Сохранение здоровья детей посредствам использования

нетрадиционных здоровьесберегающих технологий

 Автор опыта:

 Орехова Наталья Владимировна

 Воспитатель МБДОУ «Детский сад №4»

Короча 2015

**Содержание**

Условие возникновения опыта………...…………………………………………4

Технология опыта…………………………………………………………………8

Результативность опыта…………………………………………………………14

Заключение……………………………………………………………………….16

Библиографический список……………………………………………………..17

Приложение к опыту……………………………………………………………18

**Условие возникновения опыта**

         Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. Нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека.   В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, формируются движения, осанка, приобретаются физические качества, вырабатываются начальные гигиенические навыки и навыки самообслуживания. Приобретаются привычки, представления, черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. В последнее время учеными доказано, что здоровье человека только на 7-8 % зависит от здравоохранения; в то же время более чем на половину – от его образа жизни. По данным научно-исследовательского института гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков, молодежи, за последние десятилетия состояние здоровья дошкольников ухудшилось, увеличилось число детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья и хронические заболевания. В среднем по России на каждого из детей приходится не менее 2 заболеваний. Заболеваемость детей растет. Приблизительно 20 – 27 % детей относится к категории часто болеющих.

В наше дошкольное учреждение приходят дети в основном с I и II группой здоровья, имеющие различные патологии.

Работая в детском саду, я поняла, что показатели здоровья детей требует принятия эффективных мер по улучшению их здоровья. Но как это сделать, какими средствами и путями? Анкетирование родителей детей, которые посещают детский сад, показало, что родители мало знают о том, как укрепить здоровье ребёнка с помощью физических упражнений, закаливания, подвижных игр. Они зачастую оберегают своих малышей от физических усилий ("не бегай, не прыгай, не лазай, а то упадёшь, посиди"), даже от здорового соперничества в подвижных играх.
Первое, с чем я столкнулась - это слабое физическое развитие детей при поступлении в детский сад. Общая картина такова: дети испытывают "двигательный дефицит", задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Дети имеют излишний вес, нарушения осанки, вследствие чего визуально у них наблюдается неуклюжесть, мешковатость, жестикуляция и мимика вялая, при ходьбе волочат за собой ноги, чувствуется скованность, неуверенность, голова опущена, нет гордости в осанки. Поэтому, я пришла к выводу, что многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтён весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Эти технологии должны в первую очередь способствовать коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития.

Одним из путей решения этой проблемы является целенаправленное использование в процессе физического воспитания дошкольников известных физкультурно-оздоровительных методик и инновационных технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей.

Осознание большой ответственности за здоровье детей даёт стимул к овладению новыми методиками и технологиями в направлении оздоровительной работы. Однако стоит заметить, что прогрессивный результат будет давать только постоянная и целенаправленная работа.

Дошкольное детство – короткий отрезок в жизни человека, оно является фундаментом физического и психического здоровья и имеет огромное значение. Поэтому в дошкольном детстве, именно работникам детских садов отведена особо значимая миссия – оздоровление детского организма, охрана здоровья и физическая подготовка малышей к обучению в школе и организации просветительской работы с родителями.

**Актуальность опыта**

Здоровье и здоровый образ жизни пока не занимают первые места в иерархии потребностей человека нашего общества.

 Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребёнка. В связи с ухудшающимся уровнем здоровья воспитанников, существует необходимость организации НОД акцентом на решение оздоровительных задач физического воспитания, не нарушая при этом образовательной составляющей процесса.

 В соответствии с Законом “Об образовании” здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Вопрос об укреплении и сохранении здоровья на сегодняшний день стоит очень остро. Медики отмечают тенденцию к увеличению числа дошкольников, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания.

 Поэтому передо мной возникли вопросы: как организовать деятельность дошкольников на занятии, чтобы дать каждому ребёнку оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья? Как развивать интерес к занятиям физкультуры, потребность в здоровом образе жизни?.

Актуальность опыта заключается в том, что проблема оздоровления основана на создании системы сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада. Их использование строиться на формировании осознанного отношения ребёнка к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизации физкультурно– оздоровительной деятельности современного детского сада.

**Ведущая педагогическая идея опыта**

Ведущая педагогическая идея опыта заключается в определении путей сохранения здоровья детей посредствам широкого использования нетрадиционных здоровьесберегающих технологий, которые позволяют укреплять здоровье воспитанников, прививать потребность в здоровом образе жизни, а также корректировать эти технологии в зависимости от конкретных условий.

