

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования Плавский район – детский сад п. Молочные Дворы**

**БАЗОВАЯ МОДЕЛЬ
ОБОБЩЁННОГО ОПЫТА РАБОТЫ
по теме: «Оздоровительная работа с
использованием здоровьесберегающих
технологий в ДОУ».**

**Воспитателя МБДОУ МО
Плавский район - детский сад
п. Молочные Дворы
Евмешкиной Светланы Александровны**

**п. Молочные Дворы
2023 г.**

Тема

«Оздоровительная работа с использованием здоровьесберегающих технологий в ДОУ. На примере использования "Карты Здоровья", для активизации самостоятельной двигательной активности старших дошкольников».

Идея опыта

Только здоровый ребенок может быть успешен в процессе личностного и интеллектуального развития, а значит, успешен в обучении. Здоровье ребенка зависит от того, насколько грамотно организована работа с детьми по физическому воспитанию, насколько эффективно используются для этого условия дошкольного учреждения. Одной из главных задач дошкольного учреждения - создание условий, гарантирующих сохранение и укрепление здоровья воспитанников. В настоящее время здоровье человека - это проблема достаточно актуальна для всех времён и народов и становится первостепенной.

Список ИПМ

ИПМ 1. Сведения об авторе

ИПМ 2. Условия формирования опыта

ИПМ 3. Актуальность и перспективность опыта

ИПМ 4. Теоретическая интерпретация опыта

ИПМ 4.1. Теоретическая база опыта

ИПМ 4.2. Новизна опыта

ИПМ 4.3. Адресная направленность

ИПМ 4.4. Трудоемкость опыта

ИПМ 5. Технология опыта

ИПМ 5.1. Применение игровых технологий в самостоятельной деятельности детей.

ИПМ 6. Результативность

ИПМ 7. Приложения

ИПМ 1. Сведения об авторе

Год рождения	1989
Образование	Высшее. Окончила Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А.Бунина» г.Елец
Стаж педагогической работы	14 лет
Стаж работы в МБДОУ - детский сад п. Молочные Дворы	9 лет
Квалификационная категория	I категория
Повышение квалификации	2021г- Государственное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования Тульской области "Институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования Тульской области" «Современные подходы к организации дошкольного образования в условиях реализации федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» 2022- ООО "Центр инновационного образования и воспитания" "Навыки оказания первой помощи для педагогических работников в условиях реализации ст. 41 "Охрана здоровья обучающихся" Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации " 2023г- Российская Федерация ООО «МЕЖРЕСПУБЛИКАНСКИЙ ИНСТИТУТ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ И ПЕРЕПОДГОТОВКИ КАДРОВ ПРИ ПРЕЗИДИУМЕ ФЕДЕРАЦИИ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ» ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПЛАТФОРМА «АКАДЕМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ РФ» «Методические рекомендации Минпросвещения России по реализации новой Федеральной образовательной программы

ДО (ФОП ДО) и базовые компетенции педагога дошкольного образования в специфике ее успешного введения в 2023 году»

Профессиональная
переподготовка

2018 год - Частное образовательное учреждение
дополнительного профессионального
образования «Академия бизнеса и управления
системами»

Награды

Грамота Управление по образованию, культуре,
спорту и молодежной политике администрации
МО Плавский район за творческий подход в
воспитании детей дошкольного возраста.
Пр. № 379 от 28.09.2017г.

2. Администрация муниципального
образования Плавский район за успехи в
воспитании и развитии, укреплении
нравственного и физического здоровья детей и
личный вклад в процесс модернизации
муниципальной системы дошкольного
образования и в связи с Всемирным днем
учителя 2020г.

ИПМ 2. Условия формирования опыта

Я считаю, что человек начинается с детства, поэтому от воспитателя детского сада многое зависит. Воспитатель приходит на помощь ребенку: учит его трудиться, помогает адаптироваться к школьной жизни, помогает найти друзей.

Дети дошкольного возраста отличаются любознательностью, добротой, непосредственностью. Им не сидится на месте, у них возникает огромный интерес ко всему, я стараюсь к каждому ребенку найти свой «ключик», свою «изюминку» и взрастить ее. Общаться с детьми нужно осторожно, естественно, чтобы не потерять их доверие. Тогда они делятся своими радостями и переживаниями, доверяют самые сокровенные тайны, мечты. Главный принцип моей работы - внимание к каждому ребенку.

