



**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - Детский сад №34»
«Любознайка»**

г. Махачкала, ул. им. братьев Нурбагандовых, 20.
Электронная почта: mkl-mdou34@yandex.ru.

Тел: 8 (722)99-95-54
Сайт: dag-tsrr-34.tvoyasadik.ru

**Обобщение опыта работы
Тема педагогического опыта:
Система организации
работы по воспитанию ЗОЖ детей
дошкольного возраста.**

Авторы опыта:

**Таривердиева М.И.
Алиева М.С.**

г. Махачкала

2019

Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.

На сегодняшний день проблема здоровья детей очень актуальна. Главным в воспитании детей является то, что они должны быть здоровыми, так как общеизвестно, что здорового ребенка легче воспитывать. У него быстрее устанавливаются все необходимые умения и навыки, он лучше приспосабливается к смене условий и воспринимает все предъявляемые ему требования.

В настоящее время состояние здоровья подрастающего поколения катастрофически ухудшается, Увеличилось количество детей с нарушениями психического и речевого развития, это диктует необходимость поиска механизмов, позволяющих изменить эту ситуацию.

На формирование детского организма влияют следующие факторы:

- * окружающая среда,
- * низкий социальный уровень семей,
- * неполноценное питание,
- * малоподвижный образ жизни,
- * нервное перенапряжение, стрессы,
- * малодоступность в медицинских услугах определенных слоёв населения.

Поэтому воспитание должно быть не изнеживающим, а закаливающим, тренирующим, повышающим активность растущего организма.

Дошкольное образовательное учреждение имеет потенциальные возможности для формирования у детей здоровьесберегающей культуры, навыков здорового образа жизни. Усилия работников нашего ДОО направлены на оздоровление каждого ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед нашим ДОО, является сохранение и укрепление здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Мы работаем в младшей группе. Нашу группу посещают 21 детей. Данные показывают, что в группе есть дети с ослабленным здоровьем.

Проанализировав заболеваемость детей в группе, мы пришли к выводу, что в структуре инфекционной заболеваемости доля ОРЗ составляет 17%. Часть детей группы болеет ежегодно, 8% детей переносят 2 и более заболеваний в год. Поэтому мы решили работать над укреплением здоровья наших воспитанников. И задачу сохранения и укрепления здоровья детей считаем приоритетной.

Целью оздоровительной работы является –

Создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Задачи:

Оздоровительные задачи: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей; совершенствование функций организма, средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, закаливания; формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

Образовательные задачи: формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями; создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности; выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему физкультурно-оздоровительной работы.

Воспитательные задачи: воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх; воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.

Одним из средств решения обозначенных задач становится применение **здоровьесберегающих технологий** в ДОУ.

Ознакомившись с картами здоровья, мы провели мониторинг исходного уровня развития детей.

В процессе мы использовали: метод наблюдений, беседы, дидактические игры, тестовые задания, подобранные по возрасту

Изучив полученные результаты, мы наметили план дальнейшей работы:

составили перспективный план работы с родителями и детьми по воспитанию здорового образа жизни, который реализуем на кружке во вторую половину дня.

Всю свою педагогическую деятельность мы строим в соответствии с психофизическими особенностями каждого ребенка, что позволяет осуществлять контроль за здоровьем детей и полнее раскрыть их творческий потенциал.

Наши ПРАВИЛА:

1. - научиться правильно, реагировать на любую сложившуюся ситуацию в течение рабочего дня;
2. - не требовать от ребенка чего-то сверхъестественного;
3. - позитивный настрой, хорошее настроение;
4. - уверенность в обучении и воспитании, спокойствие;
5. - научиться быть наблюдателем ситуации.
6. - хорошо подготовленное занятие, - один из методов здоровьесбережения ребенка.

Ожидаемые результаты

1.	-снижение случаев заболеваемости каждым ребёнком;
2.	- дети с удовольствием выполняют различные движения на открытом воздухе в любую погоду; (потребность в движении)
3.	-повышение уровня физической подготовленности; (прирост физических качеств)
4.	-самостоятельно организовывать несложные подвижные игры, используя свой двигательный опыт.
5.	-организация уголка для физического развития детей, индивидуальной работы по рекомендациям врача.
6.	-проведение дней здоровья, родительских собраний.

Мы создали у себя в группе такую здоровьесберегающую среду, которая обеспечивает воспитаннику возможность сохранения здоровья за период нахождения в детском саду, формирует у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, учит использовать их в повседневной жизни. Используя в работе с детьми здоровьесберегающие технологии, которые помогают в создании благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирования основы базовой культуры личности, лучшему усвоению знаний детей и способствуют их гармоничному и всестороннему развитию.

Разработала систему работы по приобщению к здоровому образу, позволяющую применить здоровьесберегающие технологии


Принципы здоровьесберегающих технологий:

- * Системность,
- * Последовательность всестороннего и гармоничного развития личности,
- * Принцип сознательности,
- * Активности,
- * Непрерывности здоровьесберегающего процесса,
- * Учёт доступности,
- * Индивидуальных и возрастных особенностей ребёнка.

Для достижения задач здоровьесберегающие технологии разделила их на 3 группы

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

- * динамические паузы
- * физкультминутки,
- * Дыхательная гимнастика,
- * Пальчиковая гимнастика,

- 
- * бодрящая гимнастика после сна,
 - * гимнастика корригирующая,
 - * гимнастика для глаз ,
 - * подвижные и спортивные игры,
 - * релаксация.
 - * артикуляционная гимнастика

2. Технологии правильной организации воспитательно-образовательного процесса, обучения здоровому образу жизни.

- * утренняя гимнастика,
- * физкультурные занятия,
- * точечный массаж,
- * самомассаж,
- * спортивные развлечения, праздники,
- * День здоровья,
- * СМИ (ситуативные малые игры : ролевая, подражательная, имитационная игра),
- * Занятия из серии «Здоровье» по ОБЖ.
- * психогимнастика.

