

Проект: «Здоровьесберегающие технологии в системе воспитательно-образовательной работы в ДОО с введением ФГОС ДО»

Составила: Шишова Елена Александровна,
Воспитатель ГБОУ ООШ №19
СП «Детский сад «Кораблик»,
г.о. Новокуйбышевск

С 1 января 2014 года современное дошкольное образование работает в рамках Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (приказ № 1155 утвержден Министерством образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г.). Настоящий Стандарт представляет собой совокупность обязательных требований к дошкольному образованию.

Стандарт направлен на решение сразу нескольких задач, в рамках нашей темы выделим некоторые из них:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- а также:
- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;
 - обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учётом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;
 - формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
 - обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

С введением ФГОС воспитательно-образовательный процесс в ДОО должен стать более вариативным, безопасным, здоровьесформирующим, здоровьесохраняющим, учитывающим

индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья.

Неоспорим и принцип уникальности и самоценности дошкольного детства, важнейшего периода развития ребенка, в ходе которого закладываются основы культуры и потребности в здоровом образе жизни (ЗОЖ). Очень важно именно на этом этапе сформировать у дошкольника и его семьи базу знаний и практических навыков ЗОЖ.

Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Здоровье человека является качественной характеристикой, складывающейся из набора количественных параметров: антропометрических (рост, вес, объём грудной клетки, геометрическая форма органов и тканей); физических (частота пульса, артериальное давление, температура тела); биохимических (содержание химических элементов в организме, эритроцитов, лейкоцитов, гормонов и пр.); биологических (состав кишечной флоры, наличие вирусных и инфекционных болезней) и др.

Уровень здоровья человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Согласно данным ВОЗ соотношение условий, влияющих на здоровье, таково:

1. Условия и образ жизни, питание — 50 %
2. Генетика и наследственность — 20 %
3. Внешняя среда, природные условия — 20 %
4. Здравоохранение — 10 %

Здоровье закладывается в геноме человека от генов родителей. Но на здоровье также влияют:

- питание;
- качество окружающей среды;
- тренировка (спорт, занятия физкультурой, зарядка).

Из этих данных ВОЗ, очевидно, что первостепенная роль в сохранении, формировании и укреплении здоровья все же принадлежит самому человеку. И настоящее время как никогда, укрепление здоровья должно стать потребностью и обязанностью каждого человека.

А сохранение и укрепление здоровья ребенка – ведущая задача концепции модернизации российского образования, в том числе его первой ступени – дошкольного.

И никогда не устареет высказывание В.А.Сухомлинского о том, что забота о здоровье -

это важный труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

Не смотря на то, что во все времена проблема здоровья ребенка является актуальной, состояние здоровья российского дошкольника с каждым годом продолжает вызывать серьезную тревогу специалистов.

Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье дошкольников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. Появление отклонений в физическом развитии ребенка дошкольного возраста, как правило, свидетельствуют о нарушении двигательного режима, правильности питания, соблюдении режимных моментов, крайне важных в этом возрасте.

В связи с вышесказанным, задача современной дошкольной образовательной организации должна заключаться не только в освоении и внедрении комплекса мер и создании условий, гарантирующих охрану и укрепление физического и психического здоровья ребенка на всех этапах дошкольного детства, но и в становлении культуры здоровья взрослых участников педагогического процесса, в том числе валеологическому просвещению членов семьи дошкольника, организации единого здоровьесберегающего пространства ДОО и семьи.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Главное назначение таких технологий – привлечь внимание и объединить усилия педагогов, психологов, медиков, семьи и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие основ ЗОЖ, поддержку формирования полезных привычек, установок на здоровый образ жизни, понимания самоценности здоровья и способах его сохранения.

Формируя основы здорового образа жизни, необходимо исходит из того, что главное, чтобы ребенок понял, что здоровье человека зависит от него самого, человек несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья, поэтому забота о здоровье главное условие жизни.

Так что же такое «здоровьесберегающая технология»?

Здоровьесберегающая технология - это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и семьи, ребёнка и врача.

Цель здоровьесберегающих педагогических технологий - обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Кроме того, серьёзной задачей является воспитание валеологической культуры детей, для формирования у них осознанного отношения к здоровью и жизни, как собственной, так и других людей.

