**ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ИННОВАЦИОННОГО**

**ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОПЫТА**

**Теричевой Антонины Владимировны,**

**воспитателя**

**муниципального дошкольного образовательного учреждения**

**«Детский сад №91 компенсирующего вида» г.о. Саранск.**

**Тема: «Я здоровье берегу – сам себе я помогу»**

**ОБОСНОВАНИЕ АКТУАЛЬНОСТИ И ПЕРСПЕКТИВНОСТИ ОПЫТА. ЕГО ЗНАЧЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

На протяжении последних лет нас, педагогов, поражает грустная статистика частоты заболевания детей дошкольного возраста. Конечно, причин заболеваний много: экологическое, социальное, генетическое, медицинские. Одна из них – невнимание взрослых к здоровью своих детей, а именно, отказ от использования в повседневной жизни всего арсенала средств и методов для предупреждения заболевания и укрепления здоровья ребенка.

Здоровьесбережение ребенка – ведущая задача федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, под которой подразумевается система мер, обусловливающих сохранение здоровья детей на всех этапах развития.

Следует понимать, что дошкольный возраст – наиболее благоприятное время для выработки правильных привычек у детей, которые в сочетании с обучением дошкольников доступным здоровьесберегающим технологиям приведет к положительным результатам.

Основой создания проекта является охрана и укрепление здоровья детей дошкольного возраста с ОВЗ, формирование у них привычки к здоровому образу жизни. Важная роль в укреплении здоровья детей занимает сотрудничество МДОУ и семьи

Актуальностью данной темы является то, что все родители хотят видеть своих детей здоровыми, сильными, физически развитыми, любящими свою семью, Родину. Большинство родителей прекрасно понимают, что для нормального роста, крепкого здоровья и нравственного благополучия необходимо движение. Поддержать у детей положительное отношение к активному образу жизни, а в дальнейшем желание сохранять и укреплять свое здоровье- важные составляющие воспитания в семье. Лучшим способом приобщить ребенка к здоровому образу жизни- это показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту. Если ребенок видит, что родители испытывают удовольствие от активного здорового досуга, он обязательно будет им подражать.

Актуальность и перспективность заключается в том, что целенаправленная и систематическая работа по укреплению здоровья детей с ОВЗ способствует формированию интеллектуальных способностей, речевой деятельности, а самое главное, сохранению психического и физического развития ребенка. Все вышесказанное дает основание считать проблему сохранение и укрепление здоровья ребенка дошкольного возраста с интеллектуальной недостаточностью одной из актуальных.

Объект исследования: процесс укрепления здоровья ребенка дошкольного возраста с нарушением интеллекта.

Предмет исследования: развитие и укрепление здоровья дошкольников с нарушением интеллекта с использованием здоровьесберегающих технологий.

Цель исследования: разработать систему педагогической работы по укреплению и сохранению здоровья ребенка с нарушением интеллекта средствами здоровьесберегающих технологий.

Задачи исследования:

1.Формирование у детей дошкольного возраста потребности в здоровом образе жизни.

2.Организация непрерывного процесса взаимодействия коллектива МДОУ и родителей, направленного на сохранение и укрепление здоровья детей.

3.Формирование единого полноценного развивающего пространства в семье и МДОУ.

4.Повышение уровня культуры здоровья воспитателей и родителей.

5.Повышение педагогической компетентности родителей в воспитании здорового ребенка через вовлечение их в совместную деятельность.

Гипотеза исследования: физические качества детей, будут эффективно развиваться, а здоровье сохраняться и укрепляться при условии, если будет разработана система работы с детьми по физическому воспитанию и оздоровлению воспитателя, инструктора по физическому воспитанию совместно с родителями.

Методы исследования: анализ литературных источников по проблеме исследования; обучающие методики. Значение для совершенствования учебно-воспитательного процесса состоит в разработке системы педагогической работы по развитию и укреплению здоровья дошкольников с ОВЗ с использованием здоровьесберегающих технологий, которые могут применяться в практической деятельности педагогов дошкольных образовательных учреждений.

**УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ВЕДУЩЕЙ ИДЕИ ОПЫТА, УСЛОВИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ, СТАНОВЛЕНИЯ ОПЫТА**

Важным условием способствование эффективному самопознанию и формированию осознанного ценностного отношения к своему здоровью, сохранению и укреплению собственного организма, является соблюдение последовательности, креативности, гуманизма. Прежде всего, должны учитываться следующие принципы: доступность, повторяемость, постепенность выполнения заданий.

