«Здоровьеформирующие и здоровьесберегающие технологии в воспитании детей ДОУ №36»

Физкультурно-оздоровительный проект

**"Растем олимпийцами"**

ГБОУ СОШ №6 СП «Детский сад №36» г. Сызрани Самарской области

***Вид проекта***: информационно-практико-ориентированный, групповой семейный.

***Продолжительность*:** долгосрочный.

***Участники проекта***: дети детского сада, воспитатели, медицинские работники, инструктор физкультуры, музыкальный руководитель, родители воспитанников.

***Актуальность.***

По данным научного центра здоровья детей РАМН, около 90% детей имеют различные отклонения в физическом и психическом развитии. Одно из первых мест среди них занимают нарушения опорно-двигательного аппарата (ОДА), которые оказывают негативное влияние на ведущие физиологические системы организма (сердечно-сосудистая, дыхательная, центральная, нервная и др.), на показатели здоровья вообще и уровень работоспособности. Функциональные нарушения ОДА у детей представлены в виде деформации осанки и стоп. Стабилизация стопы и коррекция плоскостопия у детей – одна из ключевых задач, так как это влияет на формирование всего опорно-двигательного аппарата детей.

В настоящее время также остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию детей, как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры.

***Цель*:**

выявление методов, с помощью которых можно организовать физическое воспитание в ДОУ таким образом, чтобы оно обеспечивало ребенку гармоничное развитие, помогало детям использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня, приобщение детей к физической культуре как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры.

***Задачи:***

***Оздоровительные задачи:***

развитие и укрепление костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, внутренних органов: развитие движений, а также закаливание организма ребенка

***Образовательные задачи:***

формирование навыков выполнения основных движений; привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение знаний о своем организме, о здоровье; формирование представлений о режиме, об активности и отдыхе.

***Воспитательные задачи:***

формирование нравственно-физических навыков; выработать у детей потребность, привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями как потребность в физическом совершенстве; воспитание культурно-гигиенических качеств.

В качестве средств физического воспитания рассматриваются:

оздоровительные силы природы,

полноценное питание,

рациональный режим жизни,

физическая активность самих детей и даже художественные средства - литературу, фольклор, кинофильмы и мультфильмы, произведения музыкального и изобразительного искусства и т.п.

Рассматривая проблему здоровьесберегающей системы в современном дошкольном образовании, надо выделить, что здоровьесберегающая система в условиях дошкольного учреждения -одно из условий обеспечения качества дошкольного образования. Основные идеи здоровьесберегающей системы реализуются в базисной программе воспитания и обучения детей в дошкольном учреждении, вариативных программах и методиках отечественных авторов.

Анализ содержания литературы позволяет сделать выводы о том, что, несмотря на различия в концепциях, подходах, методах и средствах решения проблемы оздоровления дошкольников, в содержании каждого материала авторами, проблема сохранения здоровья детей признается приоритетной и ей уделяется первостепенное значение. Программы предлагают быть активными в работе не только педагогов, но и самих детей, родителей.

*Таким образом, можно выделить общие задачи сохранения здоровья детей:*

осознание негативных проблем, воздействующих на здоровье детей в условиях дошкольного учреждения и необходимости их решения;

признание педагогами своей ответственности за благополучие состояния здоровья воспитанников;

овладение определенными здоровьесберегающими технологиями и их реализация на практике в тесном взаимодействии всех специалистов дошкольного учреждения с родителями;

повышение экологической культуры.

Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ, их классификация, методические рекомендации к работе.

Концепция модернизации российского образования предусматривает создание условий для повышения качества общего образования и в этих целях, наряду с другими мероприятиями, предполагает создание в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольного образовательного учреждения (ДОУ), профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости детей

**Современные здоровьесберегающие технологии**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Виды здоровьесбере-***  ***гающих педагоги ческих 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 в 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 | | |
| 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 | | |
| 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 | | |
| **2. Технологии обучения здоровому образу жизни** | | | | | | |  |
| Физкультурное занятие | 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10  мин. Младший возраст-15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин. | | Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение | | Воспитатели, руководитель физического воспитания | | |
| Проблемно-игровые  (игротреннинги и игротерапия) | 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 | | Воспитатели, психолог | | |
| Коммуникатив­ные игры | 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста | | Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой | | Воспитатели | | |
| Занятия ОБЖ | 1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста | | Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития | | Воспитатели,  руководитель  физического  воспитания | | |
| Самомассаж | В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы | | Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму | | Воспитатели,  медсестра,  руководитель  физического  воспитания | | |
| Точечный самомассаж | Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста | | Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал | | Воспитатели,  медсестра,  руководитель  физического  воспитания | | |
| **3. 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 настроя и пр. | | Все педагоги | | |
| Фонетическая  ритмика | 2 раза в неделю с  младшего возраста не  раньше чем через 30  мин. после приема  пищи. В физкультурном  или музыкальном залах. Мл. возраст-15 мин., старший возраст-30 мин | | Занятия рекомендованы детям  в профилактических целях. | | Воспитатели,  руководитель  физического  воспитания, | | |

Таким образом, 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 и неосложненное развитие.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.