Перед коллективом ДОО, и нашего детского сада в частности, поставлена задача целенаправленно работать над созданием оптимальных условий, обеспечивающих формирование у детей и их родителей осознания значимости сохранения собственного здоровья через реализацию оздоровительного, воспитательного и образовательного направлений физического развития, учитывая индивидуальные способности каждого ребенка.

Но ни одна система, направленная на сохранение и развитие здоровья детей, не может дать полноценных результатов, если в этом направлении работает только один специалист, например медицинский работник или педагог. Чтобы добиться конкретных результатов, необходимо взаимодействие специалистов: медработников, педагогов, психолога с обязательным вовлечением в этот процесс семьи.

Созданное, таким образом, единое сотворчество единомышленников может дать положительные результаты в процессе оздоровления детей.

Успех работы по реализации здоровьесберегающих технологий зависит от многих составляющих. Остановимся на основных.

В работе с дошкольниками по формированию познавательного интереса средствами здоровьесберегающих технологий в рамках основ ЗОЖ обязательно должен быть использован интегрированный подход, предполагающий взаимосвязь игр, комплексов различных видов упражнений, гимнастик.

Здоровьесберегающие технологии, 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.

Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности Ежедневно для всех

возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

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. В нашем детском саду создан специальный релаксационный кабинет.

Пальчиковая гимнастика – 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).

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.

Дыхательная гимнастика – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

Динамическая гимнастика – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

Корректирующая гимнастика – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

Ортопедическая гимнастика – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

Технологии обучения здоровому образу жизни

Физкультурное занятие – 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Младший возраст – 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

Проблемно-игровые техники – в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

Коммуникативные игры – 1-2 раза в неделю по 15-25 мин. в зависимости от возрастной группы детей. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

В утренние часы проведение *точечного самомассажа* - в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время дня. Проводится строго по специальной методике. Рекомендуются детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания.

Коррекционные технологии

Технологии музыкального воздействия – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.

Техники сказкотерапии – 2-4 занятия в месяц по 15-25 мин. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

Технологии воздействия цветом – как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Правильно подобранные цвета интерьера в нашей группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Так же в работе с детьми используются: просмотр телепередач, экскурсии, беседы, оздоровительные минуты, сюжетно–ролевые игры, праздники, литературные произведения, т. е. здоровьесберегающие технологии различных видов деятельности ребенка.

Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье и т.д. В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Оздоровительные минутки включают в себя физические упражнения, физминутки, гимнастику для глаз, пальчиковые упражнения, упражнения для осанки и т.д. Задача таких оздоровительных пауз — дать знания, выработать умения и навыки, необходимые ребёнку для укрепления осанки, снятия усталости т. Закаливание, важное звено в системе физического воспитания детей. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды.

Закаливание дает оздоровительный эффект только при условии его грамотного осуществления и обязательного соблюдения следующих принципов:

1. закаливающие мероприятия гармонично вписываются во все режимные моменты;
2. проводятся систематически на фоне оптимального теплового состояния детей, на фоне их положительного эмоционального настроения;
3. проводятся с учетом индивидуальных, возрастных особенностей детей, состояния здоровья, уровня закаленности;
4. сила воздействия и длительность закаливающих процедур увеличивается постепенно.

Любая закаливающая процедура дает положительный результат только в комплексе закаливающих мероприятий, проводимых в повседневной жизни ДОО.

Занятия строятся с учетом наглядно-действенного и наглядно-образного восприятия ребенком окружающего мира и направлены на формирование познавательного интереса в рамках здоровьесберегающих технологий (знания о строении человека, правила личной гигиены, закаливание организма, двигательный режим).

Деятельность коллектива детского сада при реализации здоровьесберегающих проектов для каждой возрастной группы воспитанников включает следующие этапы:

Поисковый этап (июнь – август) - сбор информации.

Аналитический этап (сентябрь) – изучение и анализ опыта работы специалистов и педагогов по здоровьесберегающим технологиям в ДОО. Проведение мониторинга исходного состояния здоровья дошкольников, а также здоровьесберегающей среды в ДОО. Обработка полученных результатов. Изучение освоения педагогами методов и приёмов здоровьесбережения;

Практический этап (октябрь – апрель) - выполнение плана работы. Разработка сценариев мероприятий. Внедрение разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья всех участников воспитательно-образовательного процесса

Презентационный этап (апрель) - предварительная оценка проектов, подготовка презентационных материалов.

