***Описание собственного педагогического опыта***

***Азыркиной Светланы Михайловны***

1. ***ВВЕДЕНИЕ***

***Тема: «Использование современных здоровьесберегающих технологий в режиме дня детского сада»***

*Автор: Азыркина С.М. – воспитатель,Структурное подразделение «Детский сад комбинированного вида «Ягодка» МБДОУ «Детский сад «Планета детства» комбинированного вида»*

*Образование: высшее, МГПИ им. М.Е.Евсевьева, учитель-олигофренопедагог, учитель-логопед*

*№ диплома ВСВ 1399447, дата выдачи 26 января 2006 г.*

*Профессиональная переподготовка по специальности «Дошкольное образование» МГПИ им. М.Е. Евсевьева г. Саранск (№ диплома 750, дата выдачи: 29 апреля 2017г.)*

*Общий педагогический стаж:16 лет*

*Педагогический стаж в данной образовательной организации:12 лет*

**Обоснование актуальности и перспективности опыта.**

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа “здоровый ребенок – успешный ребенок”, считают невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей. Поэтому в настоящее время в качестве одного из важных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий.

Чтобы ребенок вырос здоровым, нужно правильно организовать его деятельность дома и в детском саду. В решении задачи здоровьесбережения важное значение имеет режим дня. Режим дня представляет систему, помогающую распределить время сна и бодрствования, занятий, игр, гигиенических процедур, приема пищи и прочей деятельности детей.Даже небольшие изменения в режиме дня способны отрицательно повлиять на общее самочувствие ребенка.

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

Если режим дня в детском саду 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, который привыкает к режиму, заранее 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. И здесь немаловажную роль играют здоровьесберегающие технологии, которым уделяется большое внимание.

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

Исходя из цели, выделилазадачи:

- совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности детей;

- расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни;

- систематизировать свои знания о здоровьесберегающих технологиях с учетом современных требований и социальных изменений по формированию основ физического воспитания и здорового образа жизни и их применении в режимных моментах;

- повысить педагогическую грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья детей;

- создать условия здоровьесберегающего пространства в группе для полноценного физического развития детей, реализацииих потребности в движении.

**Теоретическая база опыта.**

Для осуществления данных задач,своё самообразование начала с изучения методической и художественной литературы.

В методическом пособии Л.В.Гаврючиной раскрываются механизмы реализации здоровьесберегающих технологий в ДОУ, которые можно применить в режимных моментах.

В программе «Основы безопасности дошкольников» В.А. Ананьева опираясь на разделы «Здоровье человека и окружающая среда», «Здоровье и образ жизни человека» приучаюдетей заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.

Использую в работе материалы по диагностике, консультации, конспекты лекций А.В.Козлова, Р.П.Дешеулина «Работа ДОУ с семьей».

Очень много полезной информации извлекла из следующих источников:

1.Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера,2008.-160с.

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

3."Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Модели программ, рекомендации Автор: Павлова М.А., Лысогорская М.В.,Редактор: Перепелкина А. В.Издательство: Учитель, 2016

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

5. Маханева М.Д. Работа ДОУ с семьей по воспитанию здорового ребенка. Управление ДОУ. 2005. N 5.

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

7.Программа «От рождения до школы» Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

8.Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста(3-7 лет). – М.: ВЛАДОС, 2002.

9.Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. – М.,2006.

10. Формирование основ здорового образа жизни // Управление ДОУ. 2006.

11.Терновская С.А., Теплякова Л.А. Создание здоровье сберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении// Методист.-2005.-N4.-С.61-65.

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.

1. ***ТЕХНОЛОГИЯ ОПЫТА.*Система конкретных педагогических воздействий, содержание, методы, приемы воспитания и обучения.**

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. 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 моей целью стало изучение современных методик по укреплению и сохранению детского здоровья. Сопоставив теорию с реальным состоянием этой проблемы в своей группе, мне стало понятно, что уровень физического здоровья и уровень знаний о здоровом образе жизни у детей недостаточен. Исходя из этого необходимо уделить больше внимания 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.

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

- медико-профилактические, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ;

- физкультурно-оздоровительные;

- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

- здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов;

- валеологического просвещения родителей.

Изучая и анализируя методическую литературу, а также информацию в интернет–ресурсах , я сделала 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. Все оздоровительные мероприятия были выстроены в определенную систему и равномерно распределены на весь день.

Работа велась в нескольких направлениях.

