**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Швалева О.В.**

*воспитатель группы «Аленький цветочек»*

**Реализация педагогического проекта**

**Сроки реализации:**

сентябрь – май 2016 - 2017 учебный год

**Актуальность:**

В соответствии с Законом “Об образовании” здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Здоровье детей – это будущее страны, поэтому перед педагогами, общественностью, родителями стоит задача воспитания здорового поколения. 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. Исходя из этого, одна из годовых задач нашего ДОУ направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников навыков здорового образа жизни». Поэтому необходимо научить детей воспринимать свою жизнь и здоровье как величайшую ценность. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, под которым мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья.

**Цель:**

Показать роль и значение здоровьесберегающих технологий в формировании навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

1. Продолжать изучать учебную, справочную, научно-методическую литературу по вопросу здоровьесбережения и созданию условий для формирования навыков здорового образа жизни.

2. Учиться моделировать работу на основе изученных видов, приёмов и методов здоровьесбережения (комплексы дыхательной гимнастики, гимнастики пробуждения, подвижные игры, физкультминутки и т.д.)

3. Объяснить детям о значении сохранения и укрепления здоровья на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания.

4. Привлечь родителей к организации оздоровительной работы с детьми.

**Планируемый результат:**

1.Снижение уровня заболеваемости детей;

2. Создание и поддержание положительного микроклимата в группе.

3.Осознание детьми в соответствии с возрастом смысла здорового образа жизни, овладение  разнообразными видами двигательной активности и закаливания;

4. Активная помощь родителей в организации оздоровления своих детей;

5. Пополнение предметно-развивающей среды по направлению «Физическая культура» и «Здоровье».

**Этапы реализации:**

1. Подготовительный (теоретический)

2. Практический (реализация)

3. Обобщающий (подведение итогов)

**Подготовительный (теоретический) этап:**

* Сбор информации по данной проблеме
* Изучение литературы по данной теме.
* Проведение анализа заболеваемости детей в группе.
* Разработка перечня необходимого оборудования для физкультурного уголка и уголка «Хочу быть здоровым!»

**Практический этап (реализация):**

*Образовательная деятельность с детьми*

* Составление картотек игр и упражнений: «Гимнастика для глаз», «Дыхательная гимнастика», «Подвижные игры для детей дошкольного возраста», «Физкультминутки», «Игры по ЗОЖ», «Пальчиковые игры».
* Подборка и оформление дидактических и сюжетно-ролевых игр.
* Разработка конспекта НОД «Путешествие в Страну здоровья».
* Разработка конспекта НОД «Полезные и вредные продукты»
* Разработка конспекта НОД «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»
* Разработка и реализация проекта «Королевство зубной щётки»
* Проведение утренней гимнастики, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, самомассажа, физкультминуток, подвижных игр, гимнастики после сна закаливающих мероприятий, пальчиковых игр, динамических пауз и т. д.
* Проведение занятий по ФИЗО с инструктором по ФИЗО.
* Неделя здоровья в ДОУ по теме «Здоровей-ка»
* Проведение развлечения «В здоровом теле – здоровый дух»

*Образовательная деятельность с родителями*

* Индивидуальные беседы с родителями по ЗОЖ.
* Консультация на тему: «Система здоровьесберегающих технологий в ДОУ».
* Выставка литературы и наглядного материала для внедрения здоровьесберегающих технологий.
* Оформление уголка здоровья для родителей «Растём здоровыми!».
* Анкетирование родителей «Чтобы зубы были здоровыми».
* Индивидуальные беседы «Что нужно знать о закаливании?».
* Семинар-практикум: «Изготовление дорожек здоровья».
* Родительское собрание «О здоровье всерьез».
* Семинар-практикум «Изготовление нестандартного оборудования в физкультурный уголок».
* Оформление фотогазеты: «Здоровая семья – здоровый малыш».
* Практическое занятие для родителей с детьми: изготовление книжек-малышек «Мудрые советы родителей по уходу за зубками»

Здоровьесберегающие педагогические технологии - система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования.

Здоровьесберегающие технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:

* Технологии сохранения и стимулирования здоровья;
* Технологии обучения здоровому образу жизни;
* Коррекционные технологии.

Вся работа осуществляется комплексно, в течение всего дня, с участием медицинских и педагогических работников: воспитателя, музыкального руководителя, инструктора по физическому воспитанию. Являясь участником этого общего процесса, я уделяю особое внимание обучению дошкольников основным движениям и навыкам здорового образа жизни, применяя на практике внедрение различных методов и приемов для создания среды здоровьесберегающего процесса в своей возрастной группе.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

*Гимнастика для глаз* проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время,в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

*Дыхательная гимнастика* проводится в различных формах физкультурно - оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Применение *кислородного коктейля и витаминотерапия* способствует концентрации и улучшения памяти, зрения.

