Забота о здоровом образе жизни - это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов.

 Эффективность позитивного воздействия на здоровье детей различных оздоровительных мероприятий определяется их грамотной “встроенностью” в общую систему, направленную на благо здоровья детей и педагогов и отвечающую единству целей и задач.

 **Принципы оздоровления в детском саду:**

•комплексность использования профилактических и оздоровительных технологий с учетом состояния здоровья воспитанников, структуры учебного года, экологических и климатических условий и др.;

•непрерывность и системность проведения профилактических и оздоровительных мероприятий;

•максимальный охват программой всех нуждающихся в оздоровлении воспитанников;

•интеграция программы профилактики и оздоровления по возможности в образовательный процесс образовательного учреждения;

•преимущественное использование немедикаментозных средств оздоровления;

•использование простых и доступных технологий;

•формирование положительной мотивации у воспитанников, медицинского персонала и воспитателей к проведению профилактических и оздоровительных мероприятий.

 **Ожидаемый результат:**

* Снижение уровня заболеваемости
* Повышение уровня физической готовности
* Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

 Разработанная система физкультурно-оздоровительной работы включает в себя девять взаимосвязанных блоков (условия, диагностика, развитие движений, оздоровительно-профилактическая работа, закаливание, здоровый образ жизни, организация питания, организация работы педагогов, взаимодействие с родителями).

 В результате работы всего коллектива были подобраны специальные методики и инновационные здоровьесберегающие технологии, адаптированные к индивидуальным особенностям детей:

* «ОБЖ для дошкольников»; Т.П. Гарнышевой
* «Азбука плавания» А. Литвинов, Е. Ивченко, В. Федчин;
* «Обучение плаванию в детском саду» Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина;
* «Методика физического воспитания детей» Л.Д. Глазыриной, В.А. Овсянкина;
* «Физкультура для малышей» Е.А. Синкевич, Т.В. Большева;
* «Развивающая педагогика оздоровления» В.Т. Кудрявцева, Б.Б.Егорова;
* «Психогимнастика» М. И. Чистяковой.

 **Условия**

 Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в дошкольном учреждении созданы определенные условия:

* оборудован спортивный зал для физкультурных занятий, тренажерный зал;
* в ДОУ функционирует бассейн;
* работают бактерицидные лампы в группах,
* пересмотрено содержание центра двигательной активности в каждой группе;
* в теплый период года на спортивной площадке ДОУ «работает» волейбольная и баскетбольная площадки;
* в детском саду работает физиотерапевтический кабинет, логопункт, кабинет педагога - психолога;
* при входе в ДОУ оборудован зимний сад, где в течение дня звучит музыка которая способствует хорошему настроению и создания эмоционально - благополучной обстановки каждого ребенка и взрослого.

Условия, созданные в ДОУ, позволяют обеспечить физическую активность детей и организацию физкультурно-оздоровительной работы.

  **Диагностика**

 Вся работа строиться на результатах медико-педагогической диагностики. В этих целях в ДОУ на каждого ребенка заведен паспорт здоровья, оформлена индивидуальная карта физического развития, в соответствии с которой составляется “Журнал здоровья”, который позволяет иметь четкую картину состояния здоровья детей всего детского сада, определенной группы, каждого ребенка в отдельности, планировать физкультурно-оздоровительную работу с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

 Обработка данных позволила выделить три группы, для осуществления дифференцированного подхода в процессе развития двигательных умений.

|  |  |
| --- | --- |
| I группа-основная | Составляют дети с нормальным уровнем физического развития и основных функций организма, с тренирующей психофизической нагрузкой. |
| II группа-подготовительная | Дети, имеющие некоторые функциональные отклонения и часто болеющие, с умеренной нагрузкой. |
| III группа-риска с ограниченной психической нагрузкой | Составляют дети, имеющие хронические заболевания и дети после болезни. |

 Группы эти непостоянны, т. к. дети могут из III группы-риска с ограниченной психической нагрузкой быть переведены или в более сильную группу.

 Используя, результаты своих наблюдений мы определили, что в работе с детьми необходимо соблюдать следующее:

1. Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребенка, уровню физического развития, биологическому портрету и группе здоровья.

2. Необходимо сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами.

З. Обязательное включение в комплекс физического воспитания (релаксацию, дыхательную гимнастику)

4. Проведение циклических движений для повышения выносливости (медленный бег, продолжительная ходьба).

5. Организация подвижных игр с детьми во время занятий по физической культуре и при проведении прогулок на улице;

6. Музыкальное сопровождение занятий по физической культуре;

 Именно эти сведения служат основанием для конкретных рекомендаций педагогам и родителям.

 В процессе работы с детьми предусматривается систематический медико-педагогический контроль.