Особое внимание в режиме дня уделяю проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Используемая нами система закаливаний предусматривает разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей.Для наибольшей эффективности закаливания нами обеспечиваются:

Чёткая организация теплового и воздушного режима в помещении;

Рациональная, не перегревающая одежда детей;

Соблюдение режима прогулок во все времена года;

Гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры);

Во время режимных моментов проводила различные виды гимнастики, которые большей частью подобраны в стихотворной форме для лучшего запоминания.

Утренняя гимнастика являлась одним из важных компонентов двигательного режима, выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у детей.Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки. Чтобы предупредить возникновение плоскостопия, предлагаются упражнения для укрепления свода стопы – поднимание на носки, на пятки.

Музыка, сопровождающая движения, создаёт бодрое настроение, оказывает положительное влияние на нервную систему ребёнка.

Дыхательная гимнастика способствует развитию дыхательной мускулатуры**,** увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшению кровообращения в легких. Дыхательные упражнения проводятся со стихотворным и музыкальным сопровождениям. Я предлагаю воспитанникам один из многих комплексов упражнений:«Свеча», «Горячий чай», «Воздушный футбол» и т.д.

Пальчиковая гимнастика велась для тренировки внимания, воображения, быстроты реакции, мелкой моторики, стимулирования речи детей.В этом комплексе я использовала массаж пальцев рук и ладоней (грецкими орехами, шишками, крупами и бусами, массажными шариками по методу Су-Джок терапии, колечками)

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, в зависимости от интенсивной нагрузки.

Динамические паузы проводились во время занятий, по мере утомляемости. Физкультминутки подбирала по тематическим неделям, дети с удовольствием проводили их сами.

Для снятия умственной нагрузки, после занятий детям предлагала играть в подвижные игры.Подвижная игра занимает особое место в развитии ребёнка-дошкольника. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта.Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей. При выборе подвижных игр и игровых упражнений я стараюсь соблюдать оптимальный режим двигательной активности, регулирую допустимую нагрузку, изменяя игровую ситуацию, увеличивая или уменьшая количество повторений.

Кроме подвижных игр, я широко использую разнообразные упражнения в основных видах движений:

-бег и ходьба;

-прыжки;

-метание, бросание и ловля мяча;

-упражнения на полосе препятствий.

Проводимые на свежем воздухе физические упражнения способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды. Мной собрана картотека подвижных игр на прогулках и в помещении.

Много положительных эмоций, а следовательно и здоровья получают дети на спортивных праздниках и досугах. Традиционно проводились недели здоровья, где дети принимали участие в "Весёлых стартах", и других мероприятиях, показывая уровень своего физического развития, получая эмоциональный заряд от своих достижений.

Зимой организовывала с детьми много интересных подвижных игр на свежем воздухе. Для того,чтобы вызвать интерес к прогулкам у детей, нужны яркие, запоминающие моменты. С этой целью на территории детского сада строился «Снежный городок», горки для катания на санках, фигуры животных который доставляет радость и удовольствие, а также создаёт оптимальные условия для организации двигательной активности детей во время прогулки - это отличное средство для укрепления иммунитета. 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.

Работая в этом направлении, выбирала оптимальные средства профилактики,используя противовирусные средства: лук (который 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. Прививала детям навыки здорового образа жизни**,** правильного питания, были даны знания о витаминах в питании.

Для полноценного и своевременного психического развития детей необходимо обеспечить каждому ребёнку радостное и содержательное проживание в детском саду. Хочется видеть каждого ребёнка, идущего в сад, счастливым. Если ребенок приходит в детский сад не в духе или же у него портится настроение в течение дня, я стараюсь исправить эту ситуацию. Для проявления хорошего настроения использую «Зеркало-улыбка», для того чтобы ребенок в него посмотрел и улыбнулся.

Во второй половине дня, я предлагаю поговорить «о хорошем» и использую игровые упражнения «Волшебные слова», «Скажи комплимент друг другу».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.

Большое значение я уделяла таким технологиям, как сказкотерапия, музыкотерапия, работе с природным материалом. Это благотворно влияет на умственное развитие, а значит и на процесс познания речи, развивает воображение, увлекает детей и отвлекает от неприятных эмоций.

Мной разработан и используется наглядный материал для внедрения здоровьеформирующих образовательных технологий:

- картотеки прогулок;

-картотеки физкультминуток;

-картотеки подвижных игр по всем возрастам;

-картотека упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия;

-атрибуты, стимулирующие и активизирующие двигательную активность;

-литература валеологического содержания;

- наглядный материал в «Уголках здоровья» в группе.