3. Технологии эстетической направленности.

- * музыкотерапия
- * сказкотерапия
- * изобразительность (рисование, изготовление коллажей,) и т.д.

Планируя здоровьесберегающие технологии, мы выделили:

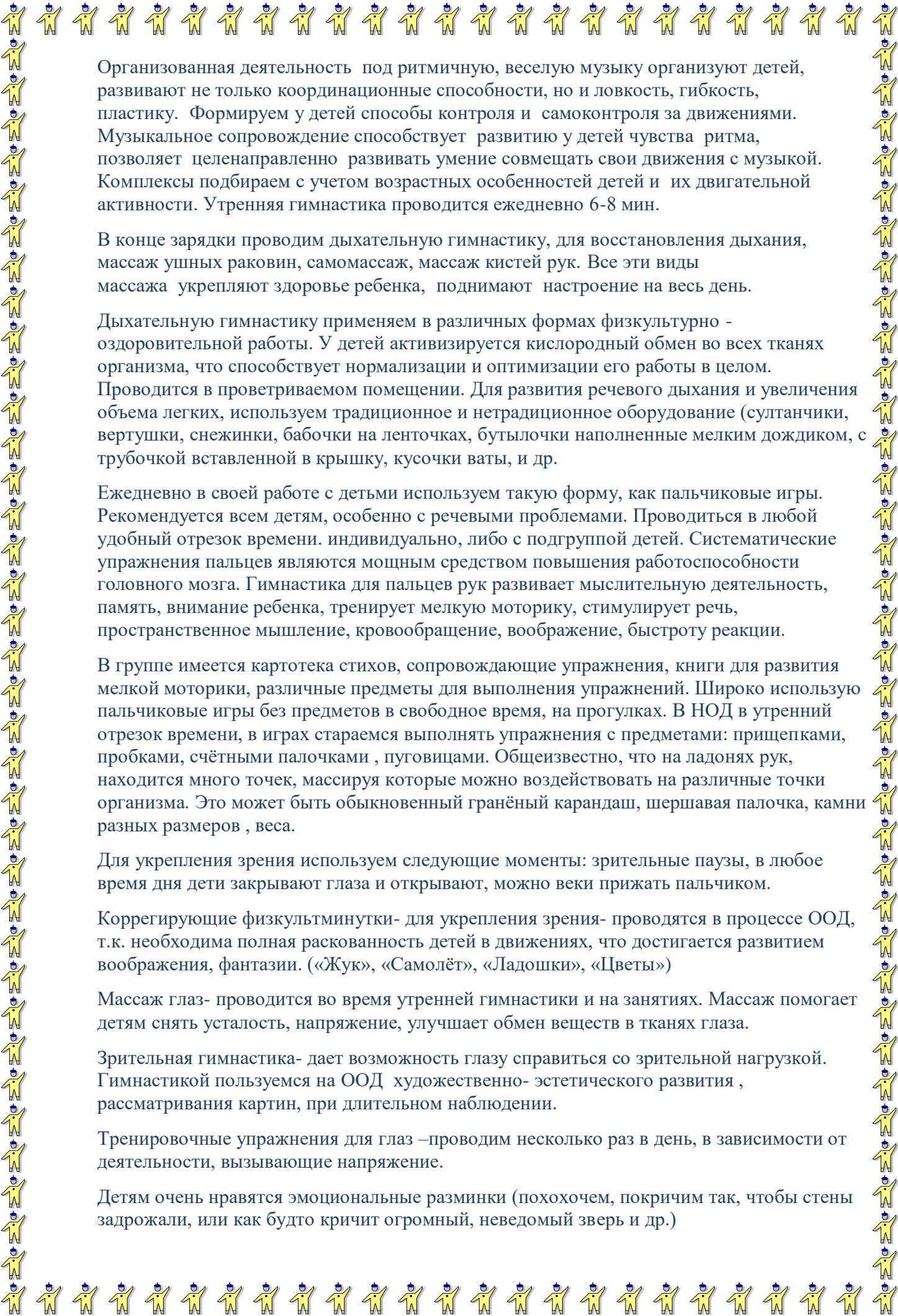
1. Формы работы.
2. Время проведения их в режиме дня.
3. Возраст детей,
4. Игры, упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия и осанки.

Формы организации здоровьесберегающей работы:

Для воспитания осознанного отношения к своему здоровью, мы разработали систему пребывания ребенка в детском саду с утра до вечера.

Утренний прием детей мы начинаем с беседы с родителями о состоянии здоровья ребенка, его самочувствии, настроении. Встречаем детей с улыбкой, стараемся уделить внимание каждому ребенку, создать у него бодрое, жизнерадостное настроение, вызвать желание заняться полезной двигательной деятельностью, обеспечить условия для нее. С этой целью оформили уголок настроения.

Одним из составляющих звеньев в укреплении здоровья детей считаем утреннюю гимнастику, которую проводим в не традиционной форме - в форме аэробики.



Организованная деятельность под ритмичную, веселую музыку организуют детей, развивают не только координационные способности, но и ловкость, гибкость, пластику. Формируем у детей способы контроля и самоконтроля за движениями. Музыкальное сопровождение способствует развитию у детей чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение совмещать свои движения с музыкой. Комплексы подбираем с учетом возрастных особенностей детей и их двигательной активности. Утренняя гимнастика проводится ежедневно 6-8 мин.

В конце зарядки проводим дыхательную гимнастику, для восстановления дыхания, массаж ушных раковин, самомассаж, массаж кистей рук. Все эти виды массажа укрепляют здоровье ребенка, поднимают настроение на весь день.

Дыхательную гимнастику применяем в различных формах физкультурно - оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом. Проводится в проветриваемом помещении. Для развития речевого дыхания и увеличения объема легких, используем традиционное и нетрадиционное оборудование (султанчики, вертушки, снежинки, бабочки на ленточках, бутылочки наполненные мелким дождевиком, с трубочкой вставленной в крышку, кусочки ваты, и др.