Обобщающий этап (май) - обобщение результатов работы, анализ и уточнение выводов по реализации проектов.

В работе используются как пассивные (рассказ, объяснение, беседы, выставки, электронная презентация и т.п.), так и активные методы (закаливающие процедуры, двигательный режим, игры и т.п.).

Образец рабочего план реализации проекта

Этапы проекта	Сроки проведения	Намеченные мероприятия	Ответственные	Ожидаемые результаты
поисковый	июнь – август	Сбор информации.	воспитатели группы мед сестра, руководитель по физ. культуре, психолог, учитель-логопед, дефектолог	Постановка цели проекта, определение задач проекта, анализ ресурсов, определение способа разрешения проблемы.
аналитический	сентябрь 1 неделя	Изучение и анализ опыта работы воспитателей, медперсонала, руководителя по физической культуре, психолога, логопеда, дефектолога по здоровьесберегающим технологиям	Воспитатели группы	Списки литературы по здоровьесберегающим технологиям. Пошаговое планирование реализации проекта.
	сентябрь 2-3 неделя	Разработка и проведение мониторинга «Физическое развитие»	Воспитатели группы, руководитель по физической культуре, медсестра	Мониторинг физического здоровья воспитанников
	сентябрь 4 неделя	Обработка полученных результатов.	Воспитатели группы	Паспорт здоровья с данными по мониторингу
практический	октябрь – апрель 1 неделя	Выполнение перспективного плана работы. Разработка картотеки и методической подборки по здоровьесберегающим технологиям	Воспитатели группы руководитель по физической культуре, медсестра	Методические рекомендации Сценарии мероприятий
презентационный	апрель 2-3 неделя	Предварительная оценка проекта, подготовка презентационных материалов.	воспитатели группы мед сестра руководитель по физической культуре, психолог, логопед, дефектолог	Презентация рабочего проекта на методических объединениях, круглых столах перед педагогами ДОО
	апрель 4 неделя	Презентация проекта «Здоровьесберегающие технологии ДОО»	воспитатель	Презентация проекта на родительских собраниях
общающийся	май	Обобщение результатов, анализ и уточнение, вывод по реализации проекта.	воспитатели группы мед сестра руководитель по физической культуре, психолог, логопед, дефектолог	Сборник методических рекомендаций.

Так, в нашем детском саду постепенно сложилась система здоровьесбережения:

- соблюдение требований СанПиН к организации педагогического процесса;
- различные оздоровительные режимы (адаптационный к ДОО; на летний период);
- комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по "дорожкам здоровья", профилактика плоскостопия; максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика после дневного сна);
- непосредственная образовательная деятельность по физической культуре всех типов;
- оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки);
- организация рационального питания;
- медико-профилактическая работа с детьми и родителями;
- комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов.

Основные направления работы по здоровьесбережению в ДОО:

1. Лечебно-профилактическое (фито-, витаминотерапия;).
2. Обеспечение психологической безопасности (комфортная организация режимных моментов, оптимальный двигательный режим, правильное распределение физических и интеллектуальных нагрузок, доброжелательный стиль общения взрослого с детьми, использование приемов релаксации в режиме дня).
3. Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса (создание условий для оздоровительных режимов, бережное отношение к нервной системе ребенка, создание условий для самореализации и т.п.).
4. Формирование валеологической культуры ребенка, основ валеологического сознания всех участников педагогического процесса (знания о здоровье, умения сберечь, поддерживать и сохранять его, формирования осознанного отношения к здоровью и жизни).

В качестве примера, можно выделить следующую схему классификации современных здоровьесберегающих педагогических технологий, часто применяемых в ДОО:

Виды технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения
Технологии обучения ЗОЖ		
Образовательная деятельность по физической культуре	3 раза в неделю в спортивном зале и на улице	Проводится в соответствии с ООП, по которой работает ДОО.
Гимнастика утренняя	Ежедневно, утром, перед завтраком во всех группах	В физкультурном зале, под музыку с предметами и без них.