В группе накапливала материалы: пособия, дидактические игры по культуре поведения и ведению здорового образа жизни, стихи и загадки о правилах и предметах личной гигиены, беседы о ЗОЖ и спорте.

В процессе работы с воспитанниками по формированию здорового образа жизни, знакомила детей с основными правилами здоровья (во время умывания, приема пищи, прогулки и т.д.), читала художественную литературу, выполняли практические задания. Было проведено несколько занятий по темам: «Хочу быть здоровым», «О пользе витаминов» созданы мультимедийные презентации .

Наш детский сад тесно сотрудничает с начальной школой, библиотекой, музыкальной школой и ГК «Талина». 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.

***РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОПЫТА:***

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возрасте. Проблема здоровья детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях актуальна, своевременна и достаточно сложна, так как оно определяет будущее страны, научный и экономический потенциал общества.

В целом, по моим наблюдениям дети за данный период:

- стали бережнее относиться к своему здоровью;

- лучше следить за культурно-гигиеническими навыками;

- соблюдать режим дня, некоторые стали дома делать утреннюю гимнастику;

- сформированы желание и стремление вести здоровый образ жизни;

- повышен уровень физической подготовленности;

- улучшилась эмоционально- двигательная  сфера;

-  повысилась общая посещаемость в группе;

- снизилась непосещаемость детей из-за ОРВИ, ОРЗ, ларингита, тонзиллита;

-  у детей группы повысилась самооценка в выполнении физических упражнений;

-  появился интерес к занятиям физкультурой;

-  появился интерес к различного рода гимнастикам (зрительным, корригирующим, дыхательным);

-  появился интерес к закаливающим процедурам;

  На данный момент многие мои воспитанники умеют заботиться о своем теле, ухаживать за зубами, изучили строение тела, могут показать расположение основных органов в теле человека, а также рассказать об их функциях,знают какая пища полезна для здоровья, научились выполнять физкультурные движения осознанно, ловко, красиво. Усвоили правила поведения в экстремальных ситуациях, знают службы экстренной помощи (МЧС, пожарная, милиция, скорая помощь). Внедрение здоровьесберегающих технологий показывает положительную динамику уровня развития детей в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ. Дети стали гибче, выносливее. Появилось качество в технике выполнения движений и выразительность в моторике. У детей появился эмоциональный отклик на физическую активность, спортивная страсть, интерес. Я  стала замечать, что у них появилась выносливость в различных видах деятельности, повысилась умственная трудоспособность, усидчивость, они стали выдержаннее и внимательнее.

Итогом комплексного подхода к укреплению здоровья детей является положительная динамика состояния здоровья детей.

В моей группе прослеживается тенденция к снижению заболеваемости. Это очевидно по следующим показателям:

- количеству дней, пропущенных одним ребенком по болезни;

- по инфекционным заболеваниям;

- по количеству часто и длительно болеющих детей.

Мониторинг  состояния здоровья детей показал, что скоординированная работа медицинских работников, педагогов и родителей способствует уменьшению числа случаев заболеваемости детей.

Следует отметить, что анализ анкетирования родителей показал: родители довольны проводимой работой в ДОУ по здоровьсбережению детей.

Таким образом, модель оздоровления детей, является эффективным и результативным способом сохранения и укрепления здоровья дошкольников.Анализ проведенной работы показал, что систематическая  и планомерная работа  по использованию здоровьесберегающих технологий в ДОУ эффективно помогает укрепить и сохранить здоровье детей,  научить их вести здоровый образ жизни, заниматься спортом.

Можно сказать, что только круглогодичный,  системный подход к организации физкультурно-оздоровительных 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,коррекцию отклонений физического развития воспитанников.

Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье, физической культуре, безопасности жизнедеятельности помогутнайти способы укрепления и сохранения здоровья,привить необходимые культурно-гигиенические навыки, наилучшим образом приспособить ребёнка к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды.

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

Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. На сегодняшний день проблема взаимодействия ДОУ и семьи по вопросам здоровья детей — одна из самых актуальных. Семье нужна поддержка и сопровождение.Дошкольные образовательные учреждения практикуют полное соблюдение режима дня детьми. Организация распорядка дня имеет важное значение для детей. Родители должны знать, как спланирован день в детском саду у ребенка, и стараться придерживаться этого режима и дома. Ни для кого не секрет, что семья и детский сад – две основные социальные структуры, которые определяют уровень здоровья ребёнка. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценный результат, если она не решается совместно с семьёй.