Перед педагогами, работающими с детьми с ОВЗ, стоят такие задачи: способствовать общему закаливанию организма ребенка, повышению сопротивляемости простудным заболеваниям, формировать систему элементарных знаний у детей и родителей о значении оздоровления в жизни человека. Для выполнения этих задач используются разнообразные приемы и методы, одним из которых и являются сохранение и укрепление здоровья детей через здоровьесберегающие технологии.

В наш детский сад приходят дети «домашние», у них не развиты и не сформированы двигательные навыки. Дети, особенно с ОВЗ, в этом возрасте испытывают «двигательный дефицит», задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости, силы. Дети имеют лишний вес, нарушение осанки, вследствие чего у них наблюдается неуклюжесть, мешковатость, жестикуляция и мимика у них вялая, при ходьбе волочат за собой ноги, чувствуется скованность, неуверенность. Голова опущена, нет гордости в осанке. Наблюдается неполная амплитуда движений и быстрая утомляемость.

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ БАЗА ОПЫТА**

Наша инновационная педагогическая деятельность, имеет достаточное теоретическое обоснование, основанное на глубоком анализе психолого-педагогических и методических исследований. В своей работе над проектом нами использовались следующие программы и методические пособия:

* Программа дошкольных образовательных учреждений компенсирующего вида для детей с нарушением интеллекта «Коррекционно-развивающее обучение и воспитание» авторы: Е.А.Екжанова, Е.А. Стребелева.
* Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. /В.Г. Алямовская. –М., 1993
* Аронова Е.Ю., Ашабова К.А., ЗОЖ. Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома. Е.Ю. Аромова.- М., 2007
* Борисова А.Н., Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками/Е.Н. Борисова.- М.: Глобус; Волгоград: Панорама, 2009-144 с.
* Бочарова Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста: Пособие для родителей и воспитателей/ Н.И. Бочарова.- М.: АРКТИ, 2003
* Доронова Т.Н. Дошкольное учреждение и семья- единое пространство детского развития/ Т.Н. Доронова.- М.: Линка- Пресс, 2001.
* Доскин В.А. Растем здоровыми /В.А. Доскин.- М.: Просвещение, 2003.
* Зманский Ю.Ф. Воспитание детей здоровыми/ Ю.Ф. Зманский.- М.: ТЦ Сфера, 2009-130с.

**ТЕХНОЛОГИЯ ОПЫТА. СИСТЕМА КОНКРЕТНЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ, СОДЕРЖАНИЕ, МЕТОДЫ, ПРИЕМЫ ВОСПИТАНИЯ И ОБУЧЕНИЯ.**

В начале работы было проведено диагностическое обследование состояния двигательной активности детей с целью – выявить уровень развития физической двигательной активности детей. Диагностика была проведена по следующим критериям:

*1. подвижные игры,*

*2. упражнения: «Мой веселый мяч»,*

*3. упражнение «Кто быстрее»,*

*4. упражнение «Перепрыгни через ручеек».*

Критерии делятся на три уровня:

*Высокий уровень:* точное воспроизведение движения.

*Средний уровень:* основные элементы движения выполнены, но присутствуют неточности выполнения.

*Низкий уровень:* отсутствие основных элементов в структуре движения.

Проведенная диагностика, показала, что 82% вновь пришедших детей имеют низкий уровень, а 18% - средний.

Учитывая важность проблемы по развитию физической активности детей, решила провести с детьми углубленную работу в этом направлении, работая в контакте с родителями и специалистами детского сада.

Цель работы: введение здоровьесберегающих технологий в воспитательной- образовательный процесс группы. Организация здоровьесберегающей среды. Для решения этой цели были поставлены следующие задачи:

* Развитие двигательной активности детей;
* Развитие точности и координации движений, ритмичности и гибкости тела;
* Овладение здоровьесберегающими технологиями;
* Воспитание потребности в здоровом образе жизни;
* Развитие умения действовать по словесным инструкциям педагога;
* Совершенствование в выполнении физических упражнений;
* Развитие психических процессов.

Для успешного решения этих задач была подобрана и изучена методическая литература, на основе которой был разработан:

* перспективный план по развитию движений детей;
* предметно-развивающая среда с нестандартными дидактическими материалами;
* картотека пальчиковых и подвижных игр, дыхательных упражнений, самомассажей, психогимнастики, дидактических игр.