**Оптимизация социально-оздоровительных технологий в нашем детском саду**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Виды здоровьесбере-гающих педагогических технологий** | **Время проведения в режиме дня** | **Особенности методики проведения** | **Ответственный** |
| **1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья** |
| Динамические паузы | Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей | Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия | Воспитатели |
| Подвижные и спортивные игры | Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп | Игры подбираются е соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр | Воспитатели, руководитель физического воспитания |
| Релаксация | В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп | Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы | Воспитатели, руководитель физического воспитания, психолог |
| Технологии эстетической направленности | Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп | Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса | Все педагоги ДОУ |
| Гимнастика пальчиковая | С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно | Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время) | Воспитатели, логопед |
| Гимнастика для глаз | Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста | Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога | Все педагоги |
| Гимнастика дыхательная | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры | Все педагоги |
| Гимнастика бодрящая | Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. | Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ | Воспитатели |
| Гимнастика корригирующая | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей | Воспитатели, руководитель физического воспитания |
| Гимнастика ортопедическая | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы | Воспитатели, руководитель физического воспитания |

**Развитие движений.**

 Под руководством взрослых ежедневно проводятся мероприятия, способствующие активизации двигательной деятельности. Организованной двигательной деятельности детей ежедневно отводится не менее 2 - 2,5 часов, преобладание циклических, прежде всего беговых (скорость 1 –1,2 м/сек.), упражнений во всех видах двигательной активности детей для тренировки и совершенствования общей выносливости – наиболее ценного оздоровительного качества.

 При организации образовательного процесса учтены принципы интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, труд, познание, коммуникация, чтение художественной литературы, художественное творчество, музыка). Основой его организации определен комплексно-тематический принцип. Решение программных задач осуществляется в разных формах совместной деятельности взрослых и детей, в самостоятельной детской деятельности и не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

 Особое значение в воспитании здорового ребенка мы придаем развитию движений и физической культуры детей во время непосредственно образовательной деятельности в образовательной области «Физическая культура». В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

* детям младшего возраста они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием;
* в среднем возрасте развить физические качества (выносливость, силу);
* в старших группах - оформить потребность в движении, развить двигательные способности и самостоятельность.

 Занятия становятся эффективными только в том случае, если они не ущемляют индивидуальность ребенка, реализацию его склонностей, интересов.

 Кроме этого с детьми проводятся следующие мероприятия:

* утренняя гимнастика;
* физкультурные упражнения на воздухе;
* подвижные и динамичные игры;
* индивидуальная работа с детьми;
* профилактическая гимнастика (улучшение осанки, плоскостопие, зрение);
* спортивные игры;
* занятия на тренажерах
* спортивныесоревнования,эстафеты,досуги,развлечения,праздники;игры-забавы;
* «Дни здоровья»;
* занятия в бассейне;
* совместные спортивные мероприятия с родителями.

В ДОУ организованы занятия в студии «Здоровячок» по профилактике нарушений осанки и плоскостопия. Задачи студии:

-достижение положительного, заинтересованного отношения детей к выполнению упражнений;

-достижение мышечного расслабления- необходимого компонента большинства занятий по физической культуре;

-создание положительных эмоций во всех видах двигательной активности детей;

-эстетическое выполнение движений.

Основным видом деятельности на занятиях в студии «Здоровячок» является игра. Игра имеет важное оздоровительное значение, особенно для психического развития и здоровья детей. Оздоровительная роль игры, прежде всего, проявляется в формировании эмоционального мира ребенка. Положительные эмоции, возникающие в игровых действиях, рассматриваются как надежный антистрессовый фактор.

С целью повышения двигательной активности проводятся экскурсии.

В теплый период года на экскурсиях организуется: ходьба в колонне по одному, по два, со сменой ведущего, «змейкой» между деревьями, по бревну, доске – «мостику через реку»; перешагивание через бревно и т. д.

С целью повышения выносливости проводятся различные виды бега. Все перечисленные виды движений выполняются в игровой форме.

В холодный период года используются те же виды движений, что и в теплый, за исключение тех, выполнение которых затрудняется погодными условиями.

 **Оздоровительно-профилактическая работа.**

 Обеспечить эффективную физкультурно-оздоровительную работу можно только при условии содружества медицины и педагогики. Профилактическая работа в нашем детском саду строится на основе анализа заболеваемости в предыдущие годы.

**Пропуски одним ребенком по болезни:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2007-2008 г.г. | 2008-2009 г.г. | 2009-2010 г.г. | 2010-2011 г.г. | 2011-2012 гг |
| 12,3 | 11,8 | 10,9 | 9,8 | 9,8 |

 Эффективность предпринимаемых профилактических мер, мониторинг данных состояния здоровья детей, уровня их физического развития, физической подготовленности позволяет проследить положительную динамику по группам здоровья детей на конец учебного года. В среднем 3,2% детей переходят из 3 группы во 2 группу здоровья, реже из 2 гр. в 1 гр.