Одна из проблем с которой сталкиваюсь в своей работе это то, что все воздействия по физическому оздоровлению ребенка в детском саду теряют свою эффективность в период длительного пребывания детей дома. Особенно остро данная проблема стоит в праздничные дни, в отпускной период: большинство детей не имеют дневного сна, сокращается и ночной сон в связи с просмотром телепередач, игр с компьютером и другими гаджетами и т.п. Редко в какой семье имеется хотя бы маленький спортивный уголок. Дети мало общаются со сверстниками, мало играют в подвижные игры во дворе, редко бывают на  природе. Всё это создаёт предпосылки к перенапряжению нервной системы, а хроническое недосыпание, утомление отрицательно влияет на физическое и нервно-психическое развитие дошкольников.

Конечно, это еще зависит и от бюджета семьи, жилищных условий. На сегодня еще не решен вопрос об удобной одежде для прогулок детей в холодное время года: многие родители предпочитают приобретать комбинезоны, в которых ребёнок потеет и скован в движениях.

Если заболевают дети в моей группе, то я замечаю, что в большей части это происходит после выходных дней. Все эти проблемы требуют большой разъяснительной и просветительской работы с родителями.

Нам, работникам дошкольных учреждений, доверено самое ценное – наши дети: нежные, хрупкие. Знаем, что с самых ранних лет надо воспитывать уважение друг к другу, культуру поведения, развивать познавательные интересы и способности, самостоятельность, организованность и дисциплинированность.

Наша сегодняшняя жизнь предъявляет повышенные требования и к детям: ведь многие малыши приступают к учёбе на год раньше. Это означает, что необходимо формировать поколение физически здоровое с высокой моралью и развитыми умственными способностями, с повышенной способностью к сосредоточению, к труду, а так же с более развитой силой воли.

Цель моей работы и детского сада в этом направлении — оказывать помощь семье по созданию условий для воспитания детей дошкольного возраста и применение здоровьесберегающих технологий в повседневную жизнь семьи.Причины частых заболеваний у детей, профилактика заболеваний, уход за больным ребенком, первая помощь и предупреждение осложнений - все эти вопросы мы рассматриваем на родительских конференциях, круглых столах. Кроме того, родители знакомятся с результатами диагностики состояния здоровья детей, их психомоторного развития, содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, делятся своим положительным опытом семейного воспитания, рассказывают о семейных традициях, которые помогаютукреплению здоровья семьи.

В работы с родителями применяю  нетрадиционные формы: информационно-аналитические, досуговые, познавательные, наглядно-информационные.

**«**Информационно- аналитические» формы. Основной задачей является  сбор, обработка и использование данных о семье.

Родители знают и понимают важность оздоровительных мероприятий, но не делают утреннюю гимнастику, не имеют дома элементарных спортивных снарядов, дети не посещают спортивные учреждения,не соблюдают режим дня и питания.  Данное отношение родителей к вопросам здоровьесбережения напрямую влияет на здоровье детей.

Использую познавательныеформы  для ознакомления родителей с особенностями  физкультурно-оздоровительной работы с детьми,   применяю   методы и приемы  по формированию у родителей практических навыков. Общение строится на основе диалога, открытости и доброжелательности. Этосеминары-практикумы, консультации«Растем здоровыми»индивидуальные консультации, беседы: «Витамины круглый год», «Полезные и вредные привычки», «Чистота - залог здоровья», «Как закаляться», «Ребенок и компьютер» и т.д.

Разместила рекомендации родителям на сайте детского сада на тему: «О здоровье всерьёз», «Корона вирус и дети. Что важно знать родителям?».

Провела общие и групповые собрания с родителями: «Развитие и закрепление привычек здорового образа жизни», «Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей 3-4 лет», «Инновационные технологии применяемые для оздоровления детей дома и в саду», «Важность соблюдения режима дня в детском саду и дома для дошкольников».

Предлагаются памятки, буклеты: «Мы за здоровый образ жизни», «В здоровом теле – здоровый дух», «Витамины на грядке», «Зарядка для глаз», «Гимнастика пробуждения» и т.д.

Провожумастер – классы сродителями и детьми по нетрадиционным техникам оздоровления детей  (массаж мелкими шишками и массажерами)

Используя мультимедийное оборудование, просвещаю родителей о здоровьесберегающих технологиях применяемых в работе с детьми в детском саду, а самые любимые детьми технологии можно использовать дома в вечерние часы и в выходные дни.