Работа организуется через совместную и индивидуальную работу с детьми. Работа с детьми проводится по следующим этапам:

**I этап, подготовительный**

***Деятельность педагога:***

-определение проблемы, постановка цели и задач

-определение методов работы.

-подбор материалов и атрибутов для театрализованной деятельности и сюжетно-ролевых игр.

-подбор методической, научно- популярной, художественной литературы, иллюстративного материала.

-подбор материалов для оформления родительского уголка «Будь здоров, малыш!».

-составление перспективного плана мероприятий.

-подбор музыкального сопровождения

-подбор оборудования для проведения закаливающих процедур;

-разработка вариантов «дорожки здоровья»;

***Совместная деятельность с детьми:***

-введение детей в проблемную ситуацию, доступную их пониманию и близкую по имеющемуся у них опыту;

- формирование устойчивого интереса к тематике проекта;

-определение круга актуальных и посильных задач.

**II этап, исследовательский**

- выявление знаний детей о здоровом образе жизни;

-формирование элементарных знаний о значении закаливания для организма человека

-разучивание комплексов гимнастики после сна;

-формирование у детей практических умений проведения массажа с использованием сухой рукавички;

-последовательное проведение обширного умывания;

- приобщение к проекту родителей: беседы, консультации, родительские собрания, наглядная информация;

-физкультурные праздники, развлечения;

- конкурс рисунка, плаката на тему: «Что значит быть здоровым».

**III этап, заключительный**

-анализ достижения поставленной цели и полученных результатов;

- обобщение результатов работы, формирование выводов;

-составление рекомендаций для родителей;

-составление рекомендаций для практических работников.

Основные мероприятия, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья детей:

- укладывание на сон;

- гимнастика после сна;

- «дорожка здоровья»;

- массаж сухой рукавичкой

 - пальчиковая гимнастика;

- дыхательная гимнастика;

- гимнастика для глаз;

- обширное умывание;

Рассмотрим каждую из перечисленных выше мероприятий подробнее.

***Укладывание на сон***

Невозможно переоценить значение правильного организованного сна Еще и И.П Павловом было отмечено, что во время сна восстанавливается физиологическое равновесие в организме. Причем, по мнению ученого, оно не может быть достигнуто другими средствами и способами.

 Переход в состояние покоя требует времени, отсутствие посторонних звуков и благоприятной эмоциональной атмосферы, спокойствия и уюта. Не следует забывать о своевременном проветривании помещения. До укладывания детей можно включить аромалампу с использованием эфирных масел( мелисса, лаванда, лимон), способствующих расслаблению. В качестве вспомогательных средств , используем музыку (спокойная фоновая музыка- специально подобранное нежные мелодии) из серии «Музыка для души», музыкальные композиции оркестра Поля Мориа, звуки природы), соответствующую речь педагога ( темп, громкость, тембр, тональность).

***Гимнастика в кроватках***

Пробуждение в группе начинается со звуков нежной , но бодрой пробуждающей мелодии (музыка для релаксации «Голубая лагуна», затем можно обратиться к детям читать стихотворение.

После того, как дети проснулись, я предлагаю им, лежа в кровати, опустить одеяло в ноги и выполнить комплексы упражнения, которые разработала в ходе проекта. Комплексы включают такие элементы, как потягивание, поочередное и одновременное опускание и поднимание рук и ног. Главное правило- исключать резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления. Длительность гимнастики 2-3 минуты.

 Комплекс гимнастики составляется на две недели. Благодаря частой смене комплексов интерес к оздоровительной гимнастике сохраняется на протяжении всего года.

***«Дорожка здоровья»***

Основная цель на «дорожке здоровья» - поднять настроение и мышечный тонус, а так же обеспечить профилактику нарушений осанки и стопы. Дети босиком и в трусиках проходя по «дорожке здоровья» . выполняют корригирующую ходьбу (на носках, на пятках. С высоким поднимание колен, в полуприседе , полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок) Используя корригирующие дорожки , мешочки с песком и т.п. оборудование. При этом важно следить и за осанкой детей- положение спины, головы, плеч. Длительность этой части гимнастики 2-3 минуты.

***Массаж сухой рукавичкой***

Массаж сухой рукавичкой помогает укрепить здоровье, поднять общий тонус организма и предупредить некоторые заболевания. При растирании облегчается приток к сердцу крови из вен рук, стенок грудной клетки, чем создают благоприятные условия для кровообращения.

Массаж с использованием рукавички включает следующие упражнения:

*-Упражнение для укрепления силы в мышцах кистей рук.*

- сжимание и разжимание кистей рук в кулачок;

- быстро потереть ладошки (5 сек.).

