**МКОУ «Колташевская средняя общеобразовательная школа»**

**Тема педагогического опыта:**

**«Использование нетрадиционных здоровьесберегающих технологий в физическом развитии дошкольников»**

***Достовалова Елена Викторовна***

***Воспитатель***

2023

***«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,***

***сделайте его крепким и здоровым»***

***Жан Жак Руссо***

**Актуальность.**

Наше будущее – это наши дети. Наша Родина Россия только тогда будет сильной, процветающей и конкурентно-способной страной, когда будет здоровым ее подрастающее поколение. Задача охраны, сохранения и укрепления здоровья детей одна из ключевых в построении и развитии системы дошкольного образования.

В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых  средств  и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка.

Исходя из актуальности проблемы, поставила ***цель:*** создание комплексной системы физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей и воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Для достижения данной цели определила ***задачи:***

1. Подобрать и систематизировать материал по физкультурно-оздоровительной работе с детьми старшего дошкольного возраста;

2. Использовать нетрадиционные здоровьесберегающие технологии в работе с детьми дошкольного возраста;

3. Повышать адаптивные возможности детского организма (активизировать защитные свойства, устойчивость к заболеванию);

4. Сформировать необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни;

5. Объединить усилия педагогов и родителей для эффективной организации физкультурно - оздоровительной работы.

**Новизна.**

Основополагающим принципом моей работы является постоянное совершенствование знаний по физической культуре, осознание большой ответственности за здоровье детей, что дает стимул к овладению новыми методиками и технологиями. ***Новизна опыта*** заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих технологий в течение всего времени пребывания воспитанников в детском саду.

**Теоретическое обоснование опыта**

Началом возникновения идеи здоровьесбережения следует считать V - II века до нашей эры, в этот период греческие ученые обосновали значение закаливания, физических упражнений и здорового образа жизни.

Идея здоровьесбережения в педагогике впервые была выдвинута Платоном, последующие поколения ученых (Аристотель, Я.А.Коменский) развили ее.

Использование здоровьесберегающих технологий подчеркивают исследования и современных ученых, педагогов В.В.Колбанова, Л.Г.Татарниковой, В.П.Петленко и другие. Они обращают внимание, что здоровье человека более чем на 60% зависит от образа жизни.

Многие традиционные формы занятий физическими упражнениями, заменяются сейчас новыми формами, учитывающими интересы и возможности детей. Работая над темой изучила методические разработки и рекомендации: А.Н Стрельниковой «Дыхательная гимнастика», А.Л.Сиротюк «Кинезиология для детей». Особое внимание уделила методикам занятия хатхой-йогой с детьми. Ознакомилась с работами Л Лайделл, Н. Рабинович «Новая книга по йоге. Поэтапное руководство», А.Бокатова, С. Сергеева «Детская йога», М.Палатник. «Простая йога для детей».

На основе этих работ разработала долгосрочный проект «Веселая йога» ***с целью*** оздоровления и  всестороннего развития детей на основе нетрадиционных форм оздоровления – упражнений  хатха – йога.

**Система физкультурно-оздоровительной работы с**

**использованием нетрадиционных здоровьесберегающих технологий**

Система работы, представляемая мною здесь, формировалась поэтапно.

На первом этапе были проанализированы программы оздоровления дошкольников, материально-техническая база и состояние развивающей предметно-пространственной среды ДОУ, а также изучался передовой педагогический опыт по теме, и подбирала методы отслеживания результатов работы.

На втором этапе было определено содержание работы с детьми, родителями и педагогами, поставлены цели и задачи, составлены планы работы с ними. Начато также обогащение развивающей предметно-пространственной среды в физкультурном зале; продолжено пополнение методического материала.

Третий этап – осуществление намеченных планов.

На каждом этапе работа осуществлялась со всеми участниками образовательных отношений.

**Работа с детьми.**

Формами оздоровительной работы в нашем детском саду являются: утренняя гимнастика, занятия по физической культуре, самостоятельная двигательная деятельность детей, подвижные игры, двигательные физкультминутки, физические упражнения после сна в сочетании с босохождением, физкультурные досуги, спортивные праздники, дни здоровья.

Наряду с традиционными здоровьесберегающими технологиями использую нетрадиционные технологии, которые способствуют гармоничному физическому развитию детей.

Свою работу с детьми начала с изучения нетрадиционных методов оздоровления: кинезиологических упражнений и элементов хатхи-йоги.

Кинезиологические упражнения я использую как часть динамических пауз, утренней гимнастики и гимнастики после сна, или провожу перед непрерывной образовательной деятельностью (НОД), как организующее звено, настраивающее детский организм на плодотворную работу во время НОД, на физкультурных занятиях с детьми.