Наш детский сад посещают дети из разных социальных слоев населения. Есть из малообеспеченных, неполных семей, много детей с ослабленным здоровьем. Наличие таких детей в группе создает определенные трудности в обучении и воспитании. Ребенок как личность формируется и развивается в основном в детском саду.

С 2019 года работаю над изучением проблемы «Оздоровительная работа с использованием здоровьесберегающих технологий в ДОУ. На примере использования "Карты Здоровья", для активизации самостоятельной двигательной активности старших дошкольников».

Таким образом, на формирование опыта повлиял ряд факторов:

- социальная потребность общества;
- изучение теоретической и методической литературы.
- изучение опыта коллег в процессе посещения занятий и заседаний РМО;
- личный интерес к здоровьесберегающим технологиям.

ИПМ 3. Актуальность и перспективность опыта

В современной системе образования много проблем. Одна из них - это ориентация всей системы образования на здоровьесберегающее развитие и воспитание. Перед дошкольным образованием в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей и если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

Федеральная образовательная программа определяют как одну из важнейших задач: охрану и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, в том числе их эмоциональное благополучие, создание условий безопасной развивающей предметно-пространственной среды, комплекса психолого - педагогической, профилактической и оздоровительной работы. 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.

Здоровье нации- одна из актуальнейших проблем современного общества. Проблема оптимизации здоровья и физического развития детей в условиях дошкольных образовательных учреждений в современных социально-экономических условиях развития общества такова, что серьёзным вопросом является неудовлетворительное состояние здоровья и физического развития значительной части детей дошкольного возраста.

Показатели здоровья детей требуют принятия эффективных мер по улучшению их здоровья. Поэтому внедрение и реализация здоровьесберегающих технологий в работе с детьми становится эффективным

средством сохранения и укрепления здоровья детей, если: учитывается состояние здоровья ребёнка и его индивидуальные психофизиологические особенности при выборе форм, методов и средств развития.

Внедрение здоровьесберегающих технологий улучшает психоэмоциональное самочувствие и здоровье детей, способствует снижению заболеваемости, повышению уровня физической подготовленности, сформированной осознанной потребности в ведении здорового образа жизни, повышает познавательную активность. Таким образом актуальность настоящего опыта состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья детей. Одним из путей решения данной проблемы является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий, без которых немислим педагогический процесс современной дошкольной образовательной организации.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что актуальность опыта состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья детей раннего возраста. Одним из путей решения этой проблемы является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесохраняющих технологий, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада. Их внедрение строится на формировании осознанного отношения ребёнка к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизации физкультурно-оздоровительной деятельности современного детского сада.

ИПМ 4. Теоретическая интерпретация опыта

ИПМ 4.1. Теоретическая база опыта

В связи с тем, что опыт моей педагогической деятельности невелик, стала изучать литературу. Анализируя результаты теоретических исследований литературы, передового опыта педагогов новаторов, современных педагогов, психологов и практической деятельности по проблеме сделала вывод о том,

что здоровье имело огромное значение в обучении дошкольников во все времена, начиная с древности. Педагогов всех времен волновала проблема развития психических и познавательных процессов у дошкольников, стимулирования их деятельности, в чем большое предпочтение отдавали именно физическому развитию.

Опыт работы над темой «Оздоровительная работа с использованием здоровьесберегающих технологий в ДОУ. На примере использования "Карты Здоровья", для активизации самостоятельной двигательной активности старших дошкольников» сложился постепенно. Опыт формировался мной на протяжении несколько лет. Вся проводимая работа была нацелена на то, чтобы найти разнообразные формы работы с детьми для обеспечения ребенку возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые навыки, умения и знания по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни, укрепить здоровье детей, привить любовь к физической культуре и спорту.

ИПМ 4.2. Новизна опыта

Новизна опыта заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих технологий для сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей через:

- внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в работе с детьми;
- использование различных методов и приемов для мотивации к здоровому образу жизни;
- использование ИКТ для более наглядной демонстрации преимущества здорового образа жизни;
- создание развивающей предметно-пространственной среды, способствующей укреплению здоровья детей.

ИПМ 4.3. Адресная направленность

Описанный выше опыт может быть использован начинающими воспитателями в качестве методических рекомендаций и

конкретных практических примеров в работе с детьми дошкольного возраста по формированию здорового образа жизни.

ИПМ 4.4. Трудоемкость опыта

Основная проблема, которая встала передо мной - 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. Поэтому, я пришла к выводу, что многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Эти технологии должны в первую очередь способствовать коррекции физического, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического развития.