-*Дети встают друг за другом в замкнутый круг*. Левой рукой держаться за талию, а правую руку в рукавичке кладут на правое плечо товарища.

- *«Поглаживание».* Энергично погладить правое и левое плечо всей ладонью. Затем погладить спину (продольно, поперечно, кругообразно).

-**«***Растирание* продольными, поперечными, кругообразными, спиралевидными движениями. Массировать основаниями ладоней, подушечками пальцев, кулаком (3-10 секунд на одном месте).

***Обширное умывание***

Суть обширного умывания заключается в следующем: ребенок, раздетый до пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий. Ребенок открывает кран с водой, смачивает правую ладошку и проводит ею от кончиков до локтя левой руки, говорит «раз»: то же делает левой рукой. Смачивает обе ладошки , кладет их сзади на шею и проводит ими одновременно к подбородку. Говорит «раз». Смачивает правую ладошку и делает круговое движение по верхней части груди, говорит «раз».Смачивает обе ладошки и умывает лицо. Ополаскивает «отжимает» обе руки, вытирает насухо.

Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а также шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз», «два». Умывание можно сопровождать стихами, использовать пословицы, поговорки

***Дыхательная гимнастика***

Дыхательная гимнастика играет важную роль в процессе оздоровления и закаливания дошкольников. Восстанавливает нарушенное носовое дыхание, улучшают дренажную функцию легких. Делая ее регулярно, она устраняет некоторые изменения в бронхо - легочной системе. Дыхательная гимнастика способствует рассасыванию воспалительных образований, продолжительно влияет на обменные процессы, играющую важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани. А так же налаживает нарушенные функции сердечно - сосудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения , повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно- психическое состояние.

***Гимнастика для глаз*** с раннего детства приучает ребенка заботиться о своем зрении, регулярные упражнения позволяют решать многие серьезные проблемы решают следующие задачи:

- защитить глаза от переутомления и усталости благодаря снятию с них напряжения;

- увеличить работоспособность зрительной системы;

- остановить ухудшение зрения;

- скорректировать нарушения близорукости и дальнозоркости;

- успокоить и расслабить нервную систему малыша4

- улучшить кровообращение органов зрения;

- успокоить мышцы глаз.

Гимнастика для глаз в детском саду также важна для правильного развития зрения у дошкольников. От простой ежедневной зарядки может зависеть то, насколько хорошо будет видеть малыш в будущем.

Зарядка для глаз обычно выполняются в течении 5 минут по 2-3 раза в день. Глазки детей при этом не должны переутомляться, поэтому перед тренингом практикуются специальные расслабляющие упражнения.

Все тренинги проводятся с неподвижно голову, а сами занятия выбираются, учитывая возрастные особенности детей.

Все дети лучше усваивают информацию, если она подана в рифмованные ненавязчивые истории.

***Пальчиковые игры* -** это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Многие игры требуют участия обеих рук, что дает возможность детям ориентироваться в понятиях «вправо», «влево», «вверх», «вниз» и т.д Благоприятное воздействие на развитие движений всей кисти и пальцев руки оказывают **игры с предметами**: пирамидки, вкладыши различного типа, разноцветные счеты, матрешки, мозаика, игры с карандашами, пуговицами, бумагой, пальчиковые бассейны с различными наполнителями, а так же упражнения в разных видах продуктивной деятельности (рисование, лепка, конструирование).

Множество игр для развития мелкой моторики рук можно провести, используя самые разнообразные предметы, а также специальные игрушки, принцип действия которых подразумевает движения кистями и пальцами рук, – бусы и шнуровки, кукольная одежда на липучках, пуговицах, молниях и кнопках и др. Полезно использовать и различные материалы, развивающие моторику рук – пластичные (тесто, пластилин, глину), сыпучие (крупы и бобовые, песок) и др.

**АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ**

Проведённая работа подтвердила актуальность проблемы, позволила сделать и сформулировать основные теоретические выводы:

Результатом этой работы является низкая заболеваемость простудными заболеваниями (0,4- 0,6 детодня в месяц) и высокая посещаемость (90%-95%) в группе. Формируется интерес и потребность в здоровом образе жизни не только в дошкольном учреждении, но и в семье, а так же происходит осознание участниками проекта понятия «здоровье» и влияние образа жизни на состояние здоровья человека.