Профилактическая работа имеет три этапа, на каждом из них используются свои специфические физиотерапевтические и общеукрепляющие процедуры:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Подготовительный | Первый период | Готовит детей к самому неблагоприятному времени в сезоне. | Щадящий режим в адаптационный период.Используетсяфизиотерапевтические процедуры, кварцевание, ингаляции, кислородный коктейль. |
| Интенсивной профилактики | Второй период | Использование системы мер для предупреждения ОРВИ, ангины, гриппа. |  Игры с водой в теплое время года;прогулки на свежем воздухе; сон при открытых фрамугах в теплое время года;световоздушные ванны; проветривание помещений;обеспечение температурного режима и чистоты воздуха. Используется фитонцидотерапия,рациональное питание. |
| Восстановительный | Третий период | Укрепление защитной силы детей, вернувшихся после заболевания. |  Снижаются физические нагрузки в двигательной деятельности, закаливающие процедуры строго индивидуализируются, музыкотерапия. |

 Мероприятия комплексного плана профилактической работы осуществляется медицинскими работниками, под контролем врача педиатра.

**Закаливание**

 Особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур.

 Мы разработали систему закаливания, предусматривающую разнообразные формы и методы:

* умывание рук до локтя,
* полоскание горла водой комнатной температуры,
* фитотерапия чесноком, луком
* босоножье
* упражнения на релаксацию, упражнения с массажными ковриками, различными массажёрами,
* ходьба по дорожкам Здоровья.

Закаливающие процедуры интегрируются с

* минутками «здоровья», минутки «тишины», минутки «смеха» включающие психогимнастические этюды М.И.Чистяковой,
* пальчиковой гимнастикой ,
* артикуляционной гимнастикой,
* играми и упражнениями на координацию речи и движения.

 Рекомендации по проведению закаливающих процедур дает врач, отмечая их в групповом журнале “Журнал здоровья”.

 В комплексе закаливающих средств, оберегающих нервную систему детей от перегрузок, особую роль играет правильно организованный дневной сон.

 Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Для того чтобы она действительно давала эффект, виды деятельности на прогулке меняются в зависимости от предыдущего занятия.

 Важно отметить, что система закаливания ежегодно корректируется медицинскими работниками детского сада в соответствии с результатами и имеющимися условиями.

Закаливание детей в ДОУ помимо специальных закаливающих процедур, предусматривает также строгое соблюдение рациональных гигиенических условий и требований: чистый воздух, оптимальные соотношения температуры воздуха в помещениях и адекватная одежда, активный двигательный режим и др.

**Здоровый образ жизни.**

 Воспитание потребности в здоровом образе жизни осуществляется во время непосредственно образовательной деятельности и в свободной деятельности детей. Вся непосредственно образовательная деятельность проводятся в игровой форме. Непременное условие - постоянное наблюдение за самочувствием детей, позитивный эмоциональный настрой детей и предупреждение утомления. В время непосредственно образовательной деятельности используются различные виды динамических и оздоровительных пауз, пальчиковых игр.

 Положительное воздействие на детей в рамках воспитательно-образовательного процесса оказывает музыкально - звуковое окружение, как в качестве звукового фона, так и во время деятельности для развития творческой, когнитивной, деятельностной сторон личности ребенка. Правильно организованная музыкально - звуковая среда ведет к оздоровлению детей и эстетизации их жизнедеятельности.

 Работа по оздоровлению детей ведется при тесном контакте с психологом. **Работа психолога** детского сада осуществляется по программе эмоционального развития дошкольников «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь» С.В. Крюковой. Основная ее цель - ввести ребенка в сложный мир человеческих эмоций, помочь прожить определенные эмоциональные состояния.

 Для реализации поставленных целей и задач по формированию здорового образа жизни в детском саду, как форма организации образовательного пространства, используется проектный метод. Его особенностью является интеграция разных видов деятельности.

 Так, в детском саду был реализованы проекты «Питание и здоровье», « Скажем здоровью-да», «Я здоровье сберегу - сам себе я помогу», «Тренажеры – наши помощники».

 На конец 2011-2012 у.г. наблюдается положительная динамика :

* количество детей, имеющих высокий уровень представлений о здоровом образе жизни, увеличилось на 44% и составляет 82%.
* количество детей, имеющих высокий уровень осознанной двигательной активности увеличилось на 27% и составляет 65%.

