**ОПЫТ РАБОТЫ**

**Тема: « Использование здоровьесберегающих технологий в физкультурно-оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста».**

**Исходная ситуация**

Концепция модернизации российского образования предусматривает создание условий для повышения качества общего образования и в этих целях, наряду с другими мероприятиями, предполагает создание в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Необходимость постановки этой проблемы определяется уровнем задач, поставленных сегодня перед нашим образованием. Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учётом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

В дошкольных образовательных учреждениях используются разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Комплекс этих мер получил в настоящее время общее название – «здоровьесберегающиетехнологии» - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

В последнее время наблюдаются негативные тенденции в динамике показателей состояния здоровья детей дошкольного возраста. Ежегодно 40 – 50 % детей, поступающих в ДОУ, имеет диагноз “ часто и длительно болеющий ребёнок”.

Физическое развитие часто и длительно болеющих и ослабленных детей является важнейшей составной частью современных здоровьесберегающих технологий в ДОУ. Полноценно и систематически проводимая физкультурно – оздоровительная работа способствует не только воспитанию здоровой личности и коррекции здоровья детей, но и значительно повышает качество образования. Для часто и длительно болеющих и ослабленных детей формирование оптимального двигательного стереотипа является основой адаптации ребёнка в следующей возрастной группе и далее в школе.

**Проблемы**

Результаты обследований детей показывают, что среди дошкольников более половины детей имели отклонения в состоянии здоровья. Выявлено, что дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья, обладают более низким уровнем адаптивных к нагрузкам возможностей организма. Это сказывается на снижении у них работоспособности в течение учебного года.

Наблюдения показали, что только одними медицинскими мероприятиями нельзя достичь эффективных результатов в укреплении здоровья часто и длительно болеющих детей. Доля оздоровительных процедур в улучшении психофизического статуса детей раннего и младшего дошкольного возраста составляет примерно 20% от всех реализуемых воздействий. Практика показывает, что в общем комплексе медико-педагогических воздействий по укреплению здоровья детей уровень воспитательно-образовательной работы и социально-бытовые условия являются приоритетными.

По данным медицинских обследований, проводимых в ДОУ, число детей второй группы здоровья (часто болеющие и ослабленные дети), существенно возрастает с каждым годом. У большинства детей второй группы имеются сочетания различных отклонений со стороны разных органов и функциональных систем. Это не только усложняет работу воспитателя с такими детьми, но и затрудняет процесс их реабилитации. Особенно сложно выбрать для них наиболее приемлемые средства и способы закаливания, регламентировать интеллектуальные и физические нагрузки, которые выходят за рамки общих для большинства детей требований.

В зависимости от возраста картина наиболее частых заболеваний у детей меняется: у малышей до 3х лет первое место занимает ОРЗ, бронхиты. На втором месте заболевание ЛОР органов: аденоиды, тонзилиты, отиты. У детей от 3 до 7 лет наиболее часто отмечаются заболевания органов пищеварения , заболевания бронхолегочной системы, носоглотки, кожно – аллергические заболевания. У детей 2 – 4 лет сформированные заболевания встречаются значительно реже, чем функциональные нарушения, проявляющиеся в снижении сопротивляемости организма заболеваниям, связанным в основном с несовершенством функций терморегуляции и иммунной системы. Это - частые, повторные заболевания острыми респираторно – вирусными инфекциями, гриппозными заболеваниями.

Дети дошкольного возраста, имеющие хронические заболевания, как правило, чаще других болеют. Эти заболевания еще больше снижают их ослабленный иммунитет, повышают их предрасположенность к повторным заболеваниям. Все это осложняет процесс обучения детей , ухудшает их способность к усвоению знаний как из-за пропусков занятий , так и из-за низкой работоспособности

**КЛЮЧЕВАЯ ПРОБЛЕМА.**

Состояние здоровья ребенка относится к ведущим факторам ,в значительной мере определяющим его способность успешно справляться со всеми требованиями , предъявляемыми к нему , условиями жизни и воспитания в детском учреждении и семье.