Ежедневно в своей работе с детьми используем такую форму, как пальчиковые игры. Рекомендуются всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводиться в любой удобный отрезок времени. индивидуально, либо с подгруппой детей. Систематические упражнения пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Гимнастика для пальцев рук развивает мыслительную деятельность, память, внимание ребенка, тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, кровообращение, воображение, быстроту реакции.

В группе имеется картотека стихов, сопровождающие упражнения, книги для развития мелкой моторики, различные предметы для выполнения упражнений. Широко использую пальчиковые игры без предметов в свободное время, на прогулках. В НОД в утренний отрезок времени, в играх стараемся выполнять упражнения с предметами: прищепками, пробками, счётными палочками, пуговицами. Общеизвестно, что на ладонях рук, находится много точек, массируя которые можно воздействовать на различные точки организма. Это может быть обыкновенный гранёный карандаш, шершавая палочка, камни разных размеров, веса.

Для укрепления зрения используем следующие моменты: зрительные паузы, в любое время дня дети закрывают глаза и открывают, можно веки прижать пальчиком.

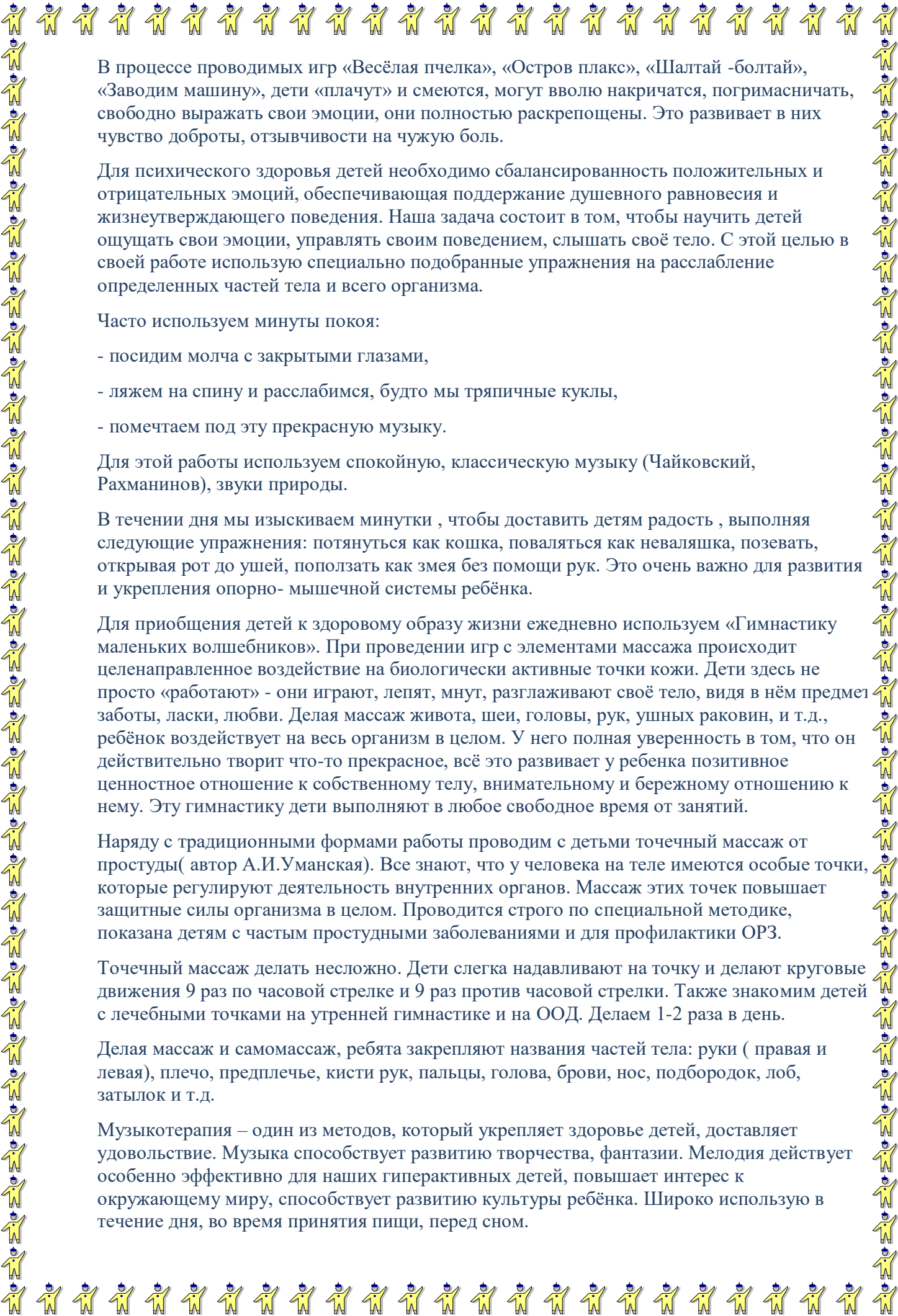
Корректирующие физкультминутки- для укрепления зрения- проводятся в процессе ООД, т.к. необходима полная раскованность детей в движениях, что достигается развитием воображения, фантазии. («Жук», «Самолёт», «Ладони», «Цветы»)

Массаж глаз- проводится во время утренней гимнастики и на занятиях. Массаж помогает детям снять усталость, напряжение, улучшает обмен веществ в тканях глаза.

Зрительная гимнастика- дает возможность глазу справиться со зрительной нагрузкой. Гимнастикой пользуемся на ООД художественно- эстетического развития, рассматривания картин, при длительном наблюдении.

Тренировочные упражнения для глаз –проводим несколько раз в день, в зависимости от деятельности, вызывающие напряжение.

Детям очень нравятся эмоциональные разминки (похохочем, покричим так, чтобы стены задрожали, или как будто кричит огромный, неведомый зверь и др.)