**Длительность работы над опытом**

Работа над опытом охватывает период с ноября 2009 года – год приёма новых детей в группу, по май 2013 года – год выпуска их из детского сада. Работа по сохранению здоровья дошкольников была разделена на несколько этапов.

I этап – начальный (констатирующий) –ноябрь 2009г.–январь 2010г.

II этап – практический (2010–2012 гг.) – апробация отдельных технологий.

III этап – обобщающий (2012–2013 гг.) – анализ результативности процесса применения здоровьесберегающих технологий.

**Диапазон опыта**

Главное в работе - помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, приобщить к здоровому образу жизни, привить любовь к физической культуре и спорту.

Диапазон опыта представлен системой работы воспитателя по применению здоровьесберегающих технологий. Опыт тесно взаимосвязан с воспитательно-образовательным процессом в целом в детском саду.

**Теоретическая база опыта**

 На современном этапе развития образования существует несколько концепций физического развития детей дошкольного возраста.

В основу данного опыта положены научно-методические разработки и труды педагогов Болдурчиди П.П., Фирилевой Ж.Е., Ефименко Н.Н., которые способствуют становлению личности, оберегают его самобытность и раскрывают творческий потенциал каждого воспитанника. Развитие двигательной активности детей должно протекать в форме их приобщения к физической культуре как естественной составляющей общечеловеческой культуры в собственном смысле слова.

**Новизна опыта**

Новизна опыта заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих технологий в течение всего времени пребывания дошкольника в детском саду:

- здоровьесберегающих приёмов для мотивации к здоровому образу жизни;

- развивающих форм оздоровительной работы;

-информационно-коммуникационных технологий для более наглядной демонстрации преимущества здорового образа жизни.

**Характеристика условий, в которых возможно применение данного опыта.**

В основу опыта положены методические пособия:

- Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя д/с. -М.:Просвещение,1986. 3. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ Методическое пособие. — М.: ТЦ Сфера, 2008.

- Маханева М.Д.  Воспитание здорового ребёнка// Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.:АРКТИ, 1999.
 Уделяется внимание созданию разнообразных возможностей для удовлетворения одной из базовых потребностей дошкольников – потребности в активном движении с использованием нетрадиционных игр и игровых упражнений.

Данный опыт может использоваться в дошкольных образовательных учреждениях воспитателями групп общеразвивающей направленности и групп компенсирующей направленности, педагогами дополнительного образования.

**Технология опыта**

Целью моей педагогической деятельности является приобщение детей к здоровому образу жизни. В соответствии с целью сформированы задачи опыта:

- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;

- выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализации их через систему спортивно – оздоровительной работы.

- воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;

- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, закаливания.

 Работа по формированию представления и навыков здорового образа жизни реализуется через все виды деятельности детей и детском саду.
Работая над проблемой создания устойчивого интереса к занятиям по физической культуре, я поняла, что само физическое воспитание и создание положительного эмоционального настроя в процессе двигательной деятельности - это 99% успеха в освоении предлагаемых заданий и 100% успеха в решении задачи по формированию желания выполнять физические упражнения ежедневно. Так как же сделать физкультурное занятие радостным событием и потребностью в режиме дня дошкольников?

 С этой целью была разработана система использования нетрадиционных технологий на занятиях по физической культуре. Эта система основана на повышении интереса к физической культуре и спорту за счет введения увлекательных форм работы во всех частях занятий, таких как:
 **Игроритмика. «Ритмушки-топотушки».** Является основой для

развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.
 **Игрогимнастика. «Мы шагаем по планете».** Служит основой для усвоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. В раздел входят строевые, общеразвивающие упражнения, акробатические, направленные на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.
 **Нетрадиционные виды упражнений:  Игровой самомассаж.
«Превосходное настроение».** Является основой для закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развитие навыков собственного оздоровления.
 **Пальчиковая гимнастика. «Фантазёры».** Этот раздел служит для развития ручной умелости мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивает фантазию.
 **Музыкально-подвижные игры. «Пострелята».** Содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.
 **Креативная гимнастика. «Чарующее зеркальце души».** Предусматривает целенаправленную работу по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этой форме работы создаются благоприятные возможности для развития способности детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности. В нее входят музыкально-творческие игры, специальные задания.
 **Игропластика. «Гибкие спинки».** Основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются упражнения стретчинга выполняемые в сюжетной игровой форме без музыки. Кроме радостного настроения и мышечной нагрузки эти упражнения дают ребёнку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, открытость и внутреннюю свободу. Положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.
 **Игровой стретчинг.** **«Делай как я!».** Упражнения стретчинга носят имитационных характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуаций, заданий, упражнений. Подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. С подражания образу начинается познание ребёнком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности и т.д. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание.
 **Игры-путешествия. «Летучий корабль».** Такие занятия отличаются от классических высоким эмоциональным фоном, способствующим развитию мышления, воображения, эмоционально-двигательной сферы и творческих способностей детей.
 Вышеперечисленные формы использую на занятиях следующим образом. Очень важно в вводной части физкультурного занятия не только разогреть мышцы и суставы, но и «настроить» чувства, т.е. подготовить детей эмоционально к предстоящему занятию при помощи «эмоциональной разминки». Проводя «эмоциональную разминку», моя задача - научить своих воспитанников «вслушиваться» в ощущения, возникающие в мышцах при выполнении физических упражнений, наслаждаться этими ощущениями, запоминать их. В этом помогают упражнения, которые дают образное представление о формах движения, выражающих эмоциональное состояние души (например, «Грустный и весёлый», «Гномы и великаны», «Холодно – жарко» и т.д.). А это, по существу, слово, ставшее видимым в жесте, мимике, движениях тела. В зависимости от того, в каких формах проявляются движения - пластически-округлые, плавные или, наоборот, резкие, угловатые, прямолинейные, можно судить о состоянии души. Поэтому на физкультурных занятиях, проводимых под музыкальное сопровождение, использую красочные рисунки, световые и цветовые эффекты, подчеркивающие сущность выполняемых упражнений и вызывающие эмоциональный подъём. Все это помогает гармоническому развитию личности.
 На занятиях воспитывается чувство коллективизма, интенсивно формируется двигательное воображение - основа творческой, осмысленной моторики. С этой целью предлагаю детям специальные игровые задания, выполняя которые ребёнок преодолевает стереотип движения с данным предметом. Для этого дети придумывают новые способы применения предметов физкультурного инвентаря. Например, если этим предметом является мяч, то они придумывают новые способы применения его, пытаются рисовать им невидимые контуры, раскручивать его на полу, словно волчок, или пронести его на голове вместо шляпы.
 Другую группу аналогичных заданий составляет придумывание названий выполняемых движений («корова», «улитка», «силачи»). В игре ребёнок экспериментирует с воображаемыми позициями, формируется способность к творческому освоению и гибкому применению двигательных образцов, умение входить в образ, эмоционально переживать целостное движение. Чтобы поднять настроение, использую упражнение, которое называется «Салют». Дети принимают свободную позу, закрывают глаза и вспоминают, как впервые с радостным чувством нетерпеливо ожидали прекрасное зрелище - праздничный салют. Произносится: «Огонь». После чего дети вскидывают руки вверх, подпрыгивая, кричат: «Ура», вкладывая в этот крик радость и ликование.