В работе с родителями используюдосуговые формы, родители приглашаются на дни и недели здоровья. Мамы и папы не только наблюдают, но и становятся активными участниками развлечений, различных игр, спортивных праздников: **«**Мама и я спортивная семья»,«Дружная семейка»,«Летний праздник», «Зимний праздник»

Систематически для родителей организуются дни открытых дверей. На мой взгляд, это эффективная форма вовлечение членов семей в педагогический процесс. В течение дня родители имеют возможность посетить утреннюю гимнастику, физкультурную деятельность, прогулку, закаливающие процедуры и другие режимные моменты. Вместе с родителями мною были оформлены стенгазеты и выставки рисунков на темы: «Солнце, воздух и вода — наши луч­шие друзья», «В здоровом теле — здоровый дух», «В стране здоро­вья», «Активный отдых нашей семьи» и др.

В группе мной совместно с родителями были изготовлено оборудование («Весёлые следки», массажные перчатки, гантели, тренажёры для профилактики плоскостопия, «Дорожки здоровья», массажные оборудования из бросового материала, пособия для выполнения дыхательнойи пальчиковой гимнастики и др).

Повышение педагогической грамотности родителей дало возможность правильно использовать свои знания в оздоровлении детей. Опрос родителей показал, что увеличилось число семей, которые целенаправленно стали заниматься формированием привычки к режиму дня, 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.

Родители отмечают, что у их детей формируются такие качества, как целеустремленность, выносливость, ответственность и самостоятельность.

**Адресные рекомендации по использованию опыта.**

Данный опыт может быть использован педагогами и детьми дошкольного возраста в организованной образовательной и совместной деятельности.

Мой педагогический опыт обобщен и расположен на моей странице сайта образовательного учреждения: <https://yagodkacham.schoolrm.ru/sveden/employees/35102/295761/>

Опытом своей работы делилась с педагогами района и детского сада:

- выступала на педагогическом совете с докладом на тему: «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ, их цели и задачи», октябрь 2021г.;

- провела семинар-практикум внутри детского сада на тему: «Эффективность методов и приемов обучения детей основным видам движений на физкультурных занятиях в свободной деятельности», октябрь 2022 года;

-принимала участие в методическом объединении для воспитателей дошкольного возраста Чамзинского муниципального района «Бодрящая гимнастика после сна. Разные формы ее проведения», где был проведен комплекс бодрящей гимнастики после сна и в постелях с детьми старшей группы, декабрь 2021 года;

- выступала на районной секции воспитателей старших и подготовительных групп Чамзинского муниципального района «Использование здоровьесберегающих технологий в подготовительной группе», сентябрь 2022 года;

- провела открытое районное методическое объединение для воспитателей старших групп по теме: ««Где прячется здоровье?», март 2022 года.

***Приложение 1:***

Интегрированное занятие с использованием нетрадиционных здоровье сберегающих технологий в старшей группе

на тему «Где прячется здоровье?»

***Список используемой литературы:***

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

2.ВолошинаЛ. Организация здоровье сберегающего пространства//Дошкольное воспитание.-2004.-N1.-С.114-117.

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

4.Горбатенко О.Ф., Кадраильская Т.А., Попова Г.П. Физкультурно-оздоровительная работа. - Волгоград: Учитель, 2007 .  
5.А.А Гуськова «Развитие речевого дыхания», ТЦ Сфера, 2011 г

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

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

8.Лобынько Л.В.. Обеспечение здоровьесберегающего процесса воспитания и обучения детей дошкольного возраста: пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования. - Мн.: Зорныверасень, 2006.  
9. Лопухина И.С. Логопедия – речь, ритм, движение. СПб., 2012.

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

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

12.Панкратова И.В. Растим здоровое поколение // Управление ДОУ. 2004.

13.Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Мозаика – Синтез, 2002.

14. Степанова М.А. "Система работы по развитию мелкой моторики кистей и пальцев рук детей" // Логопед. 2009. № 7.

15. «Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей» Щетинин М.Н. М., 2010.

16.Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России // Школа здоровья. 2000. Т. 7. N2. С.29 – 34. Фомина Н.А.

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

*Приложение 1*

**Интегрированное занятие с использованием нетрадиционных здоровье сберегающих технологий в старшей группе**

**на тему «Где прячется здоровье?».**

**Воспитатель: старшей группы Азыркина С.М.**

**Цель:** оздоровление детей и создание условий которые помогут каждому ребенку стать телесно и психически здоровым радостным и счастливым.