Для решения данной работы мною были разработаны и составлены:

- картотеки элементов здоровьесберегающих технологий: гимнастика для глаз, дыхательной гимнастики, физульт-минуток, игровых упражнений, подвижных игр и др.;
- разработаны конспекты НОД с использованием здоровьесберегающих технологий;
- диагностики, направленные на исследование уровня физического здоровья детей;
- анкеты для родителей;

Проекты для родителей и педагогов «Современные здоровьесберегающие технологии».

Мною оформлены:

- папка-передвижка: «Ключи к здоровью Вашего малыша»;
- консультативный материал;

- информационные карточки;
- для родителей разработаны консультации, памятки, буклеты;
- разработан Перспективный план по использованию здоровьесберегающих педагогических технологий в работе с детьми.

ИПМ 5. Технология опыта.

ИПМ 5.1. Применение игровых технологий в самостоятельной деятельности детей.

В современном мире всестороннее развитие детей невозможно без использования современных образовательных технологий. С целью достижения новых образовательных результатов в своей работе с детьми я использую здоровьесберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах обучения и развития.

Применяя такие методы как: динамические паузы, подвижные игры, релаксацию, гимнастику: пальчиковую, для глаз, дыхательную; НОД, я тем самым повышаю результативность воспитательно- образовательного процесса, формирую у воспитанников ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья.

Изучив полученные результаты, я наметили план дальнейшей работы и поставили для себя цель: создать у себя в группе такую здоровьесберегающую среду, которая могла бы обеспечить воспитанникам возможность сохранения здоровья. А также использование в работе с детьми здоровьесберегающих технологий, которые помогут в создании благоприятных условий для полноценного проживания ребёнком дошкольного детства, формирования основы базовой культуры личности, лучшему усвоению знаний детей и будут способствовать их гармоничному и всестороннему развитию. Всю свою педагогическую деятельность я строю в соответствии с психофизическими особенностями каждого ребёнка, что позволяет осуществлять контроль за

здоровьем детей и полнее раскрыть их творческий потенциал. Педагогический процесс полностью оснащён необходимыми материалами и пособиями, программой развития группы, картотеками упражнений, подвижных игр, физических упражнений, конспектами и дидактическими играми. В целях обеспечения индивидуально - дифференцированного подхода к каждому ребёнку я организую, педагогический процесс на основе мониторинга достижений детей и в результате её выставляю перспективу работы с каждым ребёнком, зону его ближайшего и перспективного развития.

В группе я создала уютную обстановку, тем самым обеспечив все условия для разностороннего развития детей, чтобы они чувствовали себя уютно и комфортно. Совместно с родителями создали развивающую предметно-пространственную среду, которая способствует укреплению здоровья детей: стандартное оборудование (обручи, мячи, скакалки, кегли, кубики); нестандартное оборудование (мешочки с песком, «дорожки здоровья» и т.д.). Таким образом, проанализировав вышесказанное, я с уверенностью могу сказать о создании здоровьесберегающей среды в группе.

Проведение с детьми непосредственно образовательной деятельности по развитию двигательной активности два - три раза в неделю способствует не только физическому развитию, но и формирует у них навыки, которые непосредственно закрепляются в образовательной деятельности в группе. Эта работа организуется и проводится в различных игровых формах.

Работа педагогов является целостной системой, в которой сочетается охрана и укрепление здоровья ребёнка, происходит совмещение функций детского организма и формируется физическое развитие.

Важнейшим ежедневным занятием с детьми, которые организую я - подвижные игры -средней и малой подвижности. Предусмотренные планированием игры я провожу как на утренних, так и вечерних прогулках в соответствии со временем года. Разработанные С.Н.Теплюк «Игры на прогулке с малышами» способствуют не только развитию игровых навыков ребёнка, но и служат формированию здоровья.

Закаливание детей также является важным фактором, способствующим укреплению здоровья. В результате закаливания ребёнок становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры и простудным заболеваниям, но и к другим инфекционным болезням. Закалённые дети обладают хорошим здоровьем, аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью. Однако всех этих результатов можно добиться лишь при правильном выполнении закаливающих процедур: босохождение, контрастное закаливание, обливание рук до локтя и др.

Большое внимание я уделяю использованию «дорожек здоровья», используя их в установленное режимом дня время после дневного отдыха малышей. Использование «дорожек здоровья» способствует такому важному этапу в формировании здоровья ребёнка, как профилактика плоскостопия у детей.

