**Сообщение из опыта работы**

**«Современные технологии в работе по формированию навыков здорового образа жизни у детей»**

В соответствии с Законом “Об образовании” здоровье детей  относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. На сегодняшний день тема **здоровьесбережения** дошкольников в образовательном процессе является особенно актуальной. В настоящее время существует тенденция снижения здоровья подрастающего поколения..

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Важно на этом этапе сформировать у детей элементарные знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Простое увеличение двигательной активности детей не приводит к желаемому результату. Важно, приобщая дошкольников к здоровому образу жизни, сформировать у них культуру двигательного поведения. Овладение качественными показателями осуществления двигательных действий в работе с дошкольниками рассматривается, прежде всего, как забота о здоровье детей.

Для успешной работы по данной проблеме я провела мониторинг состояния здоровьякаждого ребенка своей группы, чтобы понять творческий потенциал каждого ребенка, их природные склонности. В тоже время преследовала следующую цель – своевременно выявить тех детей, которые испытывают эмоциональный дискомфорт и создать более благоприятную обстановку для их пребывания в детском саду. Диагностическое исследование проводила в виде наблюдений и совместной деятельности. Наблюдала, как дети занимаются во время организованно-образовательной деятельности, как проявляли себя в подвижных играх и физкультурном уголке ,учитывая особенностей организма, индивидуальных особенностей каждого из детей. Вначале учебного года я заметила что, у детей, вновь пришедших в детский сад, отсутствуют элементарные навыки самообслуживания: дети не умеют самостоятельно умываться, одеваться и раздеваться, не умеют делать простейшие физические упражнения, объективно оценивать особенности своего организма.

Поэтому передо мной возник вопрос- : Как привить моим воспитанникам культурно- гигиенические навыки? Как укрепить и сохранить их здоровье? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребёнка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать? Для ответа на эти вопросы необходим был поиск новых методов и подходов к решению возникших вопросов.

Возникшие затруднения и направили меня в работе с детьми на внедрение оздоровительных технологий по формированию навыков здорового образа жизни в режим дня через все виды деятельности детей, используя проблемный и игровой метод.

Поставила перед собой цель: формирование у дошкольников основы здорового образа жизни, добиваться осознанного выполнения правил здоровья сбережения и ответственного отношения как к собственному здоровью так и здоровью окружающих, сохранение и укрепление здоровья детей, потребности поведенческих навыков здорового образа жизни.

На достижение этой цели необходимо было решить следующие задачи:

Оздоровительные задачи:

-охранять и и укреплять физическое и психическое здоровье детей;

-формировать правильную осанку , гигиенические навыки детей.

Образовательные задачи:

-формировать жизненно необходимых двигательные умения и навыки ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями;

-создавать условия для реализации потребности детей в двигательной активности;

-выявлять интересы, склонности и способности детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы.

Воспитательные задачи:

-воспитывать у детей потребности в здоровом образе жизни;

- Формировать у дошкольников потребность в положительных привычках, соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;

- Воспитывать желание у детей заботиться о своём здоровье.

Профилактические:

- Развивать у детей потребность в активной деятельности.

- Развивать потребность в выполнении специальных профилактических упражнений и игр на занятиях и в повседневной жизни.

Поставленные задачи будут успешно решаться только при использовании **открытых педагогических принципов и методов обучения**, а именно:

***Принцип доступности и индивидуальности*** - предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка. Одним из основных условий доступности является преемственность и постепенность усложнения заданий – это достигается правильным распределением материала на занятии. Индивидуальность – это учет индивидуальных особенностей. Каждый ребенок имеет свои функциональные возможности, поэтому материал усваивается по-разному

***Принцип постепенного повышения требований***заключается в постановке перед ребенком все более трудных заданий и их выполнения. Для этого целесообразно чередовать нагрузки с отдыхом.

***Принцип систематичности –***непрерывность и регулярность занятий. Систематические занятия дисциплинируют ребенка, приучают его к методичной и регулярной работе.

***Принцип наглядности***является основным в обучении движению. Занятия обеспечиваются рядом методических приемов,  которые вызывают у ребенка желание заниматься. Педагог для каждого задания, выбирает наиболее эффективный путь объяснения данного задания – это такие методы как ***показ, словесный, игровой, иллюстративно-наглядный.***

Т.О. для создания условий  мотивации к занятиям физической культурой**с**читаю, что необходимо  создать такие условия, чтобы у ребенка «появился аппетит» заниматься физической культурой и спортом, чтобы он понял полезность движений для своего здоровья.

