**Представление педагогического опыта**

**по теме: «Здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе современного ДОО»**

**старшего воспитателя муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения городского округа Саранск «Центр развития ребёнка - детский сад №4»**

***Бароновой Елены Александровны***

Основа формирования личности ребенка — это полноценное физическое развитие и здоровье прежде всего. Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем и эмоциональным благополучием.

Работа педагогов ДОО направлена на оздоровление ребенка-дошкольника, приобщение его к здоровому образу жизни.

Федеральный государственный образовательный стандарт к структуре образовательной программы дошкольного образования определяет как одну из важнейших задач: охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого – педагогической, профилактической и оздоровительной работы. В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых  форм  и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка.

Актуальность данного опыта обусловлена потребностью общества и государства в здоровьесберегающем образовании и состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада. Здоровьесберегающие технологии — это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и врача.

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

Ведущей идеей опыта является повышение эффективности оздоровительной деятельности, посредством использования здоровьесберегающих технологий, обеспечивающей сохранение и укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование у дошкольников установки на здоровый образ жизни и овладение правильными формами поведения в различных жизненных ситуациях. Необходимо обеспечить высокий уровень сохранения здоровья, сформировать культуру здоровья, вооружив детей необходимыми знаниями, умениями, навыками, необходимых для ведения здорового образа жизни. Прививать детям заботу о своем здоровье и бережное отношение к здоровью других людей.

Основные направления работы:

* формирование личности ребенка-дошкольника с учетом его индивидуальных особенностей, а также особенностей его физического и психического развития;
* внедрение здоровьесберегающих технологий в оздоровительную и образовательную деятельность; осуществление мониторинга состояния здоровья воспитанников;
* реализация модели просвещения и приобщения родителей к здоровому образу жизни, физической активности;
* создание условий для внедрения в педагогический процесс здоровьесберегающих технологий.

В своей работе мы используем следующие здоровьесберегающие технологии:

1. **Технологии сохранения и стимулирования здоровья**: cтретчинг 2 раза в неделю, ритмопластика, динамические паузы (по мере утомляемости детей), подвижные и спортивные игры (ежедневно для всех возрастных групп), релаксация (для всех возрастных групп); **технологии** эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая (для всех возрастных групп).

2. **Технологии обучения здоровому образу жизни**: физкультурные занятия, беседы из серии **«Здоровье»**, самомассаж, точечный самомассаж.

3. Коррекционные **технологии**: арттерапия, **технологии** музыкального воздействия, сказкотерапия.

В МАДОУ функционирует бассейн. Занятия плаванием являются эффективным средством оздоровления, физического развития и закаливания детей. Купание, плавание, игры и физические упражнения в воде очень хорошо способствуют общему оздоровлению организма. Во время плавания дети преодолевают значительное сопротивление воды, постоянно тренируют все мышечные группы, что позволяет устранить различные дефекты осанки и плоскостопие. У ребенка формируется стойкий имунитет как к простудным, так и к некоторым инфекционным заболеваниям.

 Проведена большая работа по оснащению **спортивно-оздоровительной среды детского сада**:

 -Функционирует группа для часто болеющих детей 3 - 4 летнего возраста;

- медицинский кабинет, оснащен необходимым медицинским оборудованием и медикаментами на 99%;

- физкультурный зал оснащен различным стандартным и нестандартным спортивным оборудованием на 98%, что позволяет оптимизировать процесс физического развития дошкольников и обеспечить разнообразие физкультурных занятий с точки зрения двигательной подготовки дошкольников;

 - оборудован тренажерный зал (закуплены батуты, тренажеры - беговая дорожка, 2 велотренажера, тренажер-гребля, степпер - шаговый тренажер, диски Здоровья, роликовые тренажеры, 2 сухих бассейна), составлен план проведения занятий с использованием тренажеров;

- оборудована спортивная площадка на территории МАДОУ;

- для проведения детям физиотерапевтических процедур оснащен физиотерапевтический кабинет. Имеются и функционируют следующие аппараты – аппарат для УВЧ, ингалятор паровой ИП-03, гальванизатор «Поток-1», облучатель БОП 4, облучатель УФО-А, люстра Чижевского, аппарат для светолечения «Биоптрон-PRO», устройство теплового лечения придаточных пазух носа и гортани «Фея», вибромассажер «Vital Sistem», лампа «Солюкс», кварцевый облучатель «Солнышко»;

- приобретены разнообразные травы для фитотерапии, медицинские препараты для оздоровления детей и профилактики у них простудных заболеваний;

- имеются бактерицидные облучатели;

- организована работа кружков:

а) спортивный кружок «Крепыш» - занятия проводит инструктор по физической подготовке 2 раза в неделю;

б) секция по обучению плавания «Дельфиненок» - занятия проводит инструктор по плаванию 2 раза в недел;

- развивающая среда групп организована при соблюдении следующих требований:

1.Продуманность, доступность и целесообразность расположения оборудования.