**Задачи:**

Образовательные : 1. Учить детей вести здоровый образ жизни

2. Уточнить и расширять словарный запас по теме.

3. Развивать речевую активность диалогическую речь.

Развивающие: 1. Развивать интерес к правилам и нормам здорового образа жизни.

Коррекционные: 1.Развивать общую артикуляционную мелкую моторику. 2. Развивать дыхание.

Воспитательные: 1.Воспитывать уважительное отношение к людям разных профессий.

Здоровье сберегающие: Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей.

Оборудование: презентация «Легенда о здоровье» на экране, презентация поезда на экране, макет солнца –лучики-способы укрепления здоровья, корзина здоровья с предметами (расческа, зубная щетка, мыло,полотенце, носовой платочек) письмо от Незнайки, макет с полезными и вредными продуктами, картинка презентации режима дня, колечки Су-Джоки, колючие мячи, «Парящий шарик», «Бегущий человечек», бельевая веревочка, крышки и держатели от пластиковых бутылок. Персонаж-Микроб.

**Предварительная работа по областям**

Беседы с детьми по темам: «Что такое здоровье», «Значение режима в жизни человека», «Здоровье дороже золота».

Иccледовательская деятельность: «Значение воздуха для организма», «Свойства воды», «Свойства снега», сравнение чистых и грязных рук.

Развивающие игры: «Разрезные картинки», «Угадай что это?».

Дидактическая игры: «Найди отличия», «Режимные моменты», «Узнай вид спорта».

Сюжетно-ролевые игры: «Больница», «Аптека», «Семья».

Ход НОД:

1.Огранизационный момент/ Установление эмоционального контакта/

ВОСПИТАТЕЛЬ: Ребята, мы сегодня пришли сюда, чтобы узнать много интересного. Поздороваемся друг с другом.

Придумано кем-то просто и мудро

При встрече здороваться:

-Доброе утро!

Доброе утро, солнцу и птицам.

Доброе утро, улыбчивым лицам.

И каждый становится

Добрым доверчивым

Доброе утро длится до вечера!

ВОСПИТАТЕЛЬ: ребята, а вы знаете, что здороваться это значит желать друг другу здоровья. Я хочу рассказать вам легенду о здоровье.

Легенда о здоровье ( ПРЕЗЕНТАЦИЯ на экране ).

«Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек.

ОДИН ИЗ БОГОВ СКАЗАЛ: «Человек должен быть сильным».

ДРУГОЙ СКАЗАЛ: «Человек должен быть умным».

ТРЕТИЙ СКАЗАЛ: «Человек должен быть здоровым».

НО ОДИН БОГ СКАЗАЛ ТАК: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека- здоровье. Стали думать - решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – на высокие горы.

А ОДИН ИЗ БОГОВ ПРЕДЛОЖИЛ: «Здоровье надо спрятать в самого человека».

Так живет человек с давних времен, пытаясь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов!

2. Основная часть

ВОСПИТАТЕЛЬ: - Сегодня, ребята, мы с вами отправимся в путешествие и узнаем, где прячется здоровье.

- А путешествовать мы будем с вами на этом поезде.

- А вы знаете кто управляет поездом? / машинист/. Машинистом будет Максим.

- Кто еще работает на поезде?/проводник/ Что делает проводник? (ответы детей)

Дети садятся в вагон. (музыка «голубой вагон» )

ВОСПИТАТЕЛЬ: ребята, а вы знаете, что такое здоровье?

ДЕТИ: да

ВОСПИТАТЕЛЬ: молодцы, расскажет нам…

Ребёнок-Максим А

Здоровье - это же бесценный дар,

Который при рожденье тебе дан.

Его всегда оберегай,

И способами всеми укрепляй.

Остановка. Выходят из вагона.

ВОСПИТАТЕЛЬ: - Ребята, посмотрите, нас встречает весеннее солнышко. Скажите какое оно?

-ДЕТИ: Радостное, весеннее, желтое, красивое.

ВОСПИТАТЕЛЬ: - Но чтобы солнышко стало еще более лучистым давайте добавим ему лучики нашего здоровья и оно будет лучше согревать нам. Но для этого нужно вспомнить как нужно укреплять здоровье. И в первую очередь, ребята, нужно соблюдать чистоту.

ВОСПИТАТЕЛЬ: А зачем нужно соблюдать чистоту, как вы думаете?

ДЕТИ: Чистоту надо соблюдать, чтобы не было грязи.

ВОСПИТАТЕЛЬ: А чем опасна грязь?

ДЕТИ: в грязи живут микробы.