**Успешное решение поставленных задач и выполнение требований Госстандарта возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания (физических упражнений, рационального режима, закаливания, составляющих триаду здоровья)**Целенаправленная систематическая педагогическая **работа** по сохранению и укреплению **здоровья детей посредством применения здоровье сберегающих технологий** позволит воспитать физически **здоровых и крепких детей.**

 Поэтому работу по воспитанию здорового образа жизни у своих воспитанников я решила осуществлять через систему физкультурно - оздоровительной работы, включающей в себя все направления развития детей. Главное в работе- помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, приобщить к здоровому образу жизни, привить любовь к физической культуре и спорту.

 **Здоровье сберегающие технологии включают в себя:**

-***медико-профилактические*** (обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала  контроля за питанием детей, профилактических мероприятий, здоровье сберегающей среды в ДОУ);

-***физкультурно-оздоровительные*** (направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка — технологии развития физических качеств, закаливания, дыхательной гимнастики и др.);

-      ***обеспечения социально-психологического благополучия ребенка*** (обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье;);

-***образовательные*** (воспитания культуры здоровья дошкольников,);

-     ***обучения здоровому образу жизни* (**технологии использования физкультурных занятий, коммуникативные игры, система занятий из серии «Уроки футбола», самомассаж); коррекционные ( технология музыкального воздействия, сказкотерапия, психогимнастики и др.)

Для работы над существующей проблемой мною были выбраны следующие методы:

 -анализ научной литературы, нормативно-правовых и программно- методического материалов, опыта деятельности ДОУ, продуктов деятельности детей и педагогов;

-прямое, косвенное и включенное наблюдение;

-опросы, анкетирование, тестирование;

Наблюдения ,диагностическое обследование детей, опросы, анкетирование среди родителей, помогли сделать анализ социальных, психолого- педагогических факторов, оказывающие влияние на эффективность профилактики оздоровления детей дошкольного возраста.

 Считаю, что первоначальными условиями для **работы по профилактике здоровья детей** в детском саду выступают обеспечение **здорового** ритма жизни и физические упражнения. С данной целью в группе создан физкультурный уголок , который оснащен физкультурным оборудованием, инвентарем и атрибутами .Предметно – развивающая среда, обеспечивает не только разные виды активности дошкольников, но и лежит в основе их самостоятельной деятельности. Пособия и игровые материалы физкультурно-игровой среды разнообразны и дети имеют свободный доступ к ним. Периодически вношу различные физкультурные пособия , и по-разному группирую их. Это позволяет избежать однообразия движений и способствует всестороннему развитию детей.

В группе приобщаю детей к здоровому образу жизни, провожу плановые мероприятия по профилактике ОРЗ, соблюдаю оздоровительный режим в дошкольном учреждении, обучаю правильному дыханию, ежедневно провожу закаливающие процедуры , использую разные виды гимнастики. Используемые в комплексе здоровье сберегающие технологии в итоге формируют у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

В группе чтобы вызвать у детей желание заниматься стараюсь заинтересовать ребенка с первых минут. Для этого предварительно продумываю методические приемы, которые помогут решать поставленные задачи. Работу с детьми провожу с учетом личностных и индивидуальных особенностей ребенка, их интересов .

В работе с детьми применяю следующие **здоровье сберегающие мероприятия**:

 утреннюю гимнастику;

НОДвключающщая комплекс упражнений и основных движений

гимнастику для глаз;

пальчиковую гимнастику;

 артикуляционную гимнастику;

дыхательную 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 и развлечения.

Реализацию мероприятий осуществляю через непосредственно- образовательную деятельность, через режимные моменты, игру, прогулку, ин- дивидуальную работу, самостоятельную деятельность.

Использую следующие методические приёмы : рассказы и беседы; заучивание стихотворений; моделирование различных ситуаций; рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов, сюжетно-ролевые игры; дидактические игры; игры-тренинги; подвижные игры; психогимнастика; пальчиковая и дыхательная гимнастика; самомассаж; физкультминутки.

Видное место занимают игры, кукольный и пальчиковый театры, фланелеграф, прослушивание аудио дисков и.т.д.

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.

Физкультурные занятия, которые проводятся 3 раза в неделю в группе и на воздухе, я провожу в соответствии с ФГОС и программой ДОУ .

При организации активного отдыха учитываю климатические условия, особенности сезона и природные факторы. Но конечно наибольшую пользу для оздоровления и закаливания детей приносят физкультурные праздники, организованные на открытом воздухе.