*Артикуляционная гимнастика* - упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения,помогают быстрее «поставить» правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения звукопроизношения.

*Релаксация.* Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. И задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе я использую специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. В зависимости от состояния детей и целей определяется интенсивность технологии. Использую для работы спокойную, в основном классическую музыку, звуки природы.

*Пальчиковая гимнастика* проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

*Динамические паузы* проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

*Корригирующая и ортопедическая гимнастики* используются в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Я провожу ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание.

*Подвижные и спортивные игры* проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

Технологии обучения здоровому образу жизни

*Утренняя гимнастика* проводится ежедневно 5-7 минут с музыкальным сопровождением. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

*Физкультурные занятия* проводятся 3 раза в неделю по 25 минут в соответствии с программой, по которой работает ДОУ. Регулярные занятия физкультурой направлены на обучение двигательным умениям и навыкам, на укрепление организма, что способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.

*Самомассаж* - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Способствует развитию мелкой моторики, улучшению кровообращения, помогает нормализовать работу внутренних органов. Самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях.

*Сюжетно-ролевые и дидактические игры.* В процессе игр детизнакомятся с профессиями, обучаются реализации игрового замысла, формируются у детей представления о здоровом образе жизни, развивается связная речь.

*Непосредственно образовательная деятельность* в форме игровых занятий «Азбука здоровья». У детей легко формируется понятие о том, что каждый человек должен сам заботиться о себе и своём здоровье. Расширяется представление о том, как нужно заботиться о сохранении здоровья.

Коррекционные технологии

*Сказкотерапия* используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. Сказки не только читаю, но и обсуждаем с детьми. Дети очень любят «олицетворять» их, обыгрывать. Для этого используем кукольный, пальчиковый театр, ролевые игры, в которых дети перевоплощаются в разных сказочных героев. Дети также сами сочиняют сказки, ведь придуманная сказка ребёнком, открывающая суть проблемы - основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми.

*Технология музыкального воздействия.* Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния.

*Психоэмоциональная разгрузка* проводится ежедневно. Создание соответствующих условий, подбор материала, упражнений для детей сохраняет и укрепляет их психическое здоровье, снижает проявления у агрессивных детей ссор и драк; дети учатся сотрудничать друг с другом.

**Обобщающий (подведение итогов)**

* Презентация педагогического проекта «Королевство Зубной Щётки» на педсовете.
* Презентация детского проекта «Королевство Зубной Щётки» в конкурсе «Мой проект» в детском саду.
* Смотр физкультурных уголков, уголков здоровья.
* Презентация проекта «Путешествие в королевство Зубной Щётки» на муниципальном конкурсе «Мой проект».

**Анализ заболеваемости в период 2016-2017 учебный год**

Сентябрь-0,38% Октябрь-1,23% Ноябрь-0,77% Декабрь-0%

Январь-0% Февраль-0,62% Март-0,77%

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

В дальнейшем, проводимая мною физкультурно-оздоровительная работа, будет направлена на привлечение родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении.

**Методическое обеспечение**

1. Степаненкова Э. Я., «Методика проведения подвижных игр 2 – 7 лет» - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014
2. Пензулаева Л. И., «Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа» - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014
3. Борисова М. М. «Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет». М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014
4. Тарасова Т. А. «Закаливание детей дошкольного возраста» учебное пособие. – Челябинск: Изд-во «Челябинская государственная медицинская академия», 2009
5. Тарасова Т. А. «Я и мое здоровье», 2010
6. Щетинин М. Н. «Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой». – М. Метафора. – 2003
7. Степаненкова Э. Я., «Физическое воспитание в детском саду» - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014
8. Терновская С.А., Теплякова Л.А. «Создание здоровье сберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении», 2005
9. Дыбина О. В. «Игры для детей с использованием нетрадиционного оборудования», Москва, творческий центр, 2010
10. Программа Веракса Н. Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. Программа воспитания и обучения в детском саду
11. «От рождения до школы» -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014
12. Козырева О. В. «Лечебная физкультура для дошкольников» – М.: Просвещение, 2003
13. Доскин В. А. «Растем здоровыми». – М.: Просвещение, 2002
14. <http://detsad-kitty.ru/main>
15. [http://www.maam.ru](http://www.maam.ru/)
16. [http://dochkolenok.ru](http://dochkolenok.ru/)
17. <http://nsportal.ru/group/doshkolnoe-obrazovanie>