ВОСПИТАТЕЛЬ: Кто такие «микробы»?

ОТВЕТЫ ДЕТЕЙ:…

ПОЯВЛЯЕТСЯ МИКРОБ:(Персонаж)

Я хитрый ха-ха-ха

Быть здоровым – чепуха!

Суйте грязный палец в ротик

Как живете, как животик?

Ну, а голова болит?

Меня это веселит.

До чего же я пригож

Я микробушка хорош!

ВОСПИТАТЕЛЬ: Плохой, ужасный

МИКРОБ: Да я самый прекрасный!

ВОСПИТАТЕЛЬ: Заразный

МИКРОБ: Меня обижают бедный я бедный!

ВОСПИТАТЕЛЬ: ты микроб страшно вредный

МИКРОБ: Ну теперь я от вас не отстану!

ВОСПИТАТЕЛЬ:

- Ты микроб не отставай, а загадки с нами отгадай. А ответы здесь найдем и корзинку здоровья соберем.

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. ( Мыло )

Целых двадцать зубков

Для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. ( Расчёска )

Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит,

Нам усердно служит. ( Зубная щётка )

Лёг в карман и караулю

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос. ( Носовой платок )

Вытираю я, стараюсь,

После ванной паренька.

Всё намокло, всё измялось –

Нет сухого уголка. ( Полотенце )

МИКРОБ: а теперь я проверю как вы знаете предметы личной гигиены. ( Дидактическая игра «Можно – нельзя» )

- Давайте поиграем в игру, какими предметами можно пользоваться всем вместе, а какими – только по одному. Приготовьте ладошки, не забудьте, хлопать нужно тогда, когда услышите название личных предметов.

Полотенце. – карандаши.

Кисточка. – носовой платок.

Зубная щётка. – книга.

Расческа. – игрушки.

МИКРОБ: Какие молодцы!

Ох, я не могу

И сейчас я упаду

Здоровый образ жизни не для меня

Ой, умираю, погибаю я! ( Уходит )

ВОСПИТАТЕЛЬ: - Ребята вот мы и прогнали Микроба.

ВОСПИТАТЕЛЬ: ребята, а у нас появился первый лучик. Как он называется?( ребенок прикрепляет лучик – соблюдать гигиену )

ВОСПИТАТЕЛЬ: Сейчас мы поиграем с нашими пальчиками.

Покатаем колючий мяч со словами:

-Катится колючий Ёжик

Нет ни головы ,ни ножек

Мне по пальчикам бежит

И пыхтит, пыхтит, пыхтит.

Бегает туда –сюда

Мне щекотно-да-да-да.

Уходи колючий Ёж

В темный лес, где ты живешь.

ВОСПИТАТЕЛЬ: Берем наши колючки Су-Джоку и повторяем за мной. Одеваем на каждый пальчик одной, а затем другой руки со словами:

Этот пальчик –Дедушка,

Этот пальчик – Бабушка,

Этот пальчик- Папочка,

Этот пальчик –Мамочка,

Этот пальчик – Я

Вся моя Семья!

После выполнения помять в руках.

Звучит музыка паровозика дети переходят друг за другом к следующему оборудованию.

ВОСПИТАТЕЛЬ: А сейчас мы вспомним, как называется следующий лучик нашего здоровья. Я знаю, что человек может прожить без еды – 5 недель, без воды – 5 дней, а без этого – не больше 5 минут.

-Что же это?

ДЕТИ: Это воздух. ( ребенок добавляет лучик– воздух )

ВОСПИТАТЕЛЬ:

- Как важен для нас воздух расскажет нам…

Ребёнок - Соня

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет,

Дышат птицы и цветы,

Дышат все, я, и ты.

ВОСПИТАТЕЛЬ: а сейчас мы будем дышать со звуками. ( Упражнения на дыхание ).Вдыхаем носом и на выдохе через рот произносим звук.

«Комарики» - со звуком «З»

Кладем ладонь на шею вдыхаем носом и произносим звук.

«Жуки» - со звуком «Ж»

Кладем ладонь на грудь вдыхаем носом выдыхаем произнося звук.

Давайте поиграем с «Парящим шариком» и «Бегущими человечками». Чей шарик удержится на высоте и человечек побежит значит это очень хорошее дыхание. Вдыхаем носом и выдыхаем в трубочку и на «Бегущего человечка».

ИГРА с «Парящим шариком» и «Бегущим человечком».

