

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка – детский сад № 3
ЗАТО г. Радужный Владимирской области

**ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
ЧЕРЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ
ТЕХНОЛОГИЙ**

*Гусева Галина Владимировна, инструктор по физкультуре
МБДОУ ЦРР – д/с №3
высшая квалификационная категория
педагогический стаж – 38 лет*

2023г.

Содержание

1.	Условия возникновения опыта.....	2
2.	Актуальность и перспективность опыта.....	3
3.	Ведущая педагогическая идея	4
4.	Теоретическая база опыта.....	5
5.	Новизна опыта.....	7
6.	Технология опыта.....	8
7.	Результативность.....	15
8.	Адресная направленность	17
9.	Список литературы.18с.-19с.	

Приложения:

Приложение 1. Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала»

Приложение 2. Карточки подвижных игр, буклеты

Приложение 3. Сценарии и комплексы музыкально-ритмических гимнастик

Приложение 4. Схемы выполнения упражнений с мячом

Приложение 5. Игры с предметами домашнего обихода

Приложение 6. Фонотека

Приложение 7. Спортивное оборудование в группах

Приложение 8. Физкультминутки

Приложение 9. Дыхательная гимнастика, зарядка под музыку

Приложение 10. Перспективный план работы

Приложение 11. Сценарии спортивных праздников

Приложение 12. Карточка игр для игротерапии

Приложение 13. Программа «Школа мяча»

Приложение 14. Буклет «С мячиком играем, здоровье укрепляем»

Приложение 15. Анкета для родителей

Приложение 16. Мастер – класс с родителями «Как отвлечь ребенка от компьютера»

Приложение 17. Наглядная информация для родителей

«Я не боюсь ещё и ещё раз повторять:
забота о здоровье – это важнейший
труд воспитателя. От жизнерадостности,
бодрости детей зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы».
В. А. Сухомлинский.

I. Условия возникновения опыта

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования одной из приоритетных задач является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия в процессе воспитания и обучения (ФГОС ДОО п.1.6.1.).¹

Здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения, – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.²

Важно не только, чтобы ребенок был здоровым, но и вел здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни – это определенный образ жизни человека, который направлен на сохранение и укрепление здоровья, а также профилактику различных заболеваний, посредством правильного рационального питания, закаливания, занятий спортом, отказом от вредных привычек и спокойной без нервных потрясений жизни.³

Реализуя ФГОС ДО, в нашем детском саду созданы все необходимые условия для осуществления здоровьесберегающего процесса, формирования у детей стойкой мотивации на здоровый образ жизни: это медицинский контроль, правильный режим, полноценное здоровое питание, психологическое сопровождение детей, специально-организованная деятельность педагогов детского сада, взаимодействие с семьями по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.

Поэтому в целях повышения качества образовательного процесса, оздоровительной работы в ДОУ необходимо изучить и использовать здоровьесберегающие технологии, которые способствуют расширению и укреплению знаний детей о здоровом образе жизни, совершенствуют их физические способности, воспитывают желание вести здоровый образ жизни. Использование таких технологий в образовательном процессе поможет добиться значительных результатов в развитии физических качеств у детей, повысить их двигательную активность, сформировать осознанное отношение к здоровому образу жизни.

¹ <https://fgos.ru/fgos/fgos-do/>

² <https://studfile.net/preview/3537139/page:6/>

³ <https://ddu42grodno.schools.by/pages/zdorovyj-obraz-zhizni-rebenka-doshkolnogo-vozrasta>

II. Актуальность и перспективность опыта

В настоящее время проблема здоровья детей дошкольного возраста и его сохранения является одной из самых актуальных. Ведь здоровый ребенок умеет соблюдать режим дня, преодолевать усталость, трудности, проявляет хорошие умственные способности, трудолюбив, активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Но с каждым годом возрастает процент детей имеющих отклонения в здоровье. Забота о воспитании здорового ребенка является первостепенной в работе нашего дошкольного учреждения. Поэтому проблемы воспитания здорового ребенка остаются наиболее актуальными, они диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации. К таким эффективным средствам относятся здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающие технологии направлены на решение главной задачи: сохранение и укрепление физического и психического здоровья каждого ребенка, в том числе их эмоционального благополучия. А также воспитания у дошкольников ценностного отношения к здоровому образу жизни и профилактике основ безопасной жизнедеятельности.

III. Ведущая педагогическая идея

Ведущая педагогическая идея данного опыта работы предполагает формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста через использование современных здоровьесберегающих технологий.

IV. Теоретическая база опыта

Проблеме здоровьесбережения всегда уделялось и уделяется пристальное внимание. Вопросы формирования у детей осознанного отношения к здоровому образу жизни интересовали выдающихся отечественных педагогов.

В.А. Сухомлинский считал, что важным для педагога должна быть постоянная и последовательная забота о здоровье учеников как неотъемлемая составляющая учебно-воспитательного процесса. В его фундаментальных произведениях «...человек словно вторично рождается» и с позиций естественных знаний излагаются основы рационального воспитания, значение соблюдения режима труда и отдыха для предупреждения переутомления».⁴

К. Д. Ушинский разработал теорию и практику физического воспитания как одного из составляющих здорового образа жизни.

С точки зрения А. С. Макаренко здоровый образ жизни является условием и результатом воспитательной работы. Здоровье ребенка он рассматривает не только как отсутствие заболевания, болезненного состояния, но и как состояние полного физического, душевного и социального благополучия.⁵

Кроме этого в основу моего опыта положены исследования ряда авторов, которые занимались вопросами использования здоровьесберегающих технологий в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Наше дошкольное учреждение работает по основной образовательной программе, разработанной с учетом примерной образовательной программы дошкольного образования «Истоки» / Под ред. Л. А. Парамоновой.

Опираясь на основную образовательную программу ДООУ для реализации образовательной области «Физическое развитие», используются методические пособия кандидата педагогических наук, доцента, ведущего научного сотрудника ФГАУ «ФИРО», специалиста по дошкольному образованию М.А. Руновой. Она, занимаясь исследованием проблем физической культуры детей дошкольного возраста, одна из первых разработала, апробировала и внедрила в практику дошкольных образовательных учреждений технологию использования оздоровительных тренажеров в старшем дошкольном возрасте, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей⁶.

В поисках новых путей решения проблем, связанных со здоровьем детей не только основной группы здоровья, но и детей с ОВЗ, посещающих наш детский сад, я обратилась к авторской программе Н.Н. Ефименко. В своей книге «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» он представляет систему

⁴ <https://moluch.ru/th/4/archive/108/3715/>

⁵ <https://cyberleninka.ru/article/n/>

⁶ <https://vededo.ru/o-programme/avtory/174-runova->

физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей, в которой рекомендует превратить казенные, однообразные занятия по физкультуре в увлекательные занятия.⁷

В настоящее время очень много детей с проблемами в развитии речи. И здесь, моя работа как инструктора по физической культуре направлена не только на сохранение физического и психического здоровья детей дошкольного возраста, но также на сохранение их речевого здоровья. С этой целью я обратилась к