# **«Здоровьесберегающие технологии в ДОУ по ФГОС»**

**Хохловский филиал МАОУ « Кондратовская средняя школа» структурное подразделение детский сад « Солнышко «.**

**Воспитатель :Шпилькова Ирина Юрьевна.**

*«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя»*.

*В.А.Сумомлинский*

От здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. И мы как педагоги, заинтересованы в сохранении здоровья детей и это непосредственно и сильно затрагивает нас. Поэтому, актуальной задачей физического воспитания в дошкольном образовании является поиск эффективных средств совершенствования и развития двигательной сферы детей на основе формирования у них потребности в движениях. К тому же федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной 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 необходимость поиска эффективных средств и методов физического развития и оздоровления детей.

С точки зрения крупнейших русских ученых Т. И. Осокиной, Д. В. Хухлаевой, заложивших научные обоснования для осуществления физического воспитания дошкольников, средства и методы физического воспитания должны быть направлены на то, чтобы воспитать здоровых детей с хорошим уровнем развития движений. Однако в физическом воспитании дошкольников по-прежнему доминирует учебно**-**дисциплинарный подход, при котором внимание фиксируется не на личности ребенка, а на формировании его двигательных навыков, что часто превращается в самоцель. При этом И. С. Якиманская **-**автор личностно-ориентированного обучения предлагает формировать субъектную позицию дошкольника через взаимодействие и сотрудничество ребенка со взрослым и сверстниками при котором у детей формируется интерес к движениям, самостоятельность и творчество.

Идеи этих педагогов, с моей точки зрения, можно считать базовыми и поэтому есть основания рассматривать в качестве основы физкультурно-оздоровительной работы возможность активного планомерного воздействия на физическое развитие и оздоровление ребенка через использование здоровьесберегающих технологий. В психолого-педагогической литературе понятие «здоровьесберегающая технология» раскрывается как система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Применительно к ребенку здоровьесберегающие технологии позволяют обеспечить высокий уровень реального здоровья воспитанников, способность дошкольников максимально самопроявиться и развиться в разных видах детской деятельности. Анализ здоровьесберегающих технологий позволяет выделить в дошкольном образовании следующие их виды: медико**-**профилактические, физкультурно-оздоровительные, технологии обеспечения социально-психологического благополучия, технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов, технологии валеологического просвещения родителей.

Наиболее приемлимыми в своей работе считаю применение физкультурно-оздоровительных технологий, предполагающих использование форм и методов организации физкультурно-оздоровительного процесса без ущерба для здоровья детей. Поэтому тема опыта, который представляется вашему вниманию «Физкультурно-оздоровительные технологии как средство физического развития и оздоровления дошкольников».

*Цель моей работы:* обеспечение гармоничного физического развития детей, сохранение и укрепление их здоровья посредством физкультурно-оздоровительных технологий.

З*адачи:*

* развивать физические качества, обогащать двигательный опыт дошкольников;
* содействовать формированию здоровьеобогащения педагогов и валеологическому просвещению родителей;
* обеспечить предметно-развивающую среду с учетом здоровьесберегающей модели.

Для решения данных задач разработана здоровьесберегащая модель организации физкультурной работы в детском саду, в которой выделены следующие компоненты: организация здоровьесберегающей среды, медико-педагогическая диагностика, профилактические мероприятия, занимательная двигательная деятельность, просвещение педагогов и родителей.

**Медико-педагогическая диагностика.**Основой работы по реализации здоровьесберегающей модели являются результаты *медико****-****педагогической диагностики,*которые показали что индекс здоровья – 13%, уровень заболеваемости – 17,7 дней в год на одного ребенка, количество детей, относящихся к профилактическим группам – 6%, количество частоболеющих детей – 10%, уровень развития физических качеств – 77%.

**Организация здоровьесберегающей среды.** Известно, что ребенок не способен выполнять даже самые полезные упражнения с точки зрения «надо» и «полезно». Согласитесь со мной, если спортивный комплекс или нетрадиционное оборудование появится в группе, в физкультурном зале, на спортивной площадке, это станет самым оживленным и любимым местом для игр детей. Поэтому я стремлюсь разнообразить и обогатить предметно-развивающую среду детского сада. С этой целью мною изготовлено и применяется следующее нетрадиционное оборудование:

* «Дорожка здоровья» с разными следами, ребристыми палочками, цветочками для профилактики плоскостопия;
* «Сороконожка» **-**многофункциональное оборудование для упражнений в прыжках, с мячом, для развития моторики рук и равновесия, профилактики плоскостопия.

К тому же на территории детского сада оформлены функциональные оздоровительные зоны с учетом потребности детей в двигательной активности. Мультперсонажи Крош и Нюша «приглашают» детей потренироваться на островках здоровья, а на «Сказочной поляне» можно отдохнуть после занятий физической культурой, расслабиться, подышать свежим воздухом, поиграть с Бабой Ягой и лесовиком Флориком, провести игры на релаксацию.

