**Описание инновационного опыта**

В современной системе образования много проблем. Одна из них – это ориентация всей системы образования на здоровьесберегающее обучение и воспитание. Перед дошкольным образованием в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей.  Федеральные государственные требования к структуре основной образовательной программы дошкольного образования определяют 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  средств  и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка.

Актуальность опыта работы по оздоровительной направленности состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование нетрадиционных здоровьесберегающих технологий, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада. Их внедрение строится на формировании  осознанного отношения ребёнка и взрослого к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизации физкультурно-оздоровительной деятельности ДОУ.

Одним из основных компонентов в оздоровительной работе в МДОУ «Детский сад «Улыбка» г. Надыма» является профилактика простудных заболеваний и укрепление здоровья как самостоятельно культивируемой ценности. Возникла необходимость создания комплекса профилактических мер, системы надежных средств использующихся в физкультурно – оздоровительной работе на протяжении всего дошкольного детства. Стремление к комплексности понятно и оправдано, т.к. здоровый ребенок рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма, требующего индивидуально-дифференцированного подхода. Результат должен заключаться в том, что эффект одной оздоровительной меры закрепляется в виде устойчивого, константно-целостного психосоматического состояния, которое дает начало воспроизведения в режиме саморазвития.

Все это послужило поводом для создания проекта «Радуга здоровья», который направлен на развитие и реализацию комплексной системы здоровьесбережения путем внедрения в работу нетрадиционных здоровьесберегающих технологий. Целью проекта являлась разработка и внедрение в работу ДОУ системы современных нетрадиционных здоровьесберегающих технологий, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, педагогов и родителей.

Что такое нетрадиционные здоровьесберегающие технологии? Это многие из знакомых большинству технолого-педагогических приемов и методов работы, технологий. Подходов к реализации различных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образовательного процесса.

Применяемые нетрадиционные здоровьесберегающие технологии рассматриваются нами как фактор эффективного образования и как метод формирования, укрепления и сохранения здоровья дошкольников, что наше время является особенно актуальной задачей.

Важно отметить, что эффективность образования напрямую зависит от состояния здоровья дошкольников и полноценная реализация нетрадиционных здоровьесберегающих технологий в МДОУ «Детский сад «Улыбка» г. Надыма» – это, прежде всего, совместная, целенаправленная работа инструктора по физической культуре, педагогов и родителей. Иными словами, нам важно достичь такого результата, чтобы наши дети вели здоровый образ жизни, имели багаж знаний, позволяющий им применять его на практике самостоятельно.

Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни.

Для реализации данного проекта были определены основные нетрадиционные здоровьесберегающие технологии, которые позволяют системно организовать работу по использованию методов и приемов для сохранения и укрепления здоровья детей, не наносящие ущерба здоровью его участникам:

1. ***К*орригирующая гимнастика** для профилактики нарушений заболеваний опорно-двигательного аппарата: круглая спина, сколиоз. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей. Можно использовать как в первой половине дня, так и во второй половине дня 3 раза в неделю начиная со среднего дошкольного возраста. Наибольший эффект достигается при использовании шведской стенки, которая необходима для реализации полного комплекса упражнений. Длительность проведения комплекса согласно возрасту. Также необходимо использовать тренажер «Гребной Moove&Fun TFK-04/SH-04.», которыйспособствуют развитию опорно-двигательного аппарата, укреплению различных мышц, развивает выносливость и силу, благотворно влияет на все системы организма ребенка, укрепляет сердечно-сосудистую систему, позволяет активно развивать мышцы спины, ног, плечевого пояса и пресса.
2. **Ортопедическаягимнастика** – используется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы. Данная технология используется в группах начиная с первой младшей, после сна и закаливающих процедур, с использованием корригирующих дорожек, длительность проведения - согласно возрасту.
3. **Дыхательная гимнастика**  по методике А.Н. Стрельниковой – эта гимнастика считается уникальной методикой, которая выступает профилактическим средством от болезней всевозможного рода. [Дыхательная гимнастика](http://malutka.net/dykhatelnaya-gimnastika-dlya-detei) с раннего возраста помогает научить малыша правильно дышать, способствует его физическому развитию и укреплению иммунитета. Данная технология используется с 3-х летнего возраста. Выполняется два раза в день: утром и вечером до еды или через час-полтора после еды в проветренном помещении. Выполнять эту гимнастику следует начинать с 10 минут и доводить до 30 минут.
4. **Точечный массаж** - акупрессура биологически активных зон применяется для профилактики вирусных респираторных инфекций и их ранних осложнений, а также с целью укрепления иммунитета. Показан всем детям от 1,5 лет и старше. Следует выполнять сразу после стрельниковской дыхательной гимнастики.
5. **Глазотерапия –** это гимнастика для глаз направлена на профилактику нарушения зрения для детей дошкольного возраста*.* С помощью упражнений, система занятий включает в себя значительное количество методов, естественным путем укрепляющих зрительную систему*.* Применяется ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.
6. **Пальчиковая гимнастика** - рекомендуется детям, в дошкольном возрасте – это основная задача, развивающей работы с детьми, в этом нам помогают пальчиковые игры. Методика и смысл данных игр состоит в том, что нервные окончания рук воздействуют на мозг ребенка и мозговая деятельность активизируется. Простые движения развивают мозг ребенка, стимулируют развитие речи, творческие способности, фантазию, помогают убрать напряжение не только самих рук, но и расслабить мышцы всего тела. Благодаря пальчиковым играм ребенок получает разнообразные сенсорные впечатления, у него развивается внимательность и способность сосредотачиваться. Рекомендуется использовать ежедневно с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой детей. Проводится в любой удобный отрезок времени дня.
7. **Релаксация** – направлена на расслабление после перенапряжения, перевозбуждения и чтобы успокоиться после активных игр. Релаксация легко воздействует на организм дошкольника. Рекомендуется использовать с младшего дошкольного возраста, можно выполнять как с подгруппой, так и со всей группой детей, от 5 до 15 минут в зависимости от возраста детей. Проводить лучше всего до сна или, когда дети перевозбуждены. Рекомендуется использовать классическую музыку, звуки природы и т.д.

**За год реализации проекта «Радуга здоровья» удалось** создать условия для совместной деятельности родителей и педагогических работников в оздоровлении детей, повысить профессионализм педагогов и родителей воспитанников в области использования здоровьесберегающих технологий. Дети показывают высокий уровень развития физических качеств, отдельных качественных сторон двигательных возможностей человека: быстроты, силы, гибкости, равновесия, выносливости и ловкости, достаточный уровень развития основных движений. Одним из показателей результативности мы рассматриваем подготовку детей к обучению в школе.

Результаты внедрения проекта «Радуга здоровья»:  
• скоординирована работа всех участников образовательного процесса /педагогов, администрации детского сада, родителей/ по снижению заболеваемости воспитанников и формированию основ здорового образа жизни.  
• оптимизирована система физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ, за счет внедрения современных здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс;  
• разработана модель построения методической работы по повышению компетентности педагогов;  
•разработана методика использования системы работы по формированию у детей здоровьесберегающего поведения в специально созданных и жизненных ситуациях;  
• разработана и адаптирована система мониторинга комплексной оценки уровня знаний детей, профессиональных возможностей педагогов и педагогической просвещенности родителей;  
• спроектирована модель сотрудничества детского сада и семьи по формированию осознанного, творческого, бережного отношения к здоровью детей с целью повышения его уровня;  
• активизировано взаимодействие учреждений дошкольного, общего и дополнительного образования с целью повышения интереса к спорту и здоровому образу жизни;- сформированы навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей воспитанников.