Главными факторами здоровьесбережения детей в образовательном процессе:

это комфортное пребывание ребёнка в ДОУ, которое не вызывает повышенной тревожности,

это личностное в системе взаимоотношения воспитатель-ребёнок,

это экологическая грамотность и здоровый образ жизни родителей, а также все выше перечисленные здоровьесберегающие технологии.

Используя свои наблюдения, 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.

3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания релаксации, дыхательной гимнастики, ЛФК.

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

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

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

Работу с детьми проводим с учетом личностных особенностей ребенка, индивидуальной логики его развития, детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения. Построение педагогического процесса с ориентацией на личность ребенка закономерным образом содействует его благополучному существованию, а значит и здоровью.

Считаем, что первоначальными условиями для работы по профилактике здоровья детей в детском саду выступают обеспечение здорового ритма жизни и физические упражнения. С данной целью в группах создана предметно – развивающая среда, которая обеспечивает не только разные виды активности дошкольников, но и лежит в основе их самостоятельной деятельности.

В работе с детьми применяем следующие здоровьесберегающие мероприятия:

* утреннюю гимнастику;
* прогулки с включением подвижных игр;
* оздоровительную гимнастику после дневного сна;
* ходьбу по массажным коврикам (босохождение);
* закаливание;
* физкультминутки и паузы (на малоподвижных занятиях);
* оздоровительные досуги или развлечения.

Каждое утро мы с ребятами начинаем с весёлой гимнастики, которая включает в себя: приветствие друг друга, где движения сочетаются с произносимым текстом, гимнастические упражнения, подвижную игру. Цель утренней разминки – создание эмоционально-благоприятной, дружелюбной, комфортной обстановки в детском коллективе.

Во время прогулок стараемся использовать различные подвижные игры: игры с ходьбой и бегом: «Ловишки», «Лохматый пес», «Горелки», «Раз,два,три-стоп»; игры с прыжками: «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Удочка»; игры с метанием: «Попади в цель», «Сбей кеглю», «Охотники и утки»; игры с лазанием: «Перелет птиц», «Тай-тай-выручай» и очень много других игр.

После прогулок мы с ребятами располагаемся на ковре, проводим небольшие упражнения на релаксацию, снятие мышечного напряжения и возбуждения.

По окончании дневного сна проводим упражнения, направленные на медленное восстановление тонуса организма. Дети выполняют упражнения, лёжа в кроватках, плавно, без рывков и резких движений. Используем структурные дорожки для профилактики плоскостопия, ступая по которым стопа ребёнка получает специальную разминку для мышц, поддерживающих её в правильном положении, одновременно происходит массаж акопунктурных точек нижней части стопы.

Закаливающие процедуры являются немаловажной частью в комплексе мероприятий по здоровьесбережению, проводимых с детьми. Для поддержания микроклимата в группах постоянно проводится кратковременное проветривание групповой комнаты перед занятиями, спальной комнаты до наступления «тихого часа» и сквозное проветривание помещений в отсутствие детей.

Предлагаем детям обширное умывание (со средней группы), которое предполагает ополаскивание лица, шеи, рук до плеч водой комнатной температуры. Частью обширного умывания является сезонное летнее мытьё ног после прогулок. В зависимости от адаптации детей к данному виду закаливания, температура воды постепенно снижается, что повышает сопротивляемость организма.

Много положительных эмоций, следовательно, здоровья, получают дети на оздоровительных досугах и развлечениях. Традиционно в нашем учреждении проходят «Весёлые старты», «Дни здоровья», игровые и спортивно – познавательные программы, театрализованные представления. В ходе данных мероприятий дети показывают уровень своего физического развития и получают эмоциональный заряд от своих достижений. Им нравится, когда в развлечениях и досугах активное участие принимают мамы и папы.

Ни для кого не секрет, что семья и детский сад – две основные социальные структуры, которые определяют уровень здоровья ребёнка. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценный результат, если она не решается совместно с семьёй.

Для повышения родительской компетентности проводим беседы о профилактике здорового образа жизни дошкольников. В информационном уголке располагаються статьи о формировании гигиенических знаний, рекомендации по безопасности жизнедеятельности, воспитание ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих, советы по правильному питанию, о пользе водных процедур и необходимости посещения бассейна. В данном направлении создаются буклеты для родителей с советами правильного поведения во время прогулок в лес, во время купания.

Используем различные формы распространения информации, большое внимание уделяется родительским собраниям и индивидуальным консультациям в вечернее время. Данными действиями добиваемся активной помощи родителей в соблюдении режима дня, ограничения употребления вредных пищевых продуктов и охраны жизни ребёнка в условиях нахождения вне стен детского сада.