**Организация питания.**

Организации питания детей в ДОУ уделяется особое внимание, т.к. здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания. Основным принципом питания дошкольников является максимальное разнообразие пищевых рационов, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки. Разрабатываются перспективные меню с учетом физиологических потребностей, желания детей и в соответствии с нормативными документами.

 Организация питания в детском саду сочетается с правильным питанием ребенка в семье. С этой целью педагоги информируют родителей о продуктах и блюдах, которые ребенок получает в течение дня в детском саду, вывешивая ежедневное меню детей, предлагаются рекомендации по составу домашних ужинов, рецепты блюд, полюбившиеся детям в детском саду.

 Периодически проводится анкетирование родителей по питанию воспитанников ДОУ, где родители могут высказать свои пожелания по организации питания воспитанников.

Во время пищи в группах создана спокойная обстановка без шума, громких разговоров. Воспитатели следят за эстетикой питания, сервировкой стола, прививают детям культурно-гигиенические навыки, оценивают аппетит детей, их отношение к новым блюдам. Дети успешно осваивают начальные представления о здоровом образе жизни. Руководством ДОУ ведется контроль за повышением персональной ответственности всех сотрудников, отвечающих за организацию питания детей, за обеспечение качественного и безопасного питания. Проведение этой работы требует знаний и чёткого следования существующей нормативно-правовой базе.

**Организация работы педагогов.**

 В детском саду планируются и организуются различные формы работы с педагогическим коллективом по повышению компетентности в области формирования у детей здорового образа жизни: семинары, консультации, педсоветы, смотры - конкурсы по оборудованию групповых физкультурных уголков, оборудованию прогулочных участков к летнему сезону, работает «Школа молодого педагога».

По сравнению с 2007 годом:

* количество педагогов, имеющих высокий уровень теоретических знаний и практических умений в организации здоровьесберегающей среды в ДОУ и проведению здоровьесберегающих мероприятий составляет 77%;
* количество педагогов, систематически и методически грамотно использующих здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе и режимных моментах составляет 82%;
* количество педагогов, создающих условия для обеспечения индивидуального подхода к каждому ребенку, основанного на диагностике уровня здоровья и физического развития детей составляет 75%;

 В результате проведенной работы знания педагогов стали более точными и глубокими, они шире стали использовать в работе с детьми новые эффективные методы и приемы. Коллектив периодически делится опытом работы с коллегами ДОУ города, района.

**Взаимодействие с родителями.**

 Мы уверены, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не может дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей, в дошкольном учреждении создано детско-взрослое сообщество (дети-родители-педагоги), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей. Анкетирование родителей показало, что уровень знаний и умений большинства из них в области воспитания здорового образа жизни невысок. Основная масса родителей не понимает самой сущности "здоровья", рассматривая его только как отсутствие заболеваний, а средства оздоровления детского организма видит лишь в лечебных и закаляющих мероприятиях, совершенно не учитывая взаимосвязи всех составляющих здоровья - физического, психического и социального. Поэтому возникла необходимость знакомить родителей с работой, привлекать к участию в совместной деятельности по формированию здорового образа жизни у детей.

 Проведение **анкетирования с** родителями в начале учебного года, помогает изучить особенности внутри семейного воспитания и наметить эффективные формы взаимодействия.

 С родителями в ДОУ организуются следующие **мероприятия**: праздники, досуги детей и родителей «Самая спортивная мама», «Мама, папа, я – спортивная семья» и др. А так же открытые дни для родителей, где родители могут принять участие в жизни ребенка в детском саду, что предоставляет детям большую свободу двигательной деятельности, которая достигается за счет дополнительной страховки.

 В детском саду сложилась хорошая традиция: один раз в квартал проходят мероприятия в рамках «Недели здоровья». И дети, и педагоги, и родители становятся активными участниками этих мероприятий, в которых выплескивается их неуемная энергия, проявляется находчивость, изобретательность, формируется мотивация на здоровый образ жизни.

На наш взгляд, проблемным является формирование мотивов и ценностей здорового образа жизни у каждого ребенка, так как все мероприятия по укреплению здоровья осуществляются по инициативе взрослого, дети старшего дошкольного возраста недостаточно самостоятельны в выполнении правил ЗОЖ.

Актуальным становится обеспечение целостного подхода к формированию здоровья детей и развитию двигательных способностей, исходя из определения, что здоровье – это не только физическое, но и социально-психическое благополучие.

 Мы считаем, **целостная система образования, оздоровления, психолого-педагогического сопровождения, основанная на классических образцах и педагогических инновациях способствует гармоничному физическому развитию детей нашего дошкольного учреждения.**

**Свое выступление хотелось бы закончить словами детского писателя С.Я. Маршака:**

**Желаю вам цвести, расти**

**Копить, крепить здоровье.**

**Оно для дальнего пути**

**Важнейшее условие.**