**Профилактические мероприятия.**Медико-педагогическая диагностика позволяет планировать физкультурно-оздоровительную работу с учетом состояния здоровья детей. Поэтому использую мероприятия профилактического характера, включающие в себя работу с детьми, имеющими разные профилактические группы здоровья *(группа частоболеющих детей, профилактическая группа с риском развития заболеваний верхних дыхательных путей, опорнодвигательного аппарата, с риском развития патологии центральной нервной системы).*Работа с частоболеющими детьми предусматривает индивидуальный подход при проведении занятий физической культурой (а именно - уменьшается физическая нагрузка на ребенка, закаливающие процедуры проводятся в течение двух недель после болезни). Оздоровительную работу с детьми осуществляю также в рамках клуба «Красивая осанка». Классические оздоровительные техники провожу в игровой форме (это - релаксация, игровая дыхательная и пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж, гимнастика для глаз), использую циклические движения для повышения выносливости (медленный бег, продолжительная ходьба, бег на ускорение), упражнения направленные на профилактику плоскостопия, формирование правильной осанки и сенсомоторной координации. Дети с радостью выполняют массаж рук «Строим дом», упражнение «Жучок на спинке», массаж спины «Прогулка в лес», упражнение «Баиньки».

Особое внимание уделяю проведению закаливающих процедур. Эффективно закаливают детей облегченная форма одежды, воздушные и солнечные ванны, босохождение, утренняя гимнастика и оздоровительный бег на свежем воздухе. Закаляя детей дошкольного возраста, ставлю перед собой такие задачи как повысить стойкость организма в борьбе с заболеваниями, воспитывать потребность в свежем воздухе, сделать организм каждого ребенка стойким, гибким, выносливым. Главное в системе моей работы – помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, чтобы, взрослея, каждый из них осознал свою индивидуальность, был готов вести здоровый образ жизни, ценил свое здоровье и здоровье окружающих.

**Занимательная двигательная деятельность.** Основной формой работы с детьми является занимательная двигательная деятельность, построенная с учетом комплексно-тематического принципа построения образовательного процесса.Я стараюсь, чтобы все упражнения выполнялись на фоне позитивных ответных реакций ребенка, доставляя ему не только мышечную, но и эмоциональную радость. При этом использую разные виды занимательной двигательной деятельности: традиционные, сюжетные, корригирующие, игровые. Постепенно пришла к выводу, что использование нетрадиционных формы организации занятий физическими упражнениями заметно оживляют интерес детей к выполнению физических упражнений, способствуют накоплению и обогащению двигательного опыта. В отличие от занятий, проводимых по традиционной форме, в сюжетном занятии все средства физического воспитания подчинены определенному сюжету. Например, при проведении сюжетного занятия «Кошка с котятами» малыши проживают день по-кошачьи, прячут клубочки, пролезают под ветками, ловят бабочку, играют с мамой-кошкой и поют ей песенку. В процессе занимательной двигательной деятельности «Задание лесовичка Кузи» дети старшей группы получают письмо, в котором Кузя предлагает детям выполнить задания с помощью карт-схем. Дети с удовольствием выполняют разные задания: тянутся к солнышку, греют ножки, перешагивают через поваленные деревья. В подарок Кузя дарит волшебную «Сороконожку» и учит дошколят играть с ней.

Сюжетная форма организации занятий с использованием нетрадиционного оборудования способствует формированию интереса у детей к двигательной активности, доставляет им радость и удовольствие. Систематически проводимые оздоровительные и корригирующие упражнения способствуют укреплению организма, предупреждают отклонения в физическом развитии, развивают умение заботиться о своем здоровье. Они интересны детям и дают высокий педагогический эффект.

В процессе работы я пришла к выводу, что детям важно, прежде всего, накапливать впечатления, личный опыт, а также импровизировать, проявлять творческие способности. Поэтому я стараюсь направлять все усилия на поддержание в ребенке веры в свои силы, на то, чтобы он не терялся, выполняя сложное упражнение, чтобы у него не развивались комплексы.

Всему этому помогает интеграция образовательных областей. К примеру, использование здоровьесберегающих технологий, воздушное закаливание, игровая дыхательная гимнастика, самомассаж предусматривают интеграцию образовательной области «Физическая культура» и «Здоровье». Интеграция с образовательной областью «Безопасность» решается посредством формирования навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем. Активизация мышления детей, усвоение нового материала, закрепление знаний об окружающем мире через подвижные игры и упражнения предусматривает интеграцию с областью «Познание».