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап реализации | Мероприятие | Сроки реализации | Форма представления результатов | Методическая литература, интернет-ресурсы |
| Подготовительный  (теоретический) | Сбор информации по данной проблеме  Изучение литературы по данной теме.  Проведение анализа заболеваемости детей в группе.  Разработка перечня необходимого оборудования для физкультурного уголка и уголка «Хочу быть здоровым!» | Сентябрь-май  Сентябрь-май  Октябрь, апрель  Октябрь | Демонстрационный материал  Мониторинг | Степаненкова Э. Я., «Методика проведения подвижных игр 2 – 7 лет» - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014  Пензулаева Л. И., «Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа» - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014  Борисова М. М. «Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет». М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014  Тарасова Т. А. «Закаливание детей дошкольного возраста» учебное пособие. – Челябинск: Изд-во «Челябинская государственная медицинская академия», 2009  Тарасова Т. А. «Я и мое здоровье», 2010  Щетинин М. Н. «Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой». – М. Метафора. – 2003  Степаненкова Э. Я., «Физическое воспитание в детском саду» - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014  Терновская С.А., Теплякова Л.А. «Создание здоровье сберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении», Методист, 2005  Дыбина О. В. «Игры для детей с использованием нетрадиционного оборудования», Москва, творческий центр, 2010  Программа Веракса Н. Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы» -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014  Козырева О. В. « Лечебная физкультура для дошкольников» – М.: Просвещение, 2003  Доскин В. А. « Растем здоровыми». – М.: Просвещение, 2002  <http://detsad-kitty.ru/main>  <http://www.maam.ru>  <http://dochkolenok.ru>  <http://nsportal.ru/group/doshkolnoe-obrazovanie> |
| Практический (реализация) | **Образовательная деятельность с детьми**  Оформление «Паспорта здоровья детей».  Составление картотек игр и упражнений: «Гимнастика для глаз», «Дыхательная гимнастика», «Подвижные игры для детей дошкольного возраста», «Физкультминутки»,  «Игры по ЗОЖ», «Пальчиковые игры» и т.д.  Подборка и оформление дидактических и сюжетно-ролевых игр.  Разработка конспекта НОД «Путешествие в Страну здоровья».  Разработка конспекта НОД «Полезные и вредные продукты»  Разработка конспекта НОД «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»  Разработка и реализация проекта «Королевство зубной щётки»  Проведение утренней гимнастики, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, самомассажа, физминуток, подвижных игр, гимнастики после сна закаливающих мероприятий, пальчиковых игр, динамических пауз и т. д.  Проведение занятий по ФИЗО, в т.ч. с инструктором по ФИЗО.  Неделя здоровья в ДОУ по теме «Здоровейка»  Проведение развлечения  «В здоровом теле – здоровый дух»  **Образовательная деятельность с родителями**  Индивидуальные беседы с родителями по ЗОЖ.  Консультация на тему: «Система здоровьесберегающих технологий в ДОУ».  Выставка литературы и наглядного материала для внедрения здоровьесберегающих технологий.  Оформление уголка здоровья для родителей «Растём здоровыми!».  Анкетирование среди родителей «Чтобы зубы были здоровыми».  Индивидуальные беседы «Что нужно знать о закаливании?».  Семинар-практикум: «Изготовление дорожек здоровья».  Родительское собрание «О здоровье всерьез».  Семинар-практикум «Изготовление нестандартного оборудования в физкультурный уголок».  Оформление фотогазеты: «Здоровая семья – здоровый малыш».  Практическое занятие для родителей с детьми: изготовление книжек-малышек «Мудрые советы родителей по уходу за зубками» | Ноябрь  Октябрь-декабрь  Февраль  Ноябрь  Ежедневно  Еженедельно  Ноябрь  Март  Февраль  Сентябрь  В течение года  Ноябрь  Апрель  Декабрь  Май  Октябрь  Май  Ноябрь | Паспорт  Оформление картотек  Изготовление атрибутов для подвижных и дидактических игр  Изготовление схем, мнемотаблиц, алгоритмов  Конспекты  Уголок «Королевство зубной щётки»  Выставка детских работ «Королева - Зубная Щетка»  Коллективная работа детей и педагогов - аппликация «Полезные и вредные продукты для зубов»;  Составление алгоритма чистки зубов;  Игра с мистером Зубастиком; изготовление зубов, лечение, удаление т.д.  Развлечение «Путешествие к Королеве Зубной Щетке» (дети и педагоги)  Атрибуты к сюжетно-ролевым играм  Картотека бесед и консультаций для родителей  Оформление стенда «Растём здоровыми!»  Оформление буклетов, папок передвижек.  Анкеты  Дорожки здоровья  Нестандартное оборудование  Фотогазета  Книжки самоделки |
| Обобщающий (подведение итогов) | Презентация проекта «Королевство зубной щётки» на педсовете  Консультация для воспитателя «Приобщение детей к здоровому образу жизни через создание развивающей среды»; | Ноябрь | Паспорт проекта  Презентация проекта  Участие в конкурсе педагогических проектов по здоровьесбережению (результат-победитель 3 место)  Организация выставки работ детей «Хочу быть здоровым!»  Уголок «Хочу быть здоровым»  Уголок «Королевство зубной щётки»  Смотр физкультурных уголков  Уголок психологической разгрузки |  |