Много положительных эмоций, следовательно, **здоровья**, получают дети на **оздоровительных** досугах и развлечениях. Традиционно в нашем учреждении проходят *«Весёлые старты»*, *«Дни****здоровья****»*, «Зимние игры и развлечения»игровые и спортивно – познавательные программы. В ходе данных мероприятий дети показывают уровень своего физического развития и получают эмоциональный заряд от своих достижений.

Совместная деятельность детей, преодоление в команде различных трудностей, достижение общего командного результата – все это сплачивает детский коллектив.

Особое место отвожу прогулкам. На прогулки стараемся ходить в любую погоду .Вместо традиционного физкультурного занятия на воздухе- инновационная форма- динамический «час», который организую на дневной прогулке. Его длительность составляет в средней группе 15-20 минут .Содержание определяю в соответствии с перспективным планом и тематикой недели. Упор делаю на основной вид деятельности – игру.Во время прогулок стараюсь использовать различные подвижные игры: *«Солнышко и дождик»*, *«Лохматый пес»*, *«У медведя во обору»*; *«Автомобили»*; *«Найди свой домик»*; *«Ходит Ваня»*. После прогулок мы с ребятами располагаемся на ковре, проводим небольшие упражнения на релаксацию, снятие мышечного напряжения и возбуждения.

Помимо организованных видов деятельности по физической культуре в режиме дня детей значительное место занимает самостоятельная двигательная деятельность. Стараюсь так организовать эту деятельность, чтобы не подавлять при этом инициативы самого ребенка.. Самостоятельную двигательную деятельность детей организую в разное время дня: утром до завтрака, между занятиями, в часы игр после дневного сна и во время прогулок *(утренней и вечерней)*. Активные действия детей стараюсь чередовать с более спокойной деятельностью. При этом учитываю индивидуальные особенности каждого ребенка, его самочувствие.

Для поддержания микроклимата в нашей группе постоянно проводится проветривание групповой комнаты перед образовательной деятельностью, *«тихим часом»* и сквозное проветривание помещений в отсутствие **детей**.

Важной частью режима является дневной сон. Перед сном обязательно проветривается группа , провожу с детьми гигиенические процедуры (умывание прохладной водой, полоскание рта. Частью обширного умывания является сезонное летнее мытьё ног после прогулок ). По окончании дневного сна провожу упражнения на кровати- бодрящая гимнастика, хождение по ребристым коврикам.

 Детям очень нравятся такие упражнения - лёжа в кроватках, и выполняют их с большим удовольствием, плавно, без рывков и резких движений. После выполненной гимнастики на кроватках дети приступают к ходьбе босиком по напольным массажным коврикам , «коррекционным дорожкам» со следами, коврику с пуговицами для профилактики плоскостопия, ступая по которым стопа ребёнка получает специальную разминку для мышц, поддерживающих её в правильном положении, одновременно происходит массаж точек нижней части стопы.

В упражнения для профилактики плоскостопия включаю все виды деятельности:

- ходьба на носках;

- по ребристой доске;

- толстому шнуру;

- на внешней стороне стопы;

- с перекатом с пятки на носок;

- катание пятки ступнёй и пальцами ног;

- захват и подъём пальцами мелких предметов (палочек, карандашей, шишек, камушек).

Практикую так же хождение босиком в особенности летом по песку, по травке – хороший и необременительный способ закаливания стопы ног, а так же укрепления их свода и связок.

Закаливающие процедуры являются немаловажной частью в комплексе мероприятий по **здоровьесбережению**, проводимых мною с детьми. . Закаливающие мероприятия провожу в течение всего дня. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода.

Цель закаливания – выработать способность организма быстро приводить работу органов и систем в соответствие с меняющейся внешней средой. Способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным воздействием того или иного фактора *(холод, тепло и т. п.)* и постепенным увеличением дозировки такого воздействия. Закаливание воздухом, закаливание солнцем, водой. В результате закаливания дети в группе стали менее восприимчивым к резким изменениям температуры и простудным и инфекционным заболеваниям.

  Чтобы вызвать у детей желание заниматься, важно заинтересовать ребенка с первых минут. Для этого я предварительно продумываю методические приемы, которые помогут решать поставленные задачи. В своей **работе по оздоравливанию детей** использую и постоянно пополняю имеющийся в группе 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.

Для эффективной **работы**, направленной на сохранение, поддержание и обогащение **здоровья детей** мною был составлен перечень **здоровье сберегающих технологий** и методические рекомендации по использованию данных **технологий**.

 **Коррекционные**технологии:

1. Сказкотерапия.