С целью развития воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме используются художественные произведения, музыкально-ритмическая деятельность, что предполагает интеграцию области «Физическая культура» с образовательными областями «Чтение художественной литературы» и «Музыка». Интеграция с областью «Социализация» происходит через взаимодействие и помощь друг другу во время эстафет, оценивании результатов игр и соревнований, где формируются первичные представления о себе, собственных возможностях. В процессе занимательной двигательной активности происходит развитие свободного общения со взрослыми и детьми через проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности, что свидетельствует об интеграции с образовательной областью «Коммуникация». При овладении детьми навыками по уходу за физкультурным инвентарем решается задача накопления двигательного опыта в рамках области «Труд».

В процессе занимательной двигательной деятельности на воздухе мы играем с детьми в подвижные игры и игры на асфальте, выполняем разные задания на тренажерах спортивной площадки, в зимнее время ходим с детьми на лыжах. Это усиливает оздоровительный эффект физических упражнений, повышает двигательную активность, дает возможность использовать движения, выполнение которых в помещении затруднено или невозможно. Постоянно меняющиеся метеорологические условия *(температура, влажность, ветер)* в сочетании с физическими упражнениями оказывают комплексное закаливающее влияние на организм дошкольников. Высокая двигательная активность детей на воздухе усиливает работу сердца и легких, обеспечивает повышенную доставку кислорода к органам, стимулирует и совершенствует деятельность центральной нервной системы.

На этапе завершения и совершенствования усвоенных знаний, двигательных навыков и умений для подведения итогов я использую беседы по вопросам: «Как называется это упражнение?», «С какой целью мы выполняем упражнение «Часики»?, «Какие упражнения для глаз вы знаете?». Чувство удовлетворения от движений, эмоциональный заряд от своих достижений дети получают во время спортивных досугов и дней здоровья, которые являются эффективным средством формирования потребности к физической культуре и оздоровления детского организма. Наиболее интересными для детей стали такие спортивные досуги как «В гостях у Кроша и Нюши», районные олимпийские игры «Спорт – это сила и здоровье», «Богатырские состязания».

**Просвещение педагогов и родителей.**Ксати говоря, активный отдых детей будет более интересным и запоминающимся, когда каждый ребенок чувствует рядом с собой заботливое плечо родителя. Хорошей традицией стало проведение Дня открытых дверей, на котором ежегодно провожу оздоровительное занятие «Путешествия в страну здоровья». В рамках просветительной работы с родителями по сохранению и укреплению здоровья дошкольников оформляю информационный стенд «Капелька», памятки и буклеты, провожу анкетирование, консультации по разным вопросам. Наиболее интересными родители считают такую информацию как, «Игры для здоровья», «Закаливание дома и в саду», «Плоскостопие – дело поправимое».

Содержание работы с педагогами включает в себя индивидуальные и групповые консультации, практикумы. С целью повышения уровня компетентности педагогов в области физкультурно-оздоровительной работы изучаю передовой педагогический опыт по вопросам здоровьесбережения дошкольников и знакомлю с ним воспитателей, активно участвую в работе районного методического объединения по физическому направлению развития детей. В рамках данной работы мною проведены консультация «Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников», методический урок «Виды интеграции образовательных областей «Физическая культура» и «Здоровье».

Фундамент здоровья закладывается с детства. И первые впечатления всегда сильнее, всегда оставляют неизгладимый след в нашей памяти. Поэтому есть основание надеяться, что использование физкультурно-оздоровительных технологий уже в дошкольном возрасте способствует продлению у детей интереса к физической культуре и здоровью на протяжении всей жизни. Об этом также свидетельствует медико-педагогическая диагностика, которая прказывает, что индекс здороья детей увеличился на 2%, уровень заболеваемости снизился на 2,9 дня, уровень развития физических качеств и основных движений увеличился

Таким образом, можно констатировать, что применение в работе физкультурно-оздоровительных технологий способствует оздоровлению дошкольников, повышению уровня их физической подготовленности, развитию физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости. Проводимая работа позволяет обогатить уровень знаний педагогов и родителей о физическом развитии и оздоровлении дошкольника. В процессе реализации модели создано большое количество нетрадиционного оборудования, которым с интересом пользуются дети и взрослые.

Мы считаем, что разработанная в детском саду здоровьюсберегающая модель позволяет качественно решать цель обеспечения гармоничного физического развития детей, сохранения и укрепления их здоровья посредством физкультурно-оздоровительных технологий. Результативность работы по здоровьесбережению подтверждают полученные грамоты и дипломы *(к примеру, оздоровительный проект «Береги здоровье смолоду» занял 1 место в районе, 3 место в округе).*

В перспективе планируется организовать олимпийское движение разработать положение, оформить картотеку «Олимпийские виды спорта», разработать индивидуальные образовательные маршруты для детей с ограниченными возможностями здоровья.