Игротерапия	В зависимости от задач, поставленных педагогом.	Включение педагога в игровой процесс.
Самомассаж	В зависимости от поставленных целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с детьми	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.
Точечный массаж	В осенний и весенний периоды. В утренние и вечерние часы	Проводится с частоболеющими детьми
Коммуникативные игры	2-3 раза в неделю по 15-25 минут со средней возрастной группы детей	Игры выстроены по определенной логике НОД
Дополнительное образование (оздоровительные игры)	2 раза в неделю с подгруппой детей во 2 половину дня.	Использование авторских методик.
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин в любое свободное время, с младшего возраста.	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога
Дыхательная гимнастика	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции.
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно с подгруппой детей, с младшего возраста.	Со всеми детьми, особенно с речевыми проблемами.
Побудка	Ежедневно после дневного сна, 5-10 минут.	Форма проведения различная.
Релаксация	В любом помещении для всех возрастных групп.	Использование спокойной классической музыки или звуков природы
Подвижные и спортивные игры	Как часть занятия, в группе и на прогулке.	В соответствии с возрастом детей.
Динамические паузы	Во время НОД по мере необходимости	Элементарная гимнастика для всех групп мышц.
Коррекционные технологии		
Сказкотерапия	1 занятие в неделю со старшего возраста.	Групповое рассказывание, где рассказчики – группа детей.
Музыкальное воздействие	2 – 4 раза в месяц.	Используют в качестве вспомогательного средства для снятия напряжения. Повышение эмоционального настроения.
Технология воздействия цветом	Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач	Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОО. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка

Очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие. (см. Приложение 1. Применения здоровьесберегающих технологий во второй младшей группе. 1 день)

Усилия сотрудников ДОО сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Не случайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования.

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий в конкретном ДОО зависит от:

- типа дошкольного учреждения;
- конкретных условий дошкольного образовательного учреждения;
- организации здоровьесберегающей среды;
- от рабочей программы, по которой работают педагоги;
- продолжительности пребывания детей в ДОО;
- от показателей здоровья детей;
- профессиональной компетентности педагогов.

Исходя из принципа «здоровый ребёнок – успешный ребёнок», основной приоритет отводится оздоровительному направлению деятельности при соблюдении условия обеспечения качества образования.

Для достижения выбранных ориентиров в рамках дополнительного образования приветствуется кружковая деятельность.

Таким образом, изучение разных программ, методических пособий и передового педагогического опыта по вопросу здоровья детей позволяет выбрать и применить на практике наиболее актуальные, интересные и подходящие к условиям детского сада, уровню развития детей формы организации и методические приемы здоровьесбережения, спроектировать, спланировать и выстроить систему ведения дополнительного образования в ДОО.

Работа по формированию привычек здорового образа жизни в свете ФГОС предполагает поиск новых путей во взаимосвязи ДОО и семьи, повышения педагогической компетентности родителей. Педагоги нашего детского сада в своей работе, прежде всего, направляют внимание родителей на осознание необходимости повышения их роли в формировании привычек ЗОЖ в период дошкольного возраста их ребенка. Работа с семьёй

предполагает организацию мероприятий по совместной двигательной активности родителей и детей. Индивидуальные консультации.

Этот раздел проекта-программы рассматривает взаимосвязь двух основных социальных структур: семьи и детского сада, ребенок не эстафета, которую детский сад и семья передают друг другу, поэтому в работе нужно придерживаться не принципа параллельности, а принципа единого пространства двух важных для дошкольника социальных институтов. Ни одна, даже самая лучшая программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей.

Работа с семьей с учетом требований, ориентиров и задач Стандарта в основе своей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

- *Единство*, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны хорошо не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами оздоровления часто болеющих детей в детском саду и дома, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
- *Систематичность и последовательность работы* (в соответствии с индивидуальным маршрутом ЧБД) в течение всего года.
- *Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье* на основе учета их интересов и способностей.
- *Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей* на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду.
- *Обязательная полная информированность родителей* о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закаливающих и оздоровительных мероприятиях, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической подготовленности ребенка.