Рассматривая и изучая один из нетрадиционных методов оздоровления Хатха-йога, я пришла к выводу, что Хатха-йога - это система воспита­ния здорового тела и здоровой психи­ки ребенка. Под воздействием йоги укрепляется здоровье, формируется красивая фигура, правильная осанка, улучшается координация движений, вырабатывается сила воли, выдержка и уверенность в себе.

При выполнении упражнений хатаха-йоге следует помнить «золотые правила»

1. ***СИСТЕМАТИЧНОСТЬ И РЕГУЛЯРНОСТЬ***
2. ***ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ И ПОСТЕПЕННОСТЬ ПЕРЕХОДА ОТ ПРОСТОГО К СЛОЖНОМУ***
3. ***УМЕРЕННОСТЬ ВО ВСЁМ***

***А главное: НЕ НАВРЕДИ!!!***

Безусловно, работая с детьми в условиях детского сада, не­возможно использовать все элементы системы хатха-йоги.

Но часть ее вполне доступна и для этой возрастной кате­гории.

На практике я убедилась, что дети с удовольствием выполняют статические позы хатха-йоги и упражнения на релаксацию.

Как показали мои первые занятия, лучше всего дети воспринимают йогу через то, что тематически им близко. Поэтому любую позу надо сделать доступной для понимания: поза дерева, льва, змеи (кобры), кошки.

Когда базовые позы освоены, можно переходить к играм, увлекательным историям и сказкам, с «привязкой» к практике.

Дети побывали на «Морском дне», «Путешествовали по материкам». В этих занятиях я использовала элементы хатха-йоги, где дети уже уверенно показывают изученные асаны.

По своей теме опыта выступила на районном методическом объединении с мастер-классом «Использование здоровьесберегающих технологий в физическом развитии детей дошкольного возраста», где показала актуальность и практико - ориентированность материала.

**Работа с педагогами**

Для педагогов детского сада подготовила и провела мероприятия по внедрению нетрадиционных здоровьесберегающих технологий на занятиях, в повседневной жизни, на прогулке:

* Консультации;
* папки – раскладушки;
* буклет: «Хата-йога для дошкольников»;
* рекомендации;
* Практикум «Оздоровление после сна»;
* Открытый  показ занятия с элементами йоги и дыхательно-звуковых упражнений.
* мастер-класс с педагогами: «Дыхательно-звуковая гимнастика»

Такое взаимодействие дает возможность проводить работу в определенной системе: в группах пополнено содержание центров двигательной активности и центра «Ребенок и здоровье».

***Взаимодействие с родителями*** проходит под девизом: «В здоровом теле – здоровый дух!», что способствует сохранению и укреплению здоровья детей, формирования здорового образа жизни в условиях семьи.

Ежегодно в детском саду проводится анкетирование родителей.

В результате анкетирования выясняю, какие проблемы имеются у родителей по вопросам оздоровления и физического развития детей, какую консультативную помощь они хотели бы получить, какие открытые мероприятия посетить.

Для родителей подготовила и провела следующие мероприятия:

* Консультации: «Виды нарушений осанки» и другие
* Рекомендации: «Как быть здоровым душой и телом»;
* Практикум для родителей «Нетрадиционные средства оздоровления»;
* Выставка литературы  по теме «Хатха - йога в  детском саду»;
* Фотовыставки «Сильные, смелые, ловкие, умелые»;
* Совместные спортивные праздники и развлечения

Участвуют родители и в создании необходимой развивающей среды:  изготовление оборудования для спортивных занятий в группе, на территории детского сада, выносного материала для прогулки.

Ежегодно проводится «День открытых дверей: просмотр непрерывной образовательной деятельности и образовательной деятельности в режимное время.

**Результативность опыта**

Таким образом, результаты наглядно показывают, что использование нетрадиционных здоровьесберегающих технологий для оздоровления детей подтверждаются на практике. Работу считаю успешной, потому что дети на занятиях получают ощущение радости, у них повысился интерес к занятиям физической культуры, увеличился уровень их физической подготовленности. У детей формируются необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, снизилась заболеваемость.

Анализ анкетирования с родителями показал, что они получили необходимые знания по данной теме, стали более информированы в вопросе оздоровления детей с помощью здоровьесберегающих технологий.

Результатом работы с педагогами стали:

- вырос интерес педагогов к нетрадиционным здоровьесберегающими технологиями, стали применять их на практике;

- создание педагогами в группах развивающей предметно–пространственной среды по данному направлению.

Результаты проделанной работы доказывают важность, необходимость и актуальность выбранной темы. Использование нетрадиционных здоровьесберегающих технологий, поможет сформировать желание у детей, родителей и педагогов детского сада, заботиться о сохранении своего здоровья. Оздоровление детей – это целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный период.