В нашей группе созданы педагогические условия здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей, основными из которых являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; построение образовательного процесса в виде модели культуры; организация культурного творчества; оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями. Я уделяю особое внимание обучению дошкольников навыкам здорового образа жизни, применяя на практике внедрение различных приемов и методов для создания среды здоровьесберегающего процесса в своей возрастной группе. В образовательной деятельности с детьми я применяю различные здоровьесберегающие технологии, направленные на сохранение и развитие здоровья малышей. Так как насколько здоров ребёнок - настолько он и развит.

Ежедневно в своей работе я использую следующие здоровьесберегающие технологии:

Глазки закрыть

1. Игровую оздоровительную гимнастику (гимнастику пробуждения) провожу по 5-10 минут ежедневно после дневного сна. В её комплекс ввожу упражнения на кроватках для лучшего пробуждения детей, упражнения для правильной осанки.

«В гостях у солнышка»

1. "Улыбаемся солнышку" - И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки через стороны поднять вверх, помахать ими, улыбнуться.

2. "Прячемся от солнышка" -И.п.: сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени. Повернуться вокруг своей оси, переступая ногами по кругу.

3. "Загорают ножки" - И.п. сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Сгибать и разгибать ноги.

4. "Радует солнышку" - И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Подпрыгивания на месте.

"Ладони"

1. "Покажи ладони" - И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки вытянуть ладонями вперёд, сказать: "Вот!" Вернуться в и.п.

2. "Хлопни по ладошке" - И.п.: то же. Присесть, хлопнуть в ладошки, встать.

3. "Поиграем пальчиками" - И.п.: сидя, ноги врозь, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулачки. Сжимать и разжимать кулачки в течение 20 секунд.

4. "Достань ладошками до колен" - И.п.: сидя, ноги вместе, руки опущены. Наклониться вперёд и хлопнуть ладошками по коленкам. Вернуться в и.п.

5. "Дружные ладошки" - Дети находят себе пару, выходят из спальни, держась за руки.

“Забавные котята”

1. "Котята просыпаются” - И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую руку, затем левую, потянуться, вернуться в и. п.

2. "Потянули задние лапки” - И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.

3. "Ищем друга" - И. п.: лежа на животе. Приподнять голову, поворот головой влево-вправо, вернуться в и. п.

4. "Котенок сердитый" - И. п.: стоя на четвереньках. Приподняться, выгнуть спину "дугой", голову вниз "фыр-фыр".

5. "Котенок ласковый" - И. п.: стоя на четвереньках. Голову вверх, спину прогнуть, повилиать хвостом.

4. Дыхательную гимнастику так же провожу ежедневно в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях, что обеспечивает нормальную работу организма в целом.

Греем руки

Исходная позиция: стоя или сидя, руки согнуты в локтях, ладошками к лицу.

Вдох. Длительный выдох на руки.

Повторить 4-5 раз.

Рубим дрова

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Руки поднять вверх - вдох. Наклониться вперед (имитация рубки дров) - выдох. Повторить 3 раза.

Каша кипит

Исходная позиция: сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди.

Втягивая живот и набирая воздух в легкие - вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот - выдох. При выдохе громко произносить: «Ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

Часики идут

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Размахивая прямыми руками вперед и назад произносить: «Тик-так».

Повторить 8-10 раз.

Указание: «Соблюдать устойчивое положение».

Звонкий петушок

Исходная позиция: встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки через стороны - вдох; выдыхая хлопнуть руками по бедрам, произнося: «Ку-ка-ре-ку».

Веселый паровозик в пути

Ходьба по комнате, выполняя попеременные движения руками (руки согнуты в локтях) и приговаривая: «Чух-чух-чух». Продолжительность 20-30 секунд.

Вырасти большой

Исходная позиция: стоя прямо, ноги вместе.

Поднять руки, хорошо потянуться, подняться на носки - вдох, Опустить руки, опуститься на всю ступню - выдох. Произнести: «У-х-х-х»!

Повторить 4-5 раз. Темп умеренный.

Указание: «Соблюдать устойчивое положение».

Гуси летят

Медленная ходьба по комнате. На вдох - руки поднять в стороны; на выдох - опустить, произнося длительное: «Г-у-у». Продолжительность 60 секунд.

Бросим мячик

Исходная позиция: стоя, мяч в опущенных руках.