В ходе реализации программы решаются следующие задачи:

- Повышение эффективности работы по пропаганде здорового образа жизни.
- Обучение родителей современным технологиям закаливания и оздоровления детей.
- Увеличение активности родителей в профилактических мероприятиях, направленных на оздоровление часто болеющих детей.

Взаимодействие с родителями по вопросу сохранения и укрепления здоровья воспитанников осуществляется по следующим направлениям:

1. Просветительское
2. Культурно-досуговое
3. Психофизическое

Просветительское направление:

- ✓ Наглядная агитация (стенды, памятки, папки – передвижки, устные журналы)
- ✓ Собеседование (сбор информации)
- ✓ Анкетирование, тесты, опросы
- ✓ Беседы
- ✓ Встречи со специалистами
- ✓ Бюллетени (закаливание и оздоровление ребенка в домашних условиях)
- ✓ Индивидуальные консультации по возникшим вопросам
- ✓ Круглый стол
- ✓ Дискуссии (совместное обсуждение проблем, планов на будущее)
- ✓ Знакомство родителей с новинками литературы по проблеме здоровья.

Культурно - досуговое направление:

- ✓ Дни открытых дверей.
- ✓ Совместные праздники и развлечения.
- ✓ Организация вечеров вопросов и ответов.

Психофизическое направление:

- ✓ Физкультурные досуги, развлечения с участием родителей
- ✓ Спортивные соревнования.
- ✓ Открытые мероприятия по физкультурно-оздоровительной работе с часто болеющими детьми
- ✓ Открытые занятия педагога – психолога с часто болеющими детьми
- ✓ Тренинги, семинары – практикумы.

Взаимодействие с семьей по вопросу изучения их удовлетворенности качеством предоставляемых образовательных услуг в сфере оздоровления детей осуществляется на основе мониторинга степени удовлетворенности родителей оказанными образовательными услугами.

Таким образом, создается микроклимат, в основе которого лежит уважение к личности человека, забота о каждом, доверительное отношение между взрослыми и детьми, семьей и

педагогами, то есть обеспечивается взаимосвязь физической, психической и социальной составляющих здоровья.

Реализация проекта-программы «Здоровьесберегающие технологии в современном ДОО» в полной мере станет возможной при тесном взаимодействии педагогов, специалистов ДОО, семьи, а также социума вне детского сада.

В завершении вспомним 7-ь секретов здоровьесберегающей педагогики:

1. *Секрет доброты* - необходимо дарить доброту детям, чтобы и они сами стали дарить добро окружающим.
2. *Секрет успешности* (в делах и в жизни вообще) - стремление и готовность дарить радость себе и другим, чтобы уметь находить поводы для радости всегда, как бы ни трудна была жизнь.
3. *Секрет эффективности усилий по созданию здоровьесберегающего пространства* - профессионализм всех работающих в образовательном учреждении педагогов.
4. *Секрет результативности* - целенаправленное воспитание культуры здоровья детей, способности и умения заботиться о собственном здоровье.
5. *Секрет соответствия создаваемого задуманному* - объективное отслеживание получаемых результатов
6. *Секрет технологичности* - создание работающей технологии из суммы разрозненных программ, приемов, методов возможно лишь при наличии единства целей, задач, принципов и методологий.
7. *Секрет истинности* - интуитивное ощущение непротиворечивости того, что делается.

Итак, применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и семьи ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у дошкольника - стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Литература

1. Богина Т. Здоровье – прежде всего // Дошкольное воспитание №12,2004.
2. Борисова Е.Б. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.- Волгоград: Панорама,2006.
3. Бочарова Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста:Пособие для родителей и воспитателей.-2-е изд.-М.:АРКТИ,2003.
4. Голицына Н.С., Шумова И. М.Воспитание основ здорового образа жизни у детей. Москва 2010.
5. Гладкова Ю. Взаимодействие с семьей: вопросы планирования //Ребенок в д/с №4,2006.
6. Голиков Н. Забота о здоровье детей – задача общая //Дошкольное воспитание №6,2005.
7. Доронова Т.Н. и др. Дошкольное учреждение и семья – единое пространство детского развития. - М.:Линка-Пресс,2001.
8. Зверева О.Л., Кротова Т.В. Общение педагога с родителями в ДОУ: Методический аспект. - М.:Сфера,2005.
9. Зуйкова М.Б. Режим – путь к здоровью // Управление ДОУ №1,2006.
10. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников. - М.: ВАКО,2005.
11. Киселева Л. С. Проектный метод в деятельности ДОУ: пособие для руководителей и практических работников ДОУ/ АРКТИ, 2004.
12. Лукина Л.И. Путь к здоровью ребенка лежит через семью // Управление ДОУ №7,2006.
13. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду [Текст]: учебное пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей / М.: Мозаика - Синтез, 2000. – 256с.
14. Полтавцева Н.В. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. Москва 2013.

