные результаты в оздоровлении детей.

**Достигнутые результаты:**

За время работы автор поквартально вел учет и анализ заболеваемости воспитанников ( 2014г. – дети 4-5 лет, 2015г. – дети 5-6 лет, 2016г. – дети 6-7 лет)

Мониторинг заболеваемости группы здоровья 2014-2016г. в %



Результаты работы показали эффективность использования здоровьесберегающих технологий в режимных моментах:

* у воспитанников сформированы желание и стремление вести здоровый образ жизни, повышен уровень физической подготовленности;
* уровень заболеваемости детей значительно снизился по количеству дней (2014г. – 17 дней, 2015г. – 10 дней, 2016г. – 4-7 дней), пропущенных одним ребенком по болезни; по инфекционным заболеваниям; по количеству часто и длительно болеющих детей.
* двое воспитанников перешли из второй группы здоровья в первую;
* педагоги имеют теоретические знания и практические умения в организации здоровьесберегающей среды;
* повышена мотивация педагогов к использованию инновационных подходов к здовроьсбережению воспитанников ДОУ в режимных моментах;
* созданы условия здоровьесберегающего пространства для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении;
* повысилась грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья детей.

Проведенная автором работа позволяет выработать разумное отношение детей к своему организму, привить необходимые культурно-гигиенические навыки, наилучшим образом приспособить ребёнка к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды. Повышение педагогической грамотности родителей дает возможность им правильно использовать свои знания в оздоровлении детей. Опрос родителей показал, что увеличилось число семей, которые целенаправленно стали заниматься формированием привычки к здоровому образу жизни у своих детей, больше половины семей стали активно заниматься закаливанием детей в домашних условиях. Родители стали более осознанно относиться к профилактическим мероприятиям, освоили приемы эффективного взаимодействия с ребенком с целью сохранения его здоровья и создания в семье здорового нравственно-психологического климата.

Положительная динамика в оздоровлении детей по всем направлениям работы в режимных моментах свидетельствует о том, что выбранные автором здоровьесберегающие технологии могут быть использованы педагогами дошкольного образования для работы в ДОУ.

**Список используемой литературы:**

1.Аверина И.Е. Физкультурные минутки в детском саду. Практическое пособие / И.Е. Аверина. – М.: Айрис-пресс, 2009. – 112 с.

2. Гаврючина. Л.В Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие.-М.: ТЦ Сфера, 2008. -160 с. (Здоровый малыш)

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

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

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

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

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

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

**Интернет ресурсы:**

1.<http://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2013/11/15/sdorovesberegayushchie-tekhnologii-v-dou>

2.<http://900igr.net/prezentacija/fizkultura/kachestvo-i-resursy-razvitija-zdorovesberegajuschej-sredy-v-obrazovatelnom-protsesse-shkoly-229399/resursy-zdorovesberezhenija-2.html>

 3.<http://www.maam.ru/detskijsad/zdorovesberegayuschie-tehnologi-235812.html>

 4.<http://pedrazvitie.ru/raboty_doshkolnoe_new/index?n=2>

 5.<http://mirznanii.com/a/180462/zdorove-sberegayushchie-tekhnologii-v-obrazovatelnom-protsesse-dou>

**Список приложений:**

1.Приложение № 1 – анкета для родителей.

2.Приложение № 2 - дидактические игры тренингово характера, направленные на воспитание культуры поведения дошкольников в общении; дидактические игры «Здоровье и здоровый образ жизни».

3.Приложение № 3 - стихи и загадки про гигиену.

4.Приложение № 4 - беседы о ЗОЖ.

5.Приложение № 5 – беседы и загадки о спорте.

6.Приложение № 6 – конспекты и презентации Непосредственно-образовательной деятельности.

7.Приложение № 7 – мастер-классы для педагогов и родителей.

8.Приложение № 8 – картотеки гимнастик

9.Приложение № 9 - "Здоровьесберегающая технология В.Ф. Базарного в работе с детьми дошкольного возраста".

10.Приложение №10 - сценарий досуга «Быть здоровыми хотим».

11.Приложение №11- игры на прогулке в зимнее время.

12.Приложение № 12 – сказкотерапия детских проблем.

13.Приложение № 13 – игры с песком и крупами.

14.Приложение № 14 – сценарий спортивного семейного праздника «Чтоб здоровье сохранить – научись его ценить».

15.Приложение № 15 – родительские собрание «В лучах родительского солнца».

 16.Приложение № 16 – родительское собрание «Путешествие по стране Воспитания».

17.Приложение № 17 – памятки и консультации для родителей по формированию здорового образа жизни у детей.

18.Приложение № 18 – буклеты для родителей о ЗОЖ.

Приложения