В процессе проводимых игр «Весёлая пчелка», «Остров плакс», «Шалтай -болтай», «Заводим машину», дети «плачут» и смеются, могут вволю накричаться, погримасничать, свободно выражать свои эмоции, они полностью раскрепощены. Это развивает в них чувство доброты, отзывчивости на чужую боль.

Для психического здоровья детей необходимо сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе использую специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма.

Часто используем минуты покоя:

- посидим молча с закрытыми глазами,
- ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы,
- помечтаем под эту прекрасную музыку.

Для этой работы используем спокойную, классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

В течении дня мы изыскиваем минутки , чтобы доставить детям радость , выполняя следующие упражнения: потянуться как кошка, поваляться как неваляшка, позевать, открывая рот до ушей, поползть как змея без помощи рук. Это очень важно для развития и укрепления опорно- мышечной системы ребёнка.

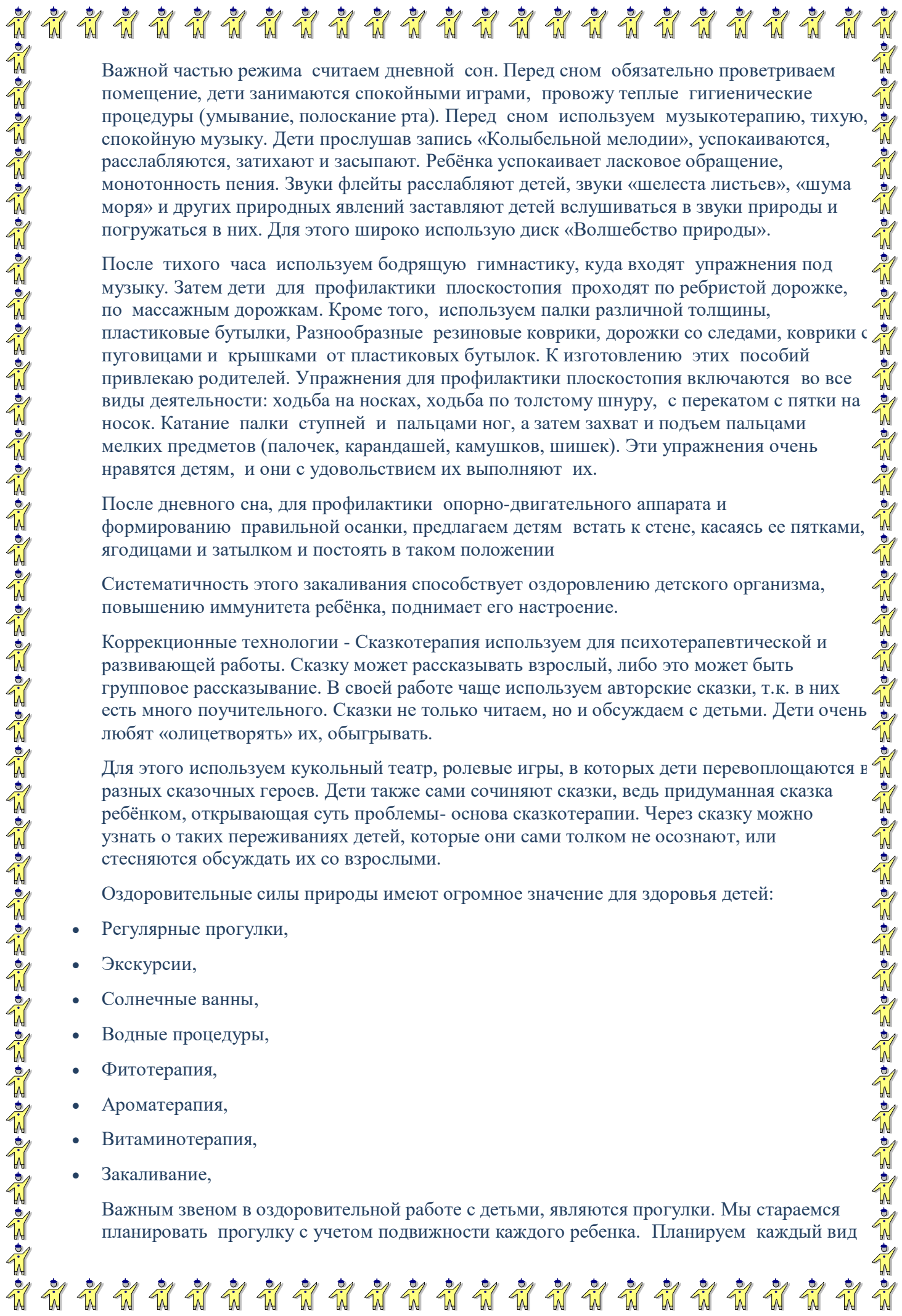
Для приобщения детей к здоровому образу жизни ежедневно используем «Гимнастику маленьких волшебников». При проведении игр с элементами массажа происходит целенаправленное воздействие на биологически активные точки кожи. Дети здесь не просто «работают» - они играют, лепят, мнут, разглаживают своё тело, видя в нём предмет заботы, ласки, любви. Делая массаж живота, шеи, головы, рук, ушных раковин, и т.д., ребёнок воздействует на весь организм в целом. У него полная уверенность в том, что он действительно творит что-то прекрасное, всё это развивает у ребенка позитивное ценностное отношение к собственному телу, внимательному и бережному отношению к нему. Эту гимнастику дети выполняют в любое свободное время от занятий.

Наряду с традиционными формами работы проводим с детьми точечный массаж от простуды(автор А.И.Уманская). Все знают, что у человека на теле имеются особые точки, которые регулируют деятельность внутренних органов. Массаж этих точек повышает защитные силы организма в целом. Проводится строго по специальной методике, показана детям с частым простудными заболеваниями и для профилактики ОРЗ.

Точечный массаж делать несложно. Дети слегка надавливают на точку и делают круговые движения 9 раз по часовой стрелке и 9 раз против часовой стрелки. Также знакомим детей с лечебными точками на утренней гимнастике и на ООД. Делаем 1-2 раза в день.