В настоящее время возрастает необходимость активной разработки и использования здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе ДОУ, обеспечивающих укрепление и сохранение здоровья часто и длительно болеющих и ослабленных детей.

В ДОУ необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создания определенных условий.

**АКТУАЛЬНОСТЬ.**

В Уставе Всемирной организации здравоохранения говорится о том, что здоровье – это состояние полного физического, духовного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

«Здоровье является важнейшим интегральным показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально – экономическое состояние страны, условия воспитания и образования детей, их жизнь в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете – отношение государства к проблемам материнства и детства».

Дошкольный возраст - это уникальный возраст для развития личности. В отличие от всех последующих возрастных этапов именно в этот период формируются представления ребенка об окружающем мире, происходит его интенсивное и психическое развитие. Важнейшее значение имеет сохранение, поддержка и развитие физического и психического здоровья ребенка. Одной из основных функций дошкольного учреждения является:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей

- забота об эмоциональном благополучии ребенка.

В Законе Российской Федерации «Об образовании» ст.2 говорится. что основным принципом образования является: гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности. Отличное здоровье, крепкое и закаленное тело, сильная воля, формируемые в процессе занятий физической культурой и спортом, являются хорошей основой, для интеллектуального и умственного развития человека. Достигнуть высокого физического совершенства, избавиться от некоторых врожденных и приобретенных физических недостатков можно лишь путем правильного и систематического использования физических упражнений. Как показывает практика, дети с повышенным двигательным режимом, то есть активно занимающиеся физической культурой и спортом, лучше своих сверстников успевают в общеобразовательной школе. Кроме того, у детей, активно занимающихся физическими упражнениями, повышается устойчивость к простудным заболеваниям. Сочетая занятия физической культурой с общей физической подготовкой, мы тем самым осуществляем процесс всесторонней физической подготовки, имеющий большое оздоровительное значение. Оздоровительный эффект развития и формирования основных движений общеизвестен, т.к. в этих движениях участвует одновременно большое количество мышечных групп, что способствует повышению обмена веществ в организме, усилению функциональной деятельности внутренних органов, совершенствуется подвижность нервных процессов. Обычно, развивая физические качества, мы совершенствуем и функции организма, осваиваем определенные двигательные навыки. В целом этот процесс единый, взаимосвязанный, и, как правило, высокое развитие физических качеств, способствует успешному освоению двигательных навыков. Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития.

Работая над проблемой создания устойчивого интереса к занятиям по физической культуре, я поняла, что само физическое воспитание и создание положительного эмоционального настроя в процессе двигательной деятельности – это 99% успеха в освоении предлагаемых заданий и 100% успеха в решении задачи по формированию желания выполнять физические упражнения ежедневно.

**Новизна опыта**

Новизна опыта заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих технологий в физкультурно – оздоровительной деятельности:

- внедрение новых здоровьесберегающих технологий в деятельность ДОУ.

- использование валеологических приемов для мотивации к здоровому образу жизни.

**Нетрадиционные формы оздоровления дошкольника:**

Оздоровительный бег (дозированный) – даёт детям эмоциональный заряд бодрости и духовного равновесия; тренирует дыхание, укрепляет мышцы, кости, суставы. Оздоровительный бег проводиться с небольшой подгруппой детей (5–7) человек, при этом учитывается физический уровень подготовленности детей. В старшем дошкольном возрасте пробегают в среднем темпе (2,4–2,7 м/с) без остановок значительные расстояния – от950 м до1600 м – за промежуток времени от 5 до 11 минут.

Оздоровительные пробежки я провожу 2 раза в неделю в дни, когда нет физических занятий, во время утренней прогулки, а также в холодное время года в конце дневной прогулки.