ВОСПИТАТЕЛЬ: Ребята, к нам пришло письмо. Посмотрите на экран от кого оно? Оно от Незнайки. Он просит нас ему помочь. Поможем? Нам нужно закончить рифмы. Я буду говорить начало рифмы, а вы должны сказать концовку.

ИГРА ВОСПИТАТЕЛЯ С ДЕТЬМИ.

Чтобы детям развиваться, нужно правильно питаться!

Кушай овощи и фрукты, натуральные продукты!

Если ты не хочешь супа – поступаешь очень глупо.

Пополни кальций свой дружок, съешь на завтрак творожок.

Меньше ешь плохих продуктов, больше кушай свежих фруктов.

Не повторяйте блюда те же, твое меню должно быть свежим.

Будешь с чипсами дружить, силачом тебе не быть.

ВОСПИТАТЕЛЬ: - Молодцы, ребята, нам нужно собрать в корзину только полезные продукты. (На макет выставляются продукты детям предлагается собрать в корзину только полезные) .Молодцы ребята, Незнайка очень доволен. ( ребенок добавляет лучик – правильное питание )

ВОСПИТАТЕЛЬ: Ребята, вы наверное уже устали давайте сделаем зарядку. А вы знаете, зачем нужно делать зарядку?

ДЕТИ: Зарядку нужно делать для того чтобы быть сильным; зарядку нужно делать для того чтобы быть выносливыми; зарядку нужно делать для того чтобы быть быстрыми; зарядку нужно делать для того чтобы быть гибкими.

ВОСПИТАТЕЛЬ: Ребята давайте покажем нашу любимую зарядку.

Воспитатель показывает детям упражнения, которые они вслед за ним повторяют.

У меня есть голова

Направо – налево, раз – два.

(Повороты, наклоны головы)

Она сидит на крепкой шее,

Покрутили – повертели.

(Круговые повороты шеей.)

Затем туловище идет,

Наклон назад, наклон вперед,

(Поворот – поворот. Руки на поясе, наклоны, повороты)

Сильные руки есть у всех,

(Вниз – вверх, вниз – вверх. Рывки руками вверх, вниз.)

Ноги нам нужны, чтоб бегать…

Прыгать…приседать…стоять!

(Бег на месте, подскоки, присев)

Вот какое мое тело!

С ним все сделаешь на «пять»!

(Выпрямляются, поднимаются на носочки, руки вверх).

ВОСПИТАТЕЛЬ: Ребята, как вы думаете какой следующий лучик?

( ребенок добавляет лучик – Двигательная деятельность )

ВОСПИТАТЕЛЬ: Очень важно ребята, соблюдать режим дня. Это значит во-время кушать и гулять, и в одно и тоже время спать. Скажите какие времена суток вы знаете?

Ответы детей по презентации на экране ( Дидактическая игра «Режим дня» )

( ребенок добавляет лучик – режим дня )

ПРАКТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ-МАССАЖЕР ИЗ ПРОБОК.

ВОСПИТАТЕЛЬ: Мы с вами уже делали массажеры в группе для себя. А сегодня сделаем для наших гостей которые встретились нам в путешествии.

Максим нам расскажет какое оборудование нужно, чтобы сделать массажер. А Егор нам расскажет этапы работы.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ,ПОКАЗ МАССАЖЕРОВ.

Подходим к Солнышку с лучами и беседа о лучиках.

ВОСПИТАТЕЛЬ: - Ребята, посмотрите на наше согревающее и радостное солнышко. Это значит, мы справились с заданием, и узнали как закрепить и сохранить наше здоровье, и нам пора возвращаться в детский сад. ( Дети садятся в вагон ).Звучит музыка.

ВОСПИТАТЕЛЬ: - Ребята, вам понравилось путешествие?

ВОСПИТАТЕЛЬ: Что мы вспомнили? Какие лучики мы добавили солнышку?

ДЕТИ: Как укреплять здоровье.(перечисление добавленных лучей)

ВОСПИТАТЕЛЬ: Молодцы!

КАЖДЫЙ ДОЛЖЕН ТВЕРДО ЗНАТЬ:

Здоровье надо сохранять!

Нужно спортом заниматься,

Нужно правильнопитаться

Руки мыть перед едой,

И вообще дружить с водой!

Глубже дышать, кислород поглощать!

Больше гулять, с друзьями играть.

И тогда все люди в мире  
Долго-долго будут жить!

И ЗАПОМНИТЕ: здоровье

В магазине не купить!

ВОСПИТАТЕЛЬ: Я раздам Вам витамины чтобы укрепить своё здоровье.