Делая массаж и самомассаж, ребята закрепляют названия частей тела: руки (правая и левая), плечо, предплечье, кисти рук, пальцы, голова, брови, нос, подбородок, лоб, затылок и т.д.

Музыкотерапия – один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет удовольствие. Музыка способствует развитию творчества, фантазии. Мелодия действует особенно эффективно для наших гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребёнка. Широко использую в течение дня, во время принятия пищи, перед сном.



Важной частью режима считаем дневной сон. Перед сном обязательно проветриваем помещение, дети занимаются спокойными играми, провожу теплые гигиенические процедуры (умывание, полоскание рта). Перед сном используем музыкотерапию, тихую, спокойную музыку. Дети прослушав запись «Колыбельной мелодии», успокаиваются, расслабляются, затихают и засыпают. Ребёнка успокаивает ласковое обращение, монотонность пения. Звуки флейты расслабляют детей, звуки «шелеста листьев», «шума моря» и других природных явлений заставляют детей вслушиваться в звуки природы и погружаться в них. Для этого широко использую диск «Волшебство природы».

После тихого часа используем бодрящую гимнастику, куда входят упражнения под музыку. Затем дети для профилактики плоскостопия проходят по ребристой дорожке, по массажным дорожкам. Кроме того, используем палки различной толщины, пластиковые бутылки, Разнообразные резиновые коврики, дорожки со следами, коврики с пуговицами и крышками от пластиковых бутылок. К изготовлению этих пособий привлекаю родителей. Упражнения для профилактики плоскостопия включаются во все виды деятельности: ходьба на носках, ходьба по толстому шнуру, с перекатом с пятки на носок. Катание палки ступней и пальцами ног, а затем захват и подъем пальцами мелких предметов (палочек, карандашей, камушков, шишек). Эти упражнения очень нравятся детям, и они с удовольствием их выполняют их.

После дневного сна, для профилактики опорно-двигательного аппарата и формированию правильной осанки, предлагаем детям встать к стене, касаясь ее пятками, ягодицами и затылком и постоять в таком положении

Систематичность этого закаливания способствует оздоровлению детского организма, повышению иммунитета ребёнка, поднимает его настроение.

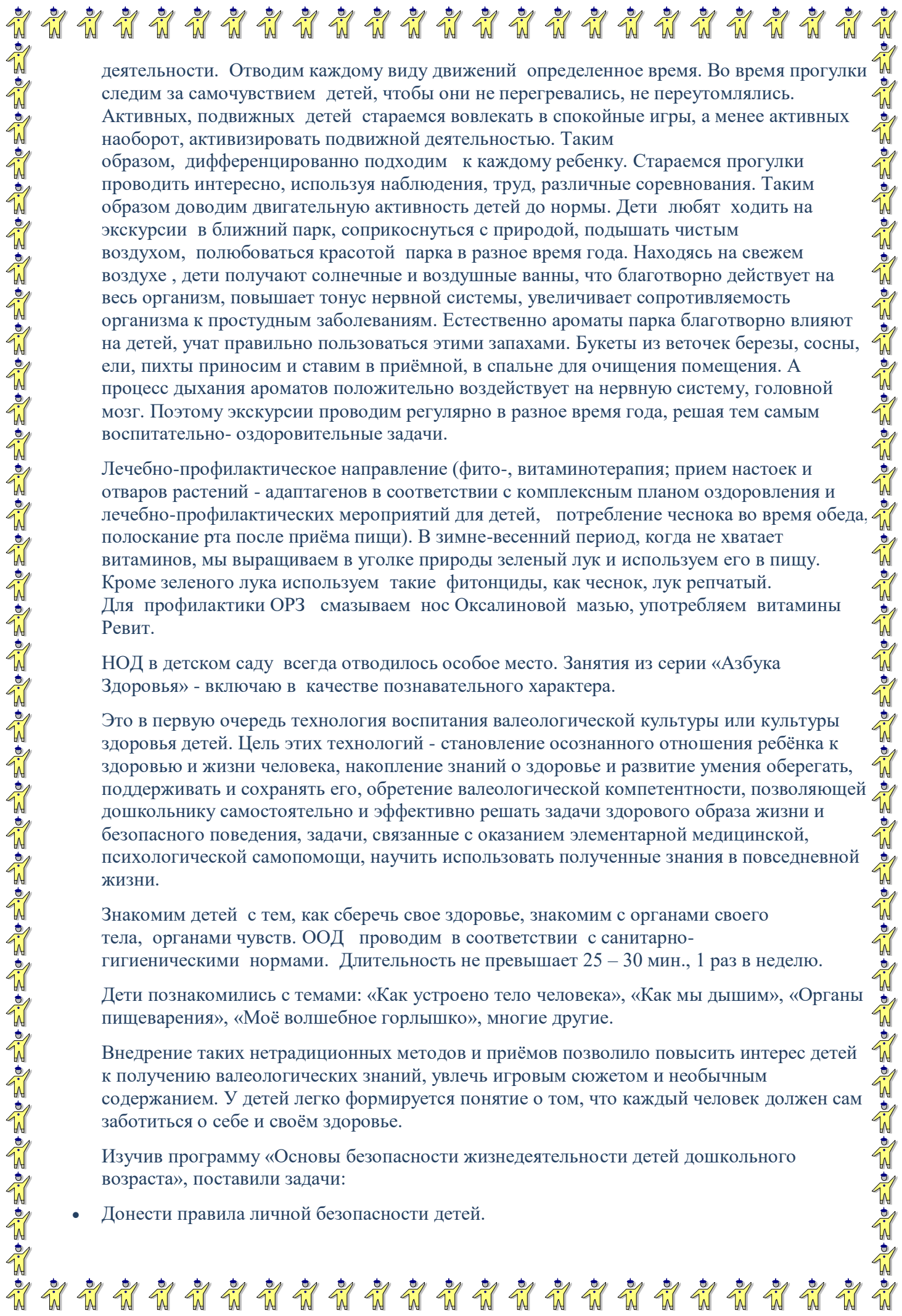
Коррекционные технологии - Сказкотерапия используем для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. В своей работе чаще используем авторские сказки, т.к. в них есть много поучительного. Сказки не только читаем, но и обсуждаем с детьми. 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.