-групповое рассказывание, где рассказчиками является группа детей. Данная технология позволяет спроектировать на сказочную ситуацию проблемы, страхи, волнующие ребенка и позволяет ребёнку самому, или при помощи взрослого найти пути их преодоления.

2. Психогимнастика.

-2 раза в неделю по 15минут, – это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребёнка, а так же на формирование у детей различных психических функций, на обучение элементам саморасслабления и развития умения выражать различные эмоциональные состояния.

3. Технологии музыкального воздействия – музыкотерапия.

Музыкотерапия - создание такого музыкального сопровождения, которое наиболее эффективно способствует коррекции психофизического статуса детей, имеющих те или иные проблемы в развитии, в процессе их двигательно-игровой деятельности.

 Использование музыки в непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию содействует формированию у детей правильных представлений о характере движений, вырабатывает у них точность и выразительность при выполнении упражнений, положительно сказывается на эстетическом, нравственном и физическом развитии , способствует формированию правильной осанки и спортивной походке, движения становятся красивыми, ловкими, экономичными.

В процессе организованной занимательной деятельности детей я использую различные музыкальные произведения, записи звуков леса, моря, птиц и т. д.

Подвижные игры  часто провожу с музыкальным сопровождением. Зная, что музыка организует ребёнка на выполнение упражнений, помогает ему свободно самовыражаться.

4.Технологии воздействия цветом –  Правильно подобранные цвета интерьера в нашей группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

Используемые в комплексе здоровье сберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Технологии **сохранения и стимулирования** здоровья:

1. Пальчиковая гимнастика.

Провожу ежедневно, комплекс упражнений, который служит основой для развития мелкой моторики, ручной умелости и координации движений рук, что, в свою очередь, способствует развитию речевого центра головного мозга.

Использую на всех видах занятий и в свободное время. Пальчиковая гимнастика служит для развития у детей ручной умелости мелкой моторики и координации движений рук..

2. Дыхательная гимнастика.

Система дыхательных упражнений, направленных на развитие дыхательного аппарата путем тренировки речевого и голосового аппарата, сочетающаяся с соответствующими движениями.

3. Динамические паузы.

Проводится во время непосредственно образовательной деятельности, от 2 до 5 минут по мере утомляемости детей. Туда включаю элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия. Систематическое использование физкультминуток приводит к улучшению психо эмоционального состояния, к изменению отношения к себе и своему здоровью.

4. Гимнастика пробуждения.

Поднимает настроение и мышечный тонус, а также служит для профилактики нарушений осанки. Включает в себя воздушный *(контрастный)* метод закаливания в сочетании с общеразвивающими и координационными упражнениями. Выполняется после сна.

5. Корригирующая гимнастика.

Комплекс упражнений, направленных на профилактику нарушений осанки и плоскостопия. 7.

6. Подвижные игры.

Подвижные игры являются ведущим видом двигательной деятельности детей. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели

7.Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираю в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.

8.Релаксация*.*

Используемые в комплексе здоровье сберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Особое место уделяю работе с родителями. В работе с семьёй, по формированию потребности в здоровом образе жизни у детей, используются как традиционные, так нетрадиционные формы работы с родителями. Использую различные **формы распространения информации**, большое внимание уделяю родительским собраниям и индивидуальным консультациям в вечернее время, через интернет ресурсы.

В процессе работы по данной теме оформлен мною уголок здоровья- *«Здоровые дети»*, *«Как я расту»*, провожу консультации, беседы по обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления *(фитотерапии, пальчиковым играм* ), по вопросам здоровье сбережения.

Знакомлю родителей с результатами состояния здоровья ребёнка и его психологического развития,с содержанием физкультурно-оздоровительной работы.

Привлекла родителей к подготовке атрибутов к подвижным и сюжетно- ролевым играм, а также в изготовлении различных пособий для плоскостопия, нарушении осанки.

Таким образом, созданная единая система "детский сад - дети - родители " на данный момент достаточно успешно функционирует.

Итогом комплексного подхода к укреплению **здоровья детей** и их физическому развитию, применению **здоровье сберегающих технологий** является положительная динамика состояния **здоровья детей**. Это очевидно по следующим показателям:

 количеству дней, пропущенных одним ребенком по болезни;

 по инфекционным заболеваниям;

по количеству часто и длительно болеющих детей.

Применение в моей работе здоровье сберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно - образовательного процесса,  у родителей формируются ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, а у детей- осознанное отношения  к своему здоровью и физическим возможностям.