**Применение здоровьесберегающих технологий
во второй младшей группе (1 день).**

Первая половина дня (утро)

До НОД: Уделяем внимание каждому воспитаннику для создания у него бодрого, радостного настроения, вызываем желание заняться интересной, полезной двигательной деятельностью.

- Дорожки для повышения двигательной активности
- Точечный массаж «Раз грудинка, два грудинка»
- Дыхательная гимнастика (К.К. Утробинной)
- Пальчиковые игры «Паучок»
- Утренняя зарядка (согласно плану руководителя по физической культуре)
- Физкультминутки во время НОД ((кроме музыкальных и физкультурных) по мере наступления утомления детей. Упражнения для физкультминуток подбираются с учётом характера и содержания темы недели или темы НОД. Они должны создавать бодрое настроение у детей, но не перевозбуждать их. Физкультминутка длится 1-3 минуты и, как правило, состоит из 3-4 упражнений)
- Динамические паузы между сменой видов деятельности

Прогулка: Проводим с детьми индивидуальную работу, организовываем совместную двигательную деятельность.

Одна подвижная игра со всей группой и 2-3 с подгруппами детей; подготовительные упражнения для новых основных движений; несложные игры для закрепления двигательных навыков; сюжетные подвижные игры для автоматизации основных движений; спортивные игры и спортивные упражнения; катание на санках, лыжах, велосипеде, самокатах, и т.д.

Вторая половина дня (после дневного сна)

Создание положительного эмоционального настроения, организация активного отдыха детей.

- Побудка «Малыши крепыши»
- Гимнастика после сна «Дорожка здоровья»
- Закаливание (Способ закаливания согласован с родителями)
- Полоскание горла, комплекс оздоровительных упражнений для горла

1. *“Лошадка”*. Вспомните, как звучит цоканье копыт лошадки, катающей на своей спине веселых ребяташек. Цокаем языком то громче, то тише, скорость движения лошадки показываем так же: то снижая, то увеличивая темп повтора звуков (20-30 с).

2. *“Ворона”*. Села ворона на забор и решила развлечь всех своей прекрасной песней. То вверх поднимет голову, то в сторону повернет. И каркает так, что ее всюду слышно. Дети произносят протяжно звук “ка-а-а-а-ар” (5-6 раз). Так громко каркала ворона, что охрипла и стала каркать беззвучно, с закрытым ртом (5—6 раз).

- Самомассаж «Раз грудинка, два грудинка»
- Самостоятельная двигательная активность детей с различными тренажерами
- Спортивные досуги, праздники, развлечения

Вечер

Малоподвижные игры, дыхательные упражнения, игры со спортивным инвентарем. Работа с семьей по организации совместной двигательной активности родителей и детей. Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях детского сада.

Дыхательная гимнастика:

1. Дышите тихо, спокойно и плавно.

И.п.: стоя, сидя, лежа (глаза лучше закрыть). Сделать медленный вдох через нос, пауза (кто сколько сможет), затем плавный выдох через нос (5-10 раз).

2. Подышите одной ноздрей.

И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки, через правую ноздрю сделать тихий выдох (3-6 раз).

3. *“Ветер”*.

И.п.: лежа, сидя, стоя, туловище расслаблено. Сделать полный вдох, выпячивая живот и грудную клетку; задержать дыхание на 3-4 сек.;

сквозь зажатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

7. *“Радуга, обними меня”*.

И.п.: стоя или в движении. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; задержать дыхание на 3-4 с; растягивая губы в улыбку, произносить звук “с”, выдыхая воздух и втягивая в себя живот. Руки сначала вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи (3—4 раза).

Повторить 3-5 раз упражнение “Дышим тихо, спокойно и плавно”.