Поднять руки вверх - вдох. Бросить мяч от груди вперед. При выдохе произносить длительное: «У-х-х-х». Повторить 5-6 раз.

5. Много времени ежедневно уделяется подвижным играм, которые проводятся мной и на прогулке, и в групповой комнате. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения. Дети с удовольствием включаются в данный вид деятельности.

Вороны

Задачи. Совершенствовать бег в сочетании с движениями рук; побуждать к подражанию взрослому; учить действовать в соответствии с текстом.

Содержание игры. Дети изображают ворон, они стоят стайкой и подражают движениям воспитателя, который поет или говорит нараспев:

Вот под елочкой зеленой

Скачут весело вороны,

Кар-кар-кар!

(Дети бегают по комнате, размахивая руками, как крыльями, произнося «Кар-кар-кар!».)

Целый день они кричали,

Спать ребяткам не давали,

Кар-кар-кар! (Продолжают бегать.)

Только к ночи умолкают

И все вместе засыпают,

Кар-кар-кар!

(Садятся на корточки, ручки под щечку и засыпают, тихо произнося «Кар-кар-кар!».)

2. Динамические паузы организуются вовремя НОД, длительностью 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.

3. Релаксация. Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит 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 всего организма и отдельных частей тела. Для работы я использую спокойную классическую музыку, например, звуки природы. Детям очень нравится выполнять такие упражнения.

Упражнение на релаксацию с сосредоточением на дыхании.

"Ленивая кошечка".

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук "а"

Упражнения на расслабление мышц лица.

"Озорные щечки".

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

Упражнение на расслабление мышц ног.

"Лошадки".

Замелькали наши ножки,

Мы поскачем по дорожке.

Но внимательнее будьте,

Что вам делать, не забудьте!

Для создания условий по сохранению, укреплению, формированию здоровья детей я стараюсь разумно сочетать оздоровительные и образовательные задачи, что обеспечивает развитие детей не в ущерб здоровью. Для себя я определила цель: формировать у детей мотивы самосохранения, развивать привычку думать и заботиться о своём здоровье.

Для достижения поставленной цели, я формирую навыки ухода за телом; создаю условия для закаливания; формирую навыки охраны личного здоровья и здоровья окружающих; даю представление о функциях тела; учу детей обращаться с опасными для здоровья вещами; демонстрирую значимость правильного отношения к здоровью.

В группе провожу упражнения, способствующие: формированию осанки, профилактике плоскостопия, развитию органов дыхания, развитию опорно - двигательного аппарата.

Как показывает наша практика, все выше перечисленные методы мне очень помогают в работе с детьми, поэтому и в дальнейшем необходимо их использовать.

Особое внимание я уделяю ежедневным проветриваниям помещения, соблюдению температурного режима, чистоте в группе, хорошей освещенности, стараюсь создавать спокойную, доброжелательную обстановку, большое внимание уделяю обязательным ежедневным утренним и вечерним прогулкам, организуя их с высокой двигательной активностью, так как все это является важнейшим фактором, который способствует развитию, сбережению и укреплению здоровья детей.

Работа с родителями для меня является важной составляющей всего педагогического процесса, ведь от нашего сотрудничества многое зависит. С момента поступления ребёнка в детский сад мы строим совместную работу, которая помогает ему быстро и безболезненно адаптироваться и влиться в коллектив. Работа осуществляется в тесном контакте с медицинской сестрой, которая консультирует родителей по интересующим их вопросам: «Ваш ребёнок идёт в детский сад», «Особенности развития и обучения детей», «Оздоровление и закаливание детей», и многие другие. Я провожу родительские собрания, на которых выбирается актив группы, намечается план совместной работы с родителями, обсуждаются и рассматриваются различные вопросы. Совместно с советом родителей привлекаем родителей к участию в жизни группы, Кроме этого для педагогической просвещенности родителей, провожу различные формы работы с ними, это и мастер-классы, деловые игры, круглые столы, беседы, консультации, большое внимание уделяю наглядной агитации: ежемесячно выставляются папки-передвижки, информационные стенды, семинары-практикумы, буклеты, устному анкетированию родителей, ведь ответы родителей помогают мне выяснить увлечение взрослых и детей, проблемы, требующие педагогической помощи, узнать мнения родителей о нашей работе, найти новые пути сотрудничества.

С самого начала взаимодействия необходимо чётко организовать работу, чтобы помочь родителям уяснить задачи и специфику укрепления у детей физического здоровья, познакомить с данными статистики.