2.Наличие и соответствие оборудования уголков возрастным особенностям детей дошкольного возраста, требованиям СанПин.

3.Безопасность, эстетичность, практичность, используемого оборудования.

**Теоретическая база опыта.**

Наш детский сад работает по основной общеобразовательной программе дошкольного образования ( разработанной в соответствии с ФОП). Кроме этого мы используем программы и методики: Полтавцева Н.В. др. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни», Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье», Кудрявцев В.Т. и др. «Развивающая педагогика оздоровления», Кочеткова Л.В. « Современные методики оздоровления детей дошкольного возраста в условиях детского сада», Глазырина Л.Д. «Физическая культура – дошкольникам», Галицина Н.С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в ДОУ».

 Основу данного опыта положены научно-методические разработки и рекомендации, изложенные в программе «Безопасность» авторы Н.Н.Авдеева, О.Л.Князева, где рассматриваются проблемы безопасного существования, от которых зависит здоровье детей.    А также использованы  идеи Змановского Ю. Ф., Алямовской  Н. Н., Казаковцевой Т. о воспитании здорового ребенка.

**Технология опыта.**

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

- внедрение новых здоровьесберегающих технологий в деятельность ДОО;

- использование валеологических приемов для мотивации к здоровому образу      жизни;

-  использование ИКТ для более наглядной демонстрации     преимущества здорового образа жизни.

Для сохранения и укрепления здоровья, для полноценного физического развития в МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №4» созданы условия для жизни и деятельности детей, отвечающие санитарно-гигиеническим нормативам (соответствующая мебель, освещение, воздушный режим, кварцевание помещений в период повышенной заболеваемости детей и т. д); с воспитанниками проводятся закаливающие мероприятия: хождение босиком в тёплый период времени года, полоскание горла водой комнатной температуры, растирание махровой варежкой, хождение по массажным коврикам для профилактики плоскостопия и др. В детском саду работает бассейн, тренажерный зал. Каждая из этих форм решает свои частные задачи, но все вместе они направлены на оздоровление детей, снятие психического напряжения, создание условий для разностороннего физического развития. Главное в проведении оздоровительных моментов – систематичность, доступность, заинтересованность детей, грамотность использования. наличие системности.

В результате оздоровительной работы в группах произошла интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что способствовало формированию здорового образа жизни у детей.

Применение в работе дошкольного учреждения здоровьесберегающих технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей. Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду является одной из важных составляющих двигательной активности дошкольников. Мы придерживаемся таким правилам:

- Соблюдайте режим дня!

-Обращайте больше внимания на питание!

-Больше двигайтесь!

К реализации инновационного проекта для успешного решения физкультурно-оздровительных задач подключен коллектив медицинских работников, которые оказывают помощь в осуществлении медицинского контроля: старшая медицинская сестра Гришина Н.Ю., медицинские сестры бассейна Богомолова О.А., Бикеева Н.М.

На данный момент мы можем говорить о следующих достигнутых **результатах работы нашего педагогического коллектива:**

1.Результаты мониторинга здоровья и физического развития детей по группам и возрастам за 5 лет показали, что общая заболеваемость детей уменьшилась на 37%, овладение физическими навыками увеличилось на 22%, заболеваемость ОРЗ уменьшилась на 32%.

2.Использование в работе новых здоровьесберегающих методик позволило привить детям доступные навыки «самооздоровления», психологической самокоррекции и взаимопомощи в соответствующих ситуациях, а так же расширение на этой основе адаптивных возможностей детского организма.

 3.Обеспечение социально-психологического комфорта воспитанников и пре вращение здорового образа жизни в норму повседневного бытия детей и взрослых.

 4.Улучшены информационно-методические условия для педагогических кадров МАДОУ в области оздоровительной работы с детьми.

 5.Разработаны методические рекомендации для педагогов по использованию в работе с дошкольниками оздоровительных мероприятий (на основе мини-проектов).

 6.Созданная в МАДОУ физкультурно-оздоровительная среда на 100% соответствует требованиям СанПин.

**Трудности и проблемы при использовании данного опыта.**

Основная проблема, которая встала перед коллективом - это слабое физическое развитие детей при поступлении в детский сад. Общая картина такова: дети испытывают "двигательный дефицит", задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Дети имеют излишний вес, нарушения осанки, вследствие чего визуально у них наблюдается неуклюжесть, чувствуется скованность, неуверенность. Поэтому, мы пришли к выводу, что большинство детей нуждаются в особых технологиях физического развития.

**Адресные рекомендации по использованию опыта.**

 Данный педагогический опыт может быть полезен воспитателям дошкольных учреждений, педагогам дополнительного образования, заинтересованным и внимательным родителям.

Опыт работы Бароновой Елены Александровны размещен сайте МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №4» www/schoolrm.ru/detsad\_sar/ds4sar\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_