 В заключительной части занятия для восстановления организма провожу настройку (психогимнастика, релаксации, дыхательная гимнастика). Это формирует у детей чувство удовлетворения от проведенного занятия, создает положительный эмоциональный настрой на качественное выполнение предстоящей деятельности.
 Физкультурные занятия, утренняя гимнастика проводятся через разнообразные формы: на танцевальном и литературном материале, круговой тренировке, в форме подвижных игр и оздоровительного бега, что позволяет более эффективно реализовать двигательную активность дошкольников, повысить уровень их физического и эмоционального развития. Весёлые сказочные персонажи, красочные атрибуты (флажки, шары, ленты, обручи), необычные игры- забавы, аттракционы, тщательно подобранное музыкальное сопровождение способствуют созданию у детей психологического комфорта, желанию заниматься физическими упражнениями.
В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:
-маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки;
-в среднем возрасте - развить физические качества (прежде всего, выносливость и силу);
-в старших группах - сформировать потребность в движении, развить двигательные способности и самостоятельность.
Поэтому использую разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:
-занятия по традиционной схеме (водно-подготовительная часть, общие развивающие упражнения, основные виды движений, подвижные игры);
-занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
-занятия–тренировки в основных видах движений;
-ритмическая гимнастика - занятия, состоящие из танцевальных движений;
-занятия - соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;
-занятия - зачёты, во время которых дети сдают физкультурные нормы по выполнению основных видов движений на время, скорость, расстояние;
-самостоятельные занятия, когда ребёнку предлагается вид движений, дается определенное время, и он самостоятельно тренируется, после чего проверяется выполнение задания.
 Внедряя в работу комплексное сочетание программ и технологий в системе занятий физической культурой, я пришла к выводу, что
1. У детей повышается интерес к таким занятиям.
2. Увеличивается уровень их физической подготовленности, развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости;
3. Развиваются психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.
4. Происходит воспитание нравственных качеств, коммуникабельности.
5. Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.
6. Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, а значит, благоприятно сказывается на здоровье каждого ребёнка.
 Эффективность работы по укреплению здоровья детей зависит от чёткой слаженной работы с родителями. Опыт показывает, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое сообщество (дети - родители - педагоги), для которого характерно содействие друг другу, учёт возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей.
 Совместная работа с семьёй строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику.
1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребёнка хорошо понятны не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.
2. Систематичность и последовательность работы (в соответствии с конкретным планом) в течение всего года и всего периода пребывания ребёнка в дошкольном учреждении.
3. Индивидуальный подход к каждому ребёнку и к каждой семье на основе учёта их интересов и способностей.
 В соответствии с этими основными положениями система работы с семьёй включает: 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 в своей работе широко использую:
- информацию в родительских уголках («Здоровей-ка»), в папках-передвижках («Желанные встречи»), на информационном стенде «Спорт, здоровье, успех» («Крепыши», «Вместе весело шагать…»), консультации («Зловредный Ап-Чих», «Расти здоровым», «Движения плюс движение»), устные журналы и дискуссии с участием медика, а также родителей с опытом семейного воспитания («Сохранить здоровье чтоб…». «Я - девочка. Я - мальчик», «К гармонии через движение», «Здоровый образ жизни»), семинары-практикумы («Моя копилка здоровья», «Спортивные задоринки»), деловые игры и тренинги («Наша традиция - быть здоровыми!», разбором проблемных ситуаций, решением педагогических кроссвордов и т.д.;
- «открытые дни» для родителей с проведением разнообразных занятий в физкультурном зале, закаливающих и лечебных процедур и т.д.;
- хорошие результаты даёт совместная организация и проведение спортивных мероприятий, праздников и развлечений: таких как «Сильнее, выше, крепче», «Папа, мама, я - спортивная семья», «Вместе веселее».
На информационном стенде для родителей «Спорт, здоровье, успех» размещаются фотографии из спортивной жизни детского сада, интересные и занимательные советы как сохранить и укрепить своё здоровье и здоровье детей, например «Доктор лимон», «Всё о бронхите узнать не хотите?», «Продукты чемпионы», «Стресс и здоровье» и многое другое.