Создавая специальные условия, мы добились повышения уровня знаний детей о здоровье и здоровьеформирующих факторах, сформировали мотивацию к ведению здорового образа жизни самими детьми и их родителями, повысили уровень практических умений и навыков ведения здорового образа жизни. Ребенок учится концентрировать внимание и правильно его распределять. Сопровождение упражнений короткими стихотворными строчками заметно улучшает четкость речи. У детей интенсивнее развивается память, воображение и фантазия. В результате освоения всех упражнений организм ребенка приобретают силу, подвижность и гибкость.

Создавая в группе необходимую развивающую среду, способствующую укреплению здоровья дошкольников, учитывая возрастные особенности детей, получив поддержку и помощь родителей, специалистов детского сада помогли добиваться поставленной цели. Таким образом, в результате проделанной работы пришла к заключению, что целенаправленная, систематическая и планомерная работа по укреплению здоровья детей дошкольного возраста способствует формированию и сохранению физического и психического здоровья ребенка. Данная система показывает, что целенаправленная работа по укреплению здоровья у детей с ограниченными возможностями через тренировку физическими упражнениями дает хорошие результаты.

**ТРУДНОСТИ И ПРОБЛЕМЫ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ДАННОГО ОПЫТА**

Дошкольное детство – это период укрепления здоровья и повышение его уровня, приобщение детей и родителей к физической культуре и здоровому образу жизни. Всем известно, физические упражнения должны быть простыми и близкими ребенку наиболее естественным и доступным к овладению теми или иными знаниями, умениями и навыками. Но в работе с детьми с ОВЗ педагог сталкивается с трудностями при обучении детей простейшим упражнениями, игровым навыкам, желанием заниматься, играть и сталкивается с проблемами в восприятии материала. В силу своих психофизических особенностей ребенок с ОВЗ не может сконцентрировать свое внимание на задании, запомнить необходимый материал, осмыслить предложенное задание, применить свои знания, а иногда просто понять словесную инструкцию. Педагог делает все, чтобы разбудить в ребенке те скрытые возможности, которыми он обладает. Необходимо выбирать методы и формы обучения наиболее приближенные к естественной детской среде.

 У педагога есть возможность развить возможности детей, чтобы они в дальнейшем в полной мере реализовали себя в современном мире. Для этого ему необходимо выражать детям одобрение по поводу малейшей их удачи и отмечать каждый их успех. И тогда личность ребенка проявится во всех направлениях деятельности.

С целью познавательного развития педагогу необходимо:

• создавать как на занятии, так и в свободной деятельности атмосферу доброжелательности;

• использовать большой арсенал средств для поддержания интереса к деятельности;

• направлять познавательный процесс на достижение конечного результата;

• осуществлять индивидуализацию и дифференциацию коррекционно-развивающего процесса, избегать перегрузки дошкольников;

• принимать во внимание наследственность и особенности психофизического развития детей;

• создавать условия для развития детей с нарушением интеллекта, усвоения ими способов решения своих проблем.

А трудность опыта в том и состоит, что педагог должен учитывать все условия непременно и в комплексе, добавляя ко всему этому большую чашу любви к детям.

**АДРЕСНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ОПЫТА**

Проведённая работа подтвердила актуальность проблемы, её сложность и многоплановость, позволила сделать и сформулировать основные теоретические выводы:

Таким образом, чтобы результат работы был эффективным необходимо использовать приемы и методы, средства для развития физических качеств и оздоравливания детей дошкольного возраста.

В результате проделанной работы, можно придти к выводу, что целенаправленная, систематическая, планомерная работа во взаимодействии с родителями, обеспечивает гармоничное развитие интеллектуальных и физических способностей детей дошкольного возраста, способствует формированию знаний о здоровом образе жизни, положительно влияет на речевые зоны коры головного мозга, а самое главное- способствует сохранению физического и психического здоровья ребенка. И все это готовит его к успешному обучению в школе.

В дальнейшем следует продолжать искать новые методические приемы, которые будут способствовать укреплению и развитию физических качеств, самостоятельности, которые будут формировать интерес к различным видам деятельности. Опыт работы по данному направлению перенимается педагогами МДОУ «Детский сад №91 компенсирующего вида». Своим педагогическим опытом охотно делюсь с коллегами, выступаю с сообщениями на уроне ДОУ, города, участвую в работе семинаров и секций муниципального уровня, провожу открытые занятия, мастер-классы, посещаю открытые мероприятия коллег. Разработки и презентации занятий выкладываю в сети Интернет.