**Использование инновационных здоровьесберегающих технологий в ДОУ (из опыта работы)**

**Здоровье**

В нашей группе (возраст детей 4-5 лет) оздоровительная работа ведется постоянно и систематически. Все оздоровительные мероприятия выстроены в последовательную цепочку и равномерно распределены на весь день в виде «Тропинки здоровья»:

«ТРОПИНКА ЗДОРОВЬЯ»

(оздоровительные мероприятия в течение дня)

РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

УТРО

1.Утренняя зарядка

2.Пальчиковая гимнастика

3.Игровой самомассаж

5.Мытье рук и лица холодной водой

ЗАНЯТИЕ

1.Перед занятием –звуковая гимнастика

2.Динамическая пауза на занятии

3.Гимнастика для глаз

4.После занятия – йога в играх

ПРОГУЛКА

1.Двигательная активность (бег, игры, упражнения)

2.Подвижная игра

3.Дыхательная гимнастика

ПЕРЕД СНОМ

1.Ходьба по мокрым дорожкам 15-20 сек.

1.Элементы аутогенной тренировки

2.Релаксация под музыку (в постели)

ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ

1.Гимнастика пробуждения (в постели)

2.Сухое растирание

2.Корригирующие дорожки (профилактика плоскостопия)

3.Босохождение (3-5 мин.)

ПОСЛЕ ПОЛДНИКА

1.Пихогимнастика (эмоциональное здоровье)

2.Осанка (профилактика сколиоза)

ВЕЧЕР

1.Артикуляционная гимнастика

Медико-педагогическая модель оздоровления в группе включает в себя:

А. Образовательную работу:

- познавательные занятия

- занятия по программе «Здоровей-ка»

- дидактические игры

- конкурсы и развлечения

- опытно-экспериментальная деятельность

- проектная деятельность

- беседы

- продуктивная деятельность

Б. Оздоровительную работу – все традиционные и нетрадиционные методы оздоровления, например,

-закаливание

-босохождение по мокрым дорожкам, по массажным дорожкам

-звуковое дыхание Лазарева

-элементы йоги

- психогимнастика

-лечебные игры Галанова

-игровой самомассаж

-гимнастика до-инь

-кинезиологическая гимнастика

-аурикулотерапия.

(система лечебного воздействия на точки ушной раковины, которые проецируют все органы и системы человеческого организма (принцип как и в Су Джоке) и др.

В.Организацию предметно-развивающей среды

-пособия и инвентарь для массажа

-уголок здоровья

-подборка художественной литературы

-иллюстрации о ЗОЖ

-подбор музыки для релаксации и отдыха

-настольно-печатные игры

В группе ведется целенаправленная работа по созданию представлений о здоровом образе жизни

Здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребенка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется в группе по следующим направлениям:

1) Привитие стойких культурно-гигиенических навыков

2) Формирование элементарных представлений об окружающей среде

3) Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи

4) Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений

5) Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов

6) Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма

7) Выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свои состояние и ощущения

8) Выработка знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях

Знания детей, полученные на занятиях и в совместной деятельности, закрепляются в игровой деятельности.

Мы учитываем, что ребенок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы формировать свое здоровье. В своей работе ориентируемся на становление мотивационной сферы гигиенического поведения ребенка, реализацию усвоенных ребенком знаний и представлений в его реальном поведении. Занятия по ЗОЖ включают в себя вопросы не только физического, но и духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни.

В целях работы по развитию эмоциональной сферы, укрепления психического здоровья детей в группе оборудован «Уголок настроения», - в цикле занятий «Здоровей-ка» включили в этом году блок занятий по теме «Эмоции и настроение». Тема октября – «Робость». На ноябрь – тема «Радость». Игры в этом цикле – «Я лев», Я Таня», «Я очень хорошая» и др. (на повышение уверенности в себе)

Таким образом, оздоровительная работа в группе включает в себя пять основных направлений.

I.Воспитательная и оздоровительная направленность образовательного процесса:

- уроки здоровья для детей 4-5 лет

II.Физическое развитие и оздоровление детей:

- закаливание

- точечный массаж

- игры, которые лечат

- дыхательная гимнастика

- организация двигательного режима

III.Лечебно-профилактическая работа:

- лечебная физкультура

- лечебный массаж

- физиотерапия

- витаминотерапия и фитолечение

IV.Работа с родителями

V.Обеспечение психологического благополучия:

- музыкотерапия

- коррекционно-развивающая работа

- психогимнастика

Эффективность работы по укреплению здоровья детей зависит от четкой слаженной работы с родителями. Опыт показывает, что ни одна, даже самая лучшая оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей.

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику.

1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами работы в детском саду.

2. Систематичность и последовательность работы (в соответствии с конкретным планом) в течение всего года и всего периода пребывания ребенка в дошкольном учреждении.

3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учёта их интересов и способностей.

В соответствии с этими основными положениями в систему работы с семьёй мы включили:

I) ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;

2) ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;

3) обучение конкретным приёмам и методам оздоровления , дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания.

4) ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

Для реализации этих задач широко используются в группе:

- информация в родительских уголках («Здоровей-ка»), в папках-передвижках («Полезные продукты», «Здоровый образ жизни») консультации ( «Расти здоровым», «Движения плюс движение « родителей с опытом семейного воспитания («Сохранить здоровье чтоб…». «

- «открытые дни» для родителей

- хорошие результаты дает совместная организация и проведение игр и развлечений. информация о здоровье детей, интересные и занимательные советы как сохранить и укрепить свое здоровье и здоровье детей, например «Доктор лимон», «Все о бронхите узнать не хотите?», «Продукты чемпионы», «Стресс и здоровье» и многое другое.

Опыт работы в оздоровительном направлении показал, что дети 4-5 лет успешно и с увлечением усваивают знания о строении организма и приобретают навыки З.О.Ж. и безопасного поведения в быту и на природе, если знания преподносятся в доступной и увлекательной форме.

Проблема формирования культуры здоровья очень актуальна. Осознание большой ответственности за здоровье детей даёт стимул к овладению новыми методиками и технологиями в направлении оздоровительной работы.