Главная цель в работе с родителями- помочь им осознать важность работы над проблемой; познакомить их с методами и приёмами укрепления у детей физического здоровья; стимулировать к активному участию в создании благоприятной обстановке в семье, в детском саду.

В результате взаимодействия родители осознают важность укрепления у детей физического здоровья, владеют методами и приёмами, становятся активными участниками в работе по укреплению здоровья детей, что позволяет достичь более высокого уровня физического здоровья детей.

Одним словом, коллектив группы работает в тесном сотрудничестве с родителями своих воспитанников. Это приводит к положительным результатам по опыту прошлых лет.

Таким образом, нам важно достичь такого результата, чтобы наши дети, переступая порог «взрослой жизни» не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни, но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

ИПМ 6. Результативность

Сравнительный анализ данных ежегодно показывает положительную динамику уровня развития детей, что подтверждает эффективность использования разработанной системы внедрения здоровьесберегающих технологии в физкультурно-оздоровительную работу в ДОУ. 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. Воспитатели стали замечать, что у них появилась выносливость в различных видах деятельности, повысилась умственная трудоспособность, усидчивость, они 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.

Таким образом, можно сказать, что только круглогодичный, системный подход к организации физкультурно - оздоровительных, лечебно-профилактических мероприятий позволит эффективно способствовать укреплению и сохранению здоровья воспитанников, даст позитивную динамику оздоровления детского организма, позволит достичь положительных результатов: повышения уровня физической подготовленности, повышения индекса здоровья детей, положительную динамику в распределении по группам здоровья, профилактику и коррекцию отклонений физического развития воспитанников. Грамотная организация здоровьесберегающей среды, а также использование здоровьесберегающих технологий, введение модели оздоровления детей, помогли нам максимально снизить статический компонент в режиме дня наших воспитанников, а также способствовали повышению двигательной деятельности каждого ребенка, его всестороннему психофизическому развитию.

Результаты убеждают в правильности и действенности выбранных нами мер в совершенствовании физкультурно-оздоровительной работы. Однако мы не останавливаемся на достигнутом уровне. Наш творческий поиск продолжается и сегодня.

Литература

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду М.: Сфера, 2003 - 88 с.
2. Белая К.Ю., Зимонина В.А. «Как обеспечить безопасность дошкольников: конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста» М.: Просвещение, 2000 - 94 с.
3. Зимонина В.А. Воспитание ребёнка - дошкольника. Расту здоровым. М.;ВЛАДОС,2003-304 с
4. Каштанова Т.В, Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении: практическое пособие М.:2002
5. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2002 - 64 с.
6. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж, 2005 - 127 с.
7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста М.: 2004
8. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду М.: 2000 - 256 с.
9. Семёнова Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой в школе здоровья. СПб.2004 -87 с.
10. Чупаху И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. М: 2003 - 143 с.

ИПМ 7. Приложения

Для детей 5-6 лет.

Физические качества	Критерии	
1. Выносливость	1. Бег	Бег на скорость 30м
		На выносливость
	2. Ходьба	В приседе
		В полуприседе
		С преодолением препятствий
	3. Прыжки	Прыжки с продвижением вперёд (с предметом и без)
		Прыжки на 1-ой ноге, толкая другой предмет
		С ноги на ногу с продвижением (4-6м.)
2. Сила	1. Метание	Набивного мяча 1кг.
		В даль (правой, левой рукой) предметов разной формы и массы
	2. Прыжки	В длину с места см.
		На предмет (40 см.)
		Высоту с разбега (30-50 см.)
	3. Отжимание	На спине (кол.сек.)
		На руках (кол.раз)
	4. Вис	Углом
		На 2х руках, на 1-ой
		На перекладине
3. Гибкость	1. наклон туловища	На полу: вперёд, стоя, сидя
		Повороты туловища
		Наклоны туловища
4. Ловкость	1. Бег	Бег прыжками
		Бег с выполнением задания
		Бег с предметами (мяч, скакалка)
	2. Подлезание, лазанье	По пластунски (4-5м.)
		Пролезание через препятствия
		Пролезать в обруч (боком, снизу, прямо).
	3. Бросание, ловля	Бросание мяча (вперёд, снизу, от груди, через голову)
		Бросание мяча вверх и ловля его 1-ой рукой

		отбивание мяча о землю и ловля 2-мя руками 10раз (стоя на месте)
5.Координация движений	1.Динамическое равновесие	Ходьба с закрытыми глазами (3-5м)
		Ходьба по наклонной (ускоренным шагом)
		Повороты на носках (вправо, влево на 180,* 360*,)в быстром темпе, руки на поясе
	2.Акробатические упражнения	Ножницы, Гусеница, Паук
	3.Метание в цель	Забрасывание мяча в корзину
		Метание в цель (и.п. сидя, стоя, на коленях)
		Метание в движущую цель

Тема: "Здоровье ребёнка в наших руках".