При проведении оздоровительного бега осуществляем индивидуально-дифференцированный подход. Так детям 5–6 лет с высоким и средним уровнями двигательной активности предлагаю пробежать 2 круга, малоподвижным – 1 круг.

Дети 6–7 лет с высоким и средним уровнем – 3–4 круга, малоподвижным – 2 круга.

Оздоровительный бег заканчиваю постепенным замедлением темпа и переходом на обычную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений, затем упражнения  на расслабление мышц (2 -3 минуты):

Дыхательная и звуковая гимнастика. Цель – научить детей дышать через нос, подготовить к более сложным дыхательным упражнениям. При этом осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.

**Нетрадиционные виды упражнений:**

**Самомассаж и массаж** – помогает повысить защитные функции организма ребёнка. Во время утренних процедур проводим самомассаж ушных раковин, пальцев. Во время дыхательной гимнастики – игровой самомассаж.  Игровой самомассаж является основой для закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развитие навыков собственного оздоровления.

**Гимнастика бодрящая –** проводится ежедневно после дневного сна. 5-10 минут. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ. Бодрящая гимнастика является основой для закаливания и оздоровления детского организма.

**Аутотренинг** – помогает воздействовать на подсознание детей с помощью расслабления мышц, дыхания, учить расслабляться. После двигательной активности необходимо изолированно от посторонних шумов сесть в кресло, или лечь, расслабиться, отвлечься от тревожных мыслей; дышать глубоко и спокойно.

Для получения наибольшего оздоровительного эффекта соблюдаю следующие правила при подборе упражнений и их выполнение.

Упражнения выполняем в тихой, спокойной обстановке.

Расслабляемся с закрытыми глазами.

В зависимости от условий применения данных упражнений используем различные позы.

Во время выполнения. Учу детей распознавать ощущения напряженности и расслабленности.

Не спешим заканчивать упражнения на расслабление.

Дети могут полежать, если им хочется.

Выходим из этого состояния медленно и спокойно: сначала потягиваемся, словно после пробуждения ото сна, затем открываем глаза и потихоньку садимся. При выполнении релаксации использую спокойную музыку.

**Музыкотерапия** – это лекарство, которое дети слушают. Мелодии доставляющие ребёнку радость, замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов и нормализации артериального давления, а раздражающая музыка даёт прямо противоположный эффект. Музыка, которую дети охотно слушают, стимулирует выделение пищеварительных соков и повышает аппетит.

Использование музыки на занятиях по физической культуре содействует формированию у обучаемых правильных представлений о характере движений, вырабатывает у них точность и выразительность при выполнении упражнений, положительно сказывается на эстетическом, нравственном и физическом развитии учащихся, способствует формированию правильной осанки и спортивной походке, движения становятся красивыми, ловкими, экономичными.

     В процессе организованной занимательной деятельности детей мной используются различные музыкальные произведения, записи звуков леса, моря, птиц и т.д. Музыкальный фон даётся в начале занятия, который активизирует положительные эмоции и служит для настройки детей на последующие движения: во время разминки подвижная музыка облегчает детям выполнение упражнений. Подвижные игры часто провожу с музыкальным сопровождение. Зная, что музыка организует ребёнка на выполнение упражнений, помогает ему свободно самовыразиться.

**Пальчиковая гимнастика** служит для развития у детей ручной умелости мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращают учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивает фантазию.

**Музыкально-подвижные игры,** применяемые практически на всех занятиях, являются ведущим видом деятельности дошкольников. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.

**Игропластика**, основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкостизанимающихся. Здесь используются элементы  движений и упражнения, выполняемые в сюжетной игровой форме без музыки. Использование в работе этих упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, открытость и внутреннюю свободу. Положительное  воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

**Упражнения на  фитболе** -  с большим гимнастическим мячом. Эффективность применения больших гимнастических мячей для оздоровления организма и профилактики заболеваний обусловлена воздействием колебаний мяча на позвоночник, межпозвонковые диски и суставы.