Большую роль отводим родителям в участии и организации активного отдыха. Оказывая помощь педагогам в составе сопровождающих лиц, они выезжают на экскурсию в лес. Родители помогают организовывать спортивные развлечения для детей: «Мама, папа, я – спортивная семья», «Сильные, ловкие, умелые». Совместное участие в мероприятиях укрепляет отношения детей и родителей, сплачивает взрослых, соединяя в команду людей неравнодушных к воспитанию здорового, любознательного, активного ребёнка.

Для эффективности работы по оздоравливанию детей используем и постоянно пополняем имеющийся в группах методический материал, где собраны упражнения по постановке речевого дыхания, пальчиковые гимнастики, гимнастики для глаз, физминутки, динамические паузы и подвижные игры, удовлетворяющие детей в двигательной активности.

Основы здоровья человека закладываются в детстве. Они базируются на физическом и психическом здоровье родителей и их знания психологии, педагогики и гигиены. Знаменательный вклад в это дело может и должна вносить система образования и воспитания.

Воспитательные функции семьи и дошкольного учреждения различны, но для того, чтобы ребенок рос всесторонне развитым и здоровым, необходимо их взаимодействие.

Как подтверждает практика, ни одна, даже самая лучшая оздоровительная программа не сможет дать положительных результатов, если ее задачи не решаются семьей, если в дошкольном учреждении не создано сообщество «дети - родители - педагоги».

Не будет преувеличением, если сказать, что семья и дошкольное учреждение - это социальные структуры, которые в основном и определяют уровень здоровья ребенка.

*В группах раннего возраста широко используются мягко-набивные напольные шнуровки:* жук, божья коровка, осьминог, которые развивают у детей мелкую моторику рук, внимание, речь, способствуют сенсорному и познавательному развитию ребенка.

Совместно с воспитателем ДОУ для занятий по физической культуре были изготовлены нетрадиционными методами разнообразное спортивное оборудование *(канат из пробок, канат из киндерсюрпризов, канат из каштанов, кегли из пластмассовых бутылок, массажёры из пластмассовых пробок, деревянные брусочки для ходьбы и мн.другое).*

Представления об основах здорового образа жизни формируем у детей через проведение интегрированных физкультурно-познавательных игровых занятий.

**Физкультурно-оздоровительное направление** включает в себе двигательно-образовательную деятельность, активный отдых.

Реализация физкультурно-оздоровительных технологий осуществляется в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

Отдельные приемы этих технологий широко используются в разных формах организации педагогического процесса: на занятиях и прогулках, в режимные моменты и в свободной деятельности детей, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком и др.

**Заключение.**

Итогом комплексного подхода к укреплению здоровья детей и их физическому развитию, применению здоровьесберегающих технологий является положительная динамика состояния здоровья детей.

*Функционирование нашего дошкольного учреждения прослеживается тенденция к снижению заболеваемости. Это очевидно по следующим показателям:*

количеству дней, пропущенных одним ребенком по болезни;

по инфекционным заболеваниям;

по количеству часто и длительно болеющих детей.

Анализ состояния здоровья детей показал, что скоординированная работа медицинского работника, педагогов и родителей способствует уменьшению числа случаев заболеваемости детей.

Следует отметить, что анализ анкетирования родителей указал: родители довольны проводимой работой в ДОУ по здоровьсбережению детей. Родителей устраивает работа педагогов и родителей считают, что воспитатели учитывают индивидуальные особенности детей.

Дошкольное учреждение будет продолжать работу по комплексному использованию здоровьесберегающих технологий для сохранения и укрепления здоровья.

Таким образом, модель оздоровления детей, является эффективным и результативным способом сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

Педагогический коллектив стремится превратить наш детский сад в **дом** для детей с определёнными обычаями, определённым уровнем культуры. **Дом,** в котором и детям и взрослым уютно и комфортно, в котором ребёнка ждут и любят. **Дом,** где основной стиль взаимоотношений - сотрудничество и сотворчество. Родители в этом доме являются равноправными членами общей семьи и участвуют в его жизни.

**Литература**

1. Антонов Ю. Е. «Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии

21 века», «Аркти» М. , 2001 г.

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. -М.: Просвещение, 1981.
2. Доскин В.А., Голубева Л.Г. Как сохранить и укрепить здоровье ребёнка. Москва «Просвещение» 2006.
3. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., " Просвещение" 1972.
4. Лобынько Л.В.. Обеспечение здоровьесберегающего процесса воспитания и обучения детей дошкольного возраста: пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования. - Мн.: Зорныверасень, 2006.
5. Материалы Всероссийского совещания «Пути оптимизации здоровья и физического развития детей в ДОУ» М. , 2001 г.
6. Манахеева М. Д. «Воспитание здорового ребенка», «Аркти», М. , 2000 г.
7. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. - М.: Просвещение,  
   1986.С 3-7.
8. Праздников В. П. «Закаливание детей дошкольного возраста» «Медицина» 1988 г.