Оздоровительные силы природы имеют огромное значение для здоровья детей:

- Регулярные прогулки,
- Экскурсии,
- Солнечные ванны,
- Водные процедуры,
- Фитотерапия,
- Ароматерапия,
- Витаминотерапия,
- Закаливание,

Важным звеном в оздоровительной работе с детьми, являются прогулки. Мы стараемся планировать прогулку с учетом подвижности каждого ребенка. Планируем каждый вид



деятельности. Отводим каждому виду движений определенное время. Во время прогулки следим за самочувствием детей, чтобы они не перегревались, не переутомлялись. Активных, подвижных детей стараемся вовлекать в спокойные игры, а менее активных наоборот, активизировать подвижной деятельностью. Таким образом, дифференцированно подходим к каждому ребенку. Стараемся прогулки проводить интересно, используя наблюдения, труд, различные соревнования. Таким образом доводим двигательную активность детей до нормы. Дети любят ходить на экскурсии в ближний парк, соприкоснуться с природой, подышать чистым воздухом, полюбоваться красотой парка в разное время года. Находясь на свежем воздухе, дети получают солнечные и воздушные ванны, что благотворно действует на весь организм, повышает тонус нервной системы, увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Естественно ароматы парка благотворно влияют на детей, учат правильно пользоваться этими запахами. Букеты из веточек березы, сосны, ели, пихты приносим и ставим в приёмной, в спальне для очищения помещения. А процесс дыхания ароматов положительно воздействует на нервную систему, головной мозг. Поэтому экскурсии проводим регулярно в разное время года, решая тем самым воспитательно- оздоровительные задачи.

Лечебно-профилактическое направление (фито-, витаминотерапия; прием настоек и отваров растений - адаптогенов в соответствии с комплексным планом оздоровления и лечебно-профилактических мероприятий для детей, потребление чеснока во время обеда, полоскание рта после приёма пищи). В зимне-весенний период, когда не хватает витаминов, мы выращиваем в уголке природы зеленый лук и используем его в пищу. Кроме зеленого лука используем такие фитонциды, как чеснок, лук репчатый. Для профилактики ОРЗ смазываем нос Оксалиновой мазью, употребляем витамины Ревит.

НОД в детском саду всегда отводилось особое место. Занятия из серии «Азбука Здоровья» - включаю в качестве познавательного характера.

Это в первую очередь технология воспитания валеологической культуры или культуры здоровья детей. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

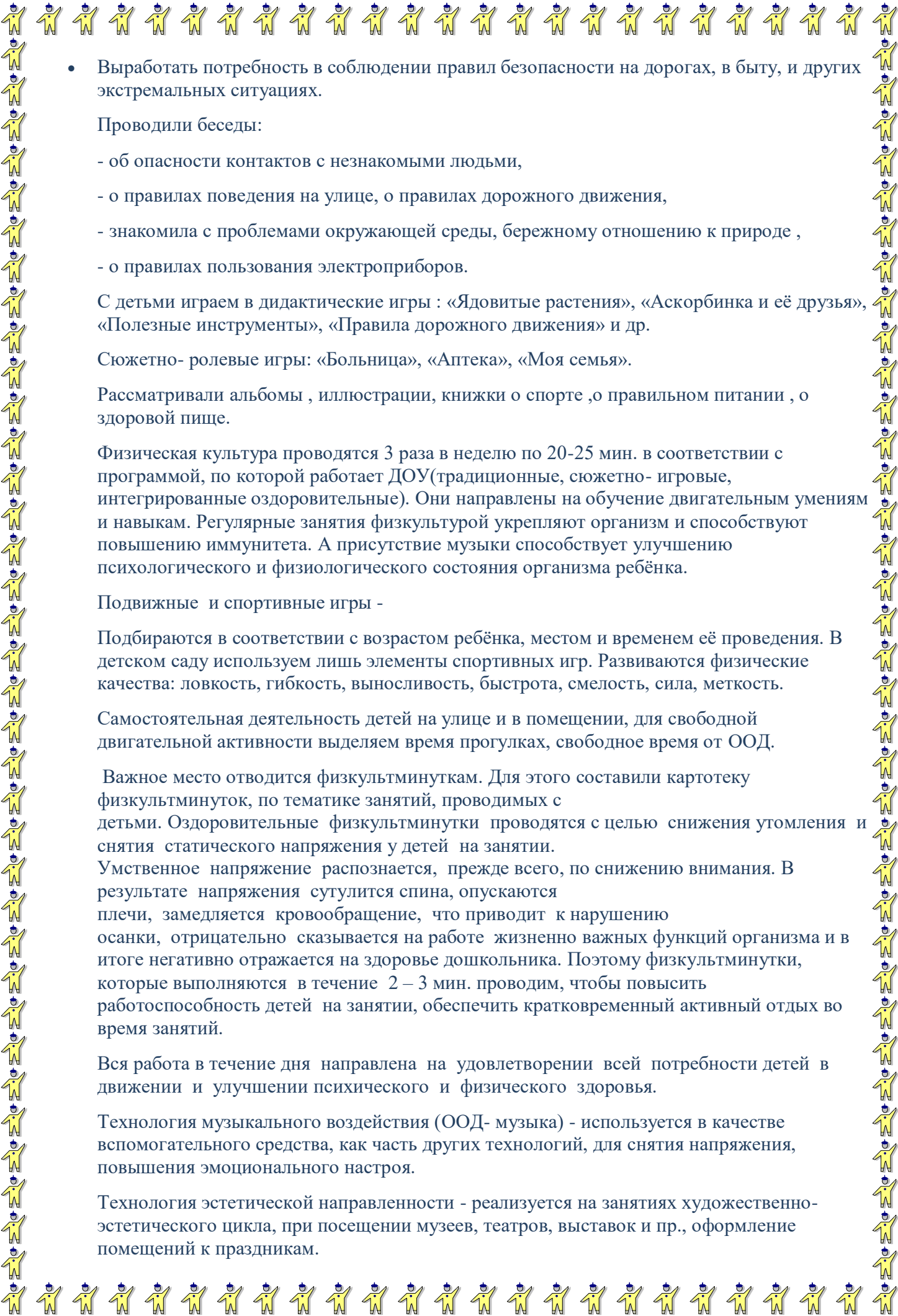
Знакомим детей с тем, как сберечь свое здоровье, знакомим с органами своего тела, органами чувств. ООД проводим в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами. Длительность не превышает 25 – 30 мин., 1 раз в неделю.