Цель: Ознакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада. Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей, повышение педагогического мастерства родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.

Развивать чувство единства, сплоченности.

Форма поведения: Конкурс «День здоровья».

Участники: родители, воспитатели, медсестра, музыкальный руководитель, инструктор по физическому развитию.

Предшествующая работа:

1. Рассылка приглашения родителям.
2. Анкетирование родителей.
3. Проведение анализа состояния здоровья воспитанников.

План проведения.

1. Вступительное слово.
2. Ведение конкурса.
3. Выступление медсестры.
4. Педагогический всеобуч.
5. Заключительный этап собрания
6. Подведение итогов собрания

Уважаемые родители, здравствуйте! Кажется, на первый взгляд, какое простое и обыкновенное слово. В нем все: и тепло, и встречи, и рукопожатие друзей, и пожелание здоровья.

Вот и сегодня мы с вами поговорим о здоровье наших детей.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Вопрос о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе любого дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых не возможен здоровый образ жизни.

Нас современном этапе проблема профилактики здоровья детей является одной из самых актуальных. Перед нами, взрослыми, стоит очень важная задача: воспитать человека XXI века - человека здорового физически, нравственно и духовно, человека всесторонне и грамотно развитого.

От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни у детей, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека.

Главная цель детского сада - совместно с семьей помочь ребенку вырасти крепким и здоровым, дать ребенку понять, что здоровье – главная ценность жизни человека.

Сегодня я предлагаю Вам принять участие в конкурсе «День здоровья».

Предлагаю разделить на две команды, придумать название своей команды, связанной со здоровьем.

Предлагаю командам представиться и поприветствовать друг друга.

Итак, начинаем наш конкурс.

Ответьте на вопрос №1 : «Что такое здоровье?» Свои ответы предлагаю записать.

Команда «Витаминка» пишет ответы красным фломастером, а команда «Солнышко» - синим. Даю 5 минут времени на подготовку.

Представитель от команды зачитывает варианты, вторая команда дополняет.

- Здоровье – сила и ум, настроение, эмоциональное состояние.
- Здоровье – это красота.
- Здоровье – это счастье.
- Здоровье – это богатство.

Ответьте на вопрос №2: «Что нужно делать, чтобы быть здоровым взрослым и детям?».

Команды совещаются, записывают ответы, и представитель от команды зачитывает их (в этом случае начинает вторая команда, а первая дополняет):

- а) Следить за физическим состоянием;
- б) Не заниматься самолечением;
- в) Следить за состоянием зубов;
- г) Чередовать виды деятельности;
- д) Спать не менее 7 - 8 часов в день;
- е) Заниматься спортом или физическими упражнениями, закаливать свой организм;
- ж) Использовать нетрадиционные средства оздоровления (аромотерапия, фитотерапия, цветотерапия и т.д.).

Из Ваших ответов попытаемся сформулировать и обобщить «Кодекс здоровья».

Представляю «Кодекс здоровья» обеим командам, и каждый родитель по очереди зачитывает по одному пункту «Кодекса» (приложение №1).

А сейчас мы узнаем, как обстоят дела со здоровьем наших воспитанников.

Предоставляю слово старшей медсестре детского сада.

Старшая медсестра сообщает о «Результатах анализа заболеваемости детей» и отвечает на вопрос родителей

Медсестра предлагает выполнить несколько дополнительных упражнений, которые помогут часто болеющим простудными заболеваниями детям, как профилактическое мероприятие.

Показывает родителям точечный массаж.

(Благодарю медсестру за выступление).

Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и весёлым. Вить как говорили, древни греки: «В здоровом теле - здоровый дух!».

Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено русским народом.

Задание №3. Назовите пословицы и поговорки, в которых говорится о здоровье.

- а) «Здоровье дороже золота».
 - б) «Здоровье, ни за какие деньги не купишь».
 - в) «Береги нос в белый мороз».
 - г) «Кто не болеет, тот здоровье цены не знает».
 - д) «Шуба елова, да к сердцу здорова».
- (Называют команды по очереди).