Упражнения с этими мячами способствуют созданию сильного мышечного корсета вокруг позвоночника, развитию выносливости, ловкости, координации движений, улучшению работы внутренних органов.

Занятия на мячах улучшают общее самочувствие, повышают эмоциональный тонус, создают оптимальные условия для правильного положения туловища, способствуя улучшению осанки и профилактики ее нарушений.

**Игры-путешествия -** включают все виды подвижной деятельности, используя средства всех разделов программы. Данный материал помогает педагогам закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, сплотить детей, дает возможность стать, кем мечтаешь, побывать, где захочешь и увидеть что пожелаешь. Такие занятия отличаются от классических  высоким эмоциональным фоном, способствующим развитию мышления, воображения, эмоционально-двигательной сферы и творческих способностей детей.

**Дыхательная** **гимнастика** одним из важных элементов здорового образа жизни является физиологически правильное, рациональное дыхание, которое способствует сохранению и укреплению здоровья. Существует несколько вариантов и типов дыхания, в которых смешиваются два разных понятия: дыхательная гимнастика и повседневное дыхание.

**Игровой стретчинг** – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга. Причем все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.  
            Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т.к. человеческое тело само себе тренер. Самоманипулирование телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Помимо этого дети приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы.  
            Занятия игровым стретчингом с детьми от 4-х лет показывают стабильно высокие результаты: дети гораздо меньше болеют, становятся более открытыми для общения не только со взрослыми, но и между собой. А близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения. Упражнения направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки. Кроме этого, развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность.

**Анализ результатов диагностики.**

Анализ за последние три года показал, что динамика заболеваемости в детском саду снизилась, о чем свидетельствует сравнительный анализ.

Показатель снижения заболеваемости детей (на одного ребенка в год)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2011г. | 2012г. | 2013г. |
| 20,6 | 18,0 | 15,5 |

Группы здоровья

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Группы | 2011г. | 2012г. | 2013г. |
| 1 гр. здоровья | 28% | 36,2% | 42,4% |
| 2 гр. здоровья | 60,8% | 53,3% | 49,5% |
| 3 гр. здоровья | 11,2% | 10,5% | 8,1% |

                      Уровень физического развития детей за три года:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2011г. | 2012г. | 2013г. |
| 72% | 73% | 7% |

**Вывод:** Сравнительный анализ данных диагностики 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. Я стала 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.

Моя работа строится по принципу: «уча других – учишься сам». На занятиях я веду себя в роли помощника, а не педагога, именно такой прием активизирует активность ребенка, способствует самостоятельности и самовыражению через движение. Во время занятий у детей улучшается настроение, появляется чувство радости , удовольствия . И еще каждый ребенок должен знать , что он важен и нужен. «Мой успех – это успех моих детей». Я своим детям говорю: «Главное для меня - научить вас быть здоровыми. Думаете, что вы маленькие и не сможете этому научиться? Сейчас у вас есть заботливая мама, сильный папа, добрая бабушка, врач, который вас вылечит. И это – физкультура !

Я не ставлю своей целью достижения высоких результатов путем форсированного формирования тех или иных навыков. Моя задача заключается в том, чтобы помочь детям проявить собственные потенциальные возможности данные ему от рождения, а они есть у каждого.

Я выделяю общие задачи сохранения здоровья детей. Научить детей определять свое состояние и ощущения.

- Сформировать активную жизненную позицию.

- Сформировать представления о своем теле, организме.

- Учить укреплять и сохранять свое здоровье.

- Понимать необходимость и роль движений в физическом развитии.

- Обучать правилам безопасности при выполнении физических упражнений и различных видов деятельности.

- Уметь оказывать элементарную помощь при травмах.

- Формировать представления о том, что полезно и что вредно для организма.

Таким образом, можно сказать, что только системный подход к организации  физкультурно - оздоровительных, профилактических  мероприятий позволит    эффективно  способствовать  укреплению и сохранению здоровья детей, 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  детей.