**Результативность опыта**

Анализ за последние три года показал, что динамика уровня физического развития детей повысилась, о чём свидетельствует сравнительный анализ.

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, азарт. У них появилась выносливость в различных видах деятельности, повысилась умственная трудоспособность, усидчивость, ребята стали выдержаннее и внимательнее. И ещё самое главное то, что улучшилась эмоционально-двигательная сфера ребёнка. У детей наблюдается гордая осанка, в движениях свобода и непринуждённость, появилась естественность и разнообразие в жестикуляции и позах, взгляд прямой, открытый, заинтересованный, выражение лица радостное, светлое, осмысленное, мимика живая, выразительная, речь становится внятной и мелодичной.

**Группы здоровья воспитанников**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Группы здоровья** | **2010-2011****годы** | **2011-2012****годы** | **2012-2013****годы** |
| 1-я | 10 чел - 50% | 12 чел – 55% | 15 чел – 62,5% |
| 2-я | 10 чел – 50% | 10 чел – 45% | 9 чел – 37,5% |
| Кол-во детей в группе | 20 | 22 | 24 |

**Посещаемость воспитанниками группы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Годы** | **Количество детей** | **% посещаемости** |
| **2010-2011** | 20 | 70% |
| **2011-2012** | 22 | 72% |
| **2012-2013** | 24 | 76% |

**Заболеваемость воспитанников группы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Годы** | **Количество детей** | **% заболеваемости** |
| **2010-2011** | 20 | 20% |
| **2011-2012** | 22 | 16% |
| **2012-2013** | 24 | 12% |

**Анализ гигиенических умений и навыков детей дошкольного возраста**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Годы** | **Кол-во детей** | **Самостоятельное умывание** | **Самостоятельное вытирание рук** | **Самостоятельный приём пищи** | **Самостоятельное одевание и раздевание** |
| **2010-2011** | 20 | 55% | 60% | 60% | 59% |
| **2011-2012** | 22 | 78% | 83% | 85% | 82% |
| **2012-2013** | 24 | 100% | 100% | 100% | 100% |

**Анализ уровня мотивации сохранения и укрепления собственного здоровья**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Годы** | **Кол-во детей** | **Интерес к занятиям** | **Желание укреплять свое здоровье** | **Положительное отношение к режимным моментам** | **Самостоятельное осознанное выполнение режимных моментов** | **Положительное отношение к оздоровительным мероприятиям и процедурам** |
| **2010-2011** | 20 | 45% | 49% | 43% | 45% | 50% |
| **2011-2012** | 22 | 65% | 74% | 68% | 70% | 75% |
| **2012-2013** | 24 | 97% | 100% | 98% | 97% | 100% |

**Уровень усвоения примерной основной общеобразовательной**

**программы дошкольного образования «Детство»
Образовательная область «Физическая культура»
«Растим детей активными, ловкими, жизнерадостными»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Годы** | **Группа**  | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** |
| 2010-2011 | Вторая младшая - средняя группа | 27 | 40 | 33 |
| 2011-2012 | Средне-старшая группа | 42 | 39 | 19 |
| 2012-2013 | Подготовительная группа  | 55 | 35 | 10 |

**Заключение**

Таким образом, можно сказать, что только круглогодичный, системный подход к организации физкультурно-оздоровительных, лечебно-профилактических мероприятий позволил эффективно способствовать укреплению и сохранению здоровья воспитанников. Дал позитивную динамику оздоровления детского организма, позволил достичь положительных результатов: повышения уровня физической подготовленности, индекса здоровья детей, положительную динамику в распределении по группам здоровья, профилактику и коррекцию отклонений физического развития воспитанников.

Грамотная организация здоровьесберегающей среды, а также использование здоровьсберегающих технологий, введение модели оздоровления детей, помогли максимально снизить статический компонент в режиме дня воспитанников, а также способствовали повышению двигательной деятельности каждого ребёнка, его всестороннему психофизическому развитию.

Можно сделать вывод, что здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21-го века и как совокупность методов и приёмов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья.

**Библиографический список:**

1. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя д/с. -М.:Просвещение,1986.

2.ЕмельяноваВ.Н.,из опыта работына тему «Повышение качества физкультурно-оздоровительной работы через методическое сопровождение использования здоровьесберегающих технологий».

3. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ Методическое пособие. — М.: ТЦ Сфера, 2008.

4.Икова В.В.Лечебная физкультура при дефектах осанки и сколиозах у дошкольников, госуд.изд-во мед литерат.,Ленинград,1963.

5.Маханева М.Д.  Воспитание здорового ребёнка// Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.:АРКТИ, 1999.

6. Макарова З.С. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей в дошкольных учр . М.: Гуманитар.изд.центрВЛАДОС, 2004.

7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста(3-7лет)–М.:ВЛАДОС,2002.
8. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Мозаика – Синтез, 2002.

**Интернет-ресурсы:**

1.http:// nsportal.ru (Здоровьесберегающие технологии. Леукина И.А.)

2.http:// festival.1september.ru. (Теоретический семинар «Использование здоровьесберегающих технологий в работе педагога» Чеботарева О.В.)

**Приложение**

1. Приложение №1 – Разработки непосредственно-образовательной деятельности.
2. Приложение №2 – Сценарии развлечений, праздников.
3. Приложение №3 – Физкультминутки при проведении непосредственно-образовательной деятельности.
4. Приложение №4 – Гимнастики: утренние, дыхательные, после сна.
5. Приложение №5 – Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки с детьми средней группы.
6. Приложение №6 – Консультации для воспитателей.
7. Приложение №7 – Консультации для родителей.
8. Приложение №8 – Грамоты, благодарности.