Педагогический всеобуч «Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ и дома»

Продолжение конкурса.

Как уже было отмечено, вынужденная статическая поза, умственная работа ведёт к утомлению, снижает уровень работоспособности. Из-за ограниченной амплитуды движение уменьшается подвижность суставов, нарушается поступление кислорода к внутренним органам головному мозгу. Для того чтобы избежать этих негативных явлений, необходимо научиться и научить наших детей чередовать умственное напряжение с физической работой. К таким малым формам активного отдыха можно отнести физические минутки и динамические паузы.

Задание №4. Родители команды «Витаминка» проводят динамическую паузу. Раздую им несколько вариантов динамических пауз. Они советуются и приводят одну, наиболее понравившуюся. Помогают родителям в её проведении.

Затем родители команды «Солнышко» проводят психогимнастику под музыку. Помощь в её проведении оказывает музыкальный руководитель.

Связь голоса со здоровьем была отмечена ещё в древности. В ту минуту, когда мы смеёмся, из зоны смеха поступают нервные импульсы. Эти сигналы заставляют мозг вырабатывать вещества удовольствия. Минута смеха продлевает жизнь и очень полезна для наших детей.

Давайте продолжим нашу жизнь, выполнив следующие задания.

Задание №5. «Анекдоты».

Каждая команда рассказывает смешной анекдот или случай из жизни семьи, ребёнка, детское высказывание.

Одной из формул здоровья является эмоциональное состояние.

Предлагаю выбрать из палитры красок тот цвет, соответствует вашему настроению в данное время.

Задание № 6.

Звучит спокойная музыка, ставлю на каждый стол по одному подносу, на котором лежат листы бумаги разных цветов. Родители делают свой выбор.

Упражнение «Мой цвет». Цвет влияет на организм человека, на его нервную систему и сферу эмоций. (Родителям раздают памятку, и они знакомятся с интересующими их значениями цвета).

Наиболее распространённый метод в работе с дошкольниками является игра. Давайте поиграем. Мне очень хочется, чтобы все члены команды выполнили следующие задания.

Инструктор по физическому развитию предлагает родителям встать в круг и выполнить упражнение с мячом «Веселый мяч». Под музыку родители выполняют релаксационные упражнения с небольшим массажным мячом (самомассаж, на координацию, на развитие мелкой моторики концентрацию внимания)

Заключительный этап собрания.

Вот и подошел к концу наш конкурс «День здоровья». А сейчас я хочу предложить вам игру «Возьмёмся за руки».

(Все стоят в кругу. Каждый желает соседу справа чего-либо и берёт его за руку. Действие происходит до тех пор, пока круг не замкнётся.)

Наша ниточка не прервалась, и я надеюсь, что мы всегда будем вместе бороться за здоровье наших детей, будем также крепко дружить, поддерживать друг друга в трудную минуту. Ведь добрые дела, дружба - это тоже здоровье.

Уважаемые родители. Помните, что здоровье ребёнка в Ваших руках!

Вам необходимо для сохранения здоровья детей использовать здоровье содержащие технологии в домашних условиях. Дома вы можете подробно познакомиться с упражнениями, которые наши педагоги применяют на занятиях для снятия мышечного и эмоционального напряжения, для профилактики снижения остроты зрения и плоскостопия.

(Раздают родителям распечатанные листы с материалом).

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Какое место занимает физкультура в вашей семье?

1. Ф.И.О., образование, количество детей в семье.

2. Кто из родителей занимается или занимался спортом? Каким?
3. Есть ли в доме спортивный снаряд? Какой?
4. Посещает ли Ваш ребенок спортивную секцию? Какую?
5. Установлен ли для Вашего ребенка режим дня? (да, нет)
6. Соблюдает ли ребенок этот режим? (да, нет)
7. Делаете ли Вы дома утреннюю гимнастику? Мама (да, нет), папа (да, нет), дети (да, нет), взрослый вместе с ребенком (да, нет) Регулярно, нерегулярно.
8. Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т.д.)
9. Знаете ли Вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их.
10. Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие мероприятия? (да, нет)
11. Что мешает Вам заниматься закаливанием детей дома?
12. Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком?
13. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? (да, нет, иногда)
14. Гуляет ли ваш ребенок один, без взрослых? (да, нет, иногда)
15. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:
 - подвижные игры
 - спортивные игры
 - настольные игры
 - музыкально-ритмическая деятельность
 - просмотр телепередач
 - конструирование
 - чтение книг