Дети познакомились с темами: «Как устроено тело человека», «Как мы дышим», «Органы пищеварения», «Моё волшебное горлышко», многие другие.

Внедрение таких нетрадиционных методов и приёмов позволило повысить интерес детей 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.

Изучив программу «Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста», поставили задачи:

- Донести правила личной безопасности детей.

- 
- Выработать потребность в соблюдении правил безопасности на дорогах, в быту, и других экстремальных ситуациях.

Проводили беседы:

- об опасности контактов с незнакомыми людьми,
- о правилах поведения на улице, о правилах дорожного движения,
- знакомила с проблемами окружающей среды, бережному отношению к природе ,
- о правилах пользования электроприборов.

С детьми играем в дидактические игры : «Ядовитые растения», «Аскорбинка и её друзья», «Полезные инструменты», «Правила дорожного движения» и др.

Сюжетно- ролевые игры: «Больница», «Аптека», «Моя семья».

Рассматривали альбомы , иллюстрации, книжки о спорте ,о правильном питании , о здоровой пище.

Физическая культура проводится 3 раза в неделю по 20-25 мин. в соответствии с 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 способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.

Подвижные и спортивные игры -

Подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения. В детском саду используем лишь элементы спортивных игр. Развиваются физические качества: ловкость, гибкость, выносливость, быстрота, смелость, сила, меткость.

Самостоятельная деятельность детей на улице и в помещении, для свободной двигательной активности выделяем время прогулок, свободное время от ООД.

Важное место отводится физкультминуткам. Для этого составили картотеку физкультминуток, по тематике занятий, проводимых с детьми. Оздоровительные физкультминутки проводятся с целью снижения утомления и снятия статического напряжения у детей на занятии. Умственное напряжение распознается, прежде всего, по снижению внимания. В результате напряжения сутулятся спина, опускаются плечи, замедляется кровообращение, что приводит к нарушению осанки, отрицательно сказывается на работе жизненно важных функций организма и в итоге негативно отражается на здоровье дошкольника. Поэтому физкультминутки, которые выполняются в течение 2 – 3 мин. проводим, чтобы повысить работоспособность детей на занятии, обеспечить кратковременный активный отдых во время занятий.

Вся работа в течение дня направлена на удовлетворении всей потребности детей в движении и улучшении психического и физического здоровья.

Технология музыкального воздействия (ООД- музыка) - используется в качестве вспомогательного средства, как часть других технологий, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения.

Технология эстетической направленности - реализуется на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформление помещений к праздникам.

Активный отдых (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья» (проводим 1 раз в месяц). 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. Физкультурные праздники и досуги обязательно сопровождаются музыкой: это благотворно влияет на развитие у детей чувства прекрасного, закрепляет умения двигаться под музыку, развивает музыкальный слух.

Технология обучения здоровому образу жизни По доминирующей задаче мы считаем целесообразным выделить праздники для формирования здорового образа жизни. Это тематические праздники типа «Солнце, воздух и вода - наши верные друзья», «Праздник чистюль», «Приключения Не-болеи», «В гостях у Айболита» и т.п. Большую роль в своей работе отводим подбору познавательного материала, направленного на систематизацию знаний детей о видах спорта, олимпийском движении, российских спортсменах. Тематика таких праздников разнообразна: «Веселые старты», «Будущие олимпийцы», «Путешествие в Спортландию».

Большое внимание в нашем ДОУ уделяется воспитанию здорового образа жизни детей. Имеется всё необходимое оснащение и оборудование для проведения физкультурных занятий, праздников, дни здоровья, развлечений, досугов.

В младшей группе детского сада оборудован «Уголок здоровья». Он оснащен как традиционными пособиями (массажными ковриками, массажерами, спортивным инвентарём), так и нестандартным оборудованием, сделанным руками воспитателей и родителей.

1. «Сухой аквариум», который способствует снятию напряжения, усталости, расслаблению мышц плечевого пояса.
2. Ходьба по коврику из пробок, из пуговиц, со следами, где происходит массаж ног.
3. Для речевого дыхания и увеличения объёма лёгких, используем -традиционное и нетрадиционное оборудование(бутылочки с трубочкой, с кусочками пенопласта внутри, бабочки на ленточках, снежинки и др.
4. Пенёчки, разные по высоте стойки для развития осанки.
5. Бутылочки наполненные цветной водой для развития мышц и мн .др.

Каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.

С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй.

В годовой план включен ряд мероприятий по просвещению воспитателей и родителей:

- а) консультации для родителей (профилактика плоскостопия, программа ЗОЖ).
- б) групповые и родительские собрания «Чтоб ребенок рос здоровым.»;
- в) просмотр родителями физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- г) совместное проведение с родителями и детьми досугов, праздников;
- д) дни открытых дверей;

е) анкетирование(«Как мы укрепляем здоровье в своей семье.»)

ж)тематические недели(«Неделя здоровья»)

з)наглядная информация.(«Пальчиковая гимнастика», «Как правильно закаливать детей»)

Родители подробно знакомятся с методикой игровых занятий, прогулок, игр, узнают о необходимости выполнения двигательного режима. Родители убеждаются в том, что ребенку необходимо выполнять различные движения и важности здорового образа жизни. Но самое главное, чего мы достигли в проделанной работе, это то, что родители в корне сменили свое отношение к физическому воспитанию и оздоровлению детей в семье. В выходные и воскресные дни родители ходят с детьми на прогулки, на природу, стараются вовремя укладывать детей спать, соблюдают время просмотра детьми телепередач. Серьезное внимание уделяют выполнению режима и воспитанию гигиенических навыков.

Кроме этого, родители – активные помощники воспитателям. Они изготавливают нестандартное физкультурное оборудование (коврики с пуговицами, различные дорожки, плетут веревочки-косички). На участке нашей группы ремонтируют оборудование, устанавливают новое, производят ремонт и реставрацию пособий. Выступают активно на собраниях, участвуют в развлечениях и спортивных праздниках

Родительские собрания проводим с привлечением специалистов – врачей, которые дают конкретные рекомендации для правильного проведения профилактической работы с детьми данного возраста

Стараемся, чтобы вся наша работа была направлена на удовлетворение естественной потребности детей в движении и на укрепление их физического и психического здоровья.

Вся вышеперечисленная используемая комплексная система оздоровления детей уже принесла определенные результаты. По сравнению с предыдущим годом заболеваемость детей в группе снизилась почти в два раза. Сократилось и число болезней у часто болеющих детей.

Несмотря на то, что в целом реализация образовательной области находится на достаточном уровне, для укрепления здоровья воспитанников нужно было решить следующие проблемы: повышение эффективности закаливающих процедур, формирование знаний о здоровье и здоровом образе жизни; воспитание бережного и заботливого отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; развитие мотивационных установок по профилактике болезней.

Все воспитательно-оздоровительные мероприятия позволили выработать разумное отношение детей к своему организму, прививают необходимые санитарно-гигиенические навыки, приспособляют ребенка к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды – словом, учат вести здоровый образ жизни с детства.

По результатам мониторинга на май мы видим значительное повышение знаний о здоровом образе жизни. Высокий уровень 65% детей, средний уровень 35%, низкий 0%.

Основной причиной успешной работы являются:

1. Непрерывность процесса
2. Системности и последовательности
3. доступности и достаточности индивидуальной умственной и физической нагрузки
4. чередование нагрузок и отдыха
5. обеспечение условий для преобладания положительных эмоциональных впечатлений

6. Адекватность в работе

Результаты своей работы я вижу в:

- Улучшение соматических показателей здоровья дошкольников.
- Внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в группе и семье.
- Формирование у дошкольников основ валеологического сознания, потребности заботиться о своём здоровье.
- Обеспечение программного уровня развития движений и двигательных способностей детей.
- У детей появилось желание участвовать в спортивных мероприятиях городского уровня.

Выводы

Создание здоровьесохраняющей среды и воспитание навыков здорового образа жизни у детей является одним из основных направлений деятельности педагогического коллектива ДОУ, педагогами успешно решается задача снижения эмоционально-волевого напряжения и укрепления иммунитета дошкольников посредством комплексного подхода к формированию здоровья воспитанников.

Познавательные моменты органично соединяются с оздоровительными, образовательная деятельность сочетается с выполнением дыхательных упражнений, гимнастики для глаз, релаксацией, самомассажем и другими здоровьесохраняющими технологиями.

Таким образом, можно сказать, что только круглогодичный, системный подход к организации физкультурно – оздоровительных и профилактических мероприятий позволит эффективно способствовать укреплению и сохранению здоровья воспитанников, даст позитивную динамику оздоровления детского организма, позволит достичь положительных результатов: повышения уровня физической подготовленности, повышения индекса здоровья детей, положительную динамику в распределении по группам здоровья, профилактику и коррекцию отклонений физического развития воспитанников. Грамотная организация здоровьесохраняющей среды, а также использование здоровьесохраняющих технологий, введение системы оздоровления детей, помогли нам максимально снизить статический компонент в режиме дня наших воспитанников, а также способствовали повышению двигательной активности каждого ребенка, его всестороннему психофизическому развитию.

Литература

1. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.
2. Детский сад и семья. / Под редакцией Марковой Т.А.
3. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие.
- 4.. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6 – 7 лет 5.Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников. -
- 6.. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3 – 7 лет.
7. Празников, В.П. Закаливание детей дошкольного возраста.
- 8.. Казьмин В.Д. Дыхательная гимнастика.

9..Швалева Т. А. Комплексы утренней и ритмической гимнастики.

10.. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.

Краткий отзыв заместителя заведующего Шапиевой С.М.:

Анализ результативности

Результатом проводимой воспитателями 2 младшей группы работы явилась положительная динамика гармоничного физического развития детей. Использование нетрадиционных игровых методов и приёмов позволило добиться стабильных результатов, реализации поставленных задач. Дети физически активны, работоспособны, развит интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, дети активны в самостоятельной двигательной деятельности.

Результат опыта:

дети 2 младшей группы

- различают и называют органы чувств;
- имеют представления о вредной и полезной пище;
- имеют представления о ценности здоровья; - сформирована потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности;
- имеют опыт в двигательной деятельности, в том числе связанная с выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- сформированы начальные представления о некоторых видах спорта.

Адресные рекомендации по использованию опыта

Полученные результаты будут иметь практическую ценность:

- для педагогов учреждения;
- для родителей, в плане организации совместной деятельности с ребенком в домашних условиях.

Наиболее приемлемыми формами трансляции опыта работы считаю:

- информационные памятки, содержащие описание и иллюстративный материал методики проведения игр, организованных форм образовательной деятельности, совместной деятельности педагога с детьми, родителей с детьми;
- мастер-классы, мероприятия;
- консультации;
- размещение материалов на официальном сайте МБДОУ «ЦРР – Д/С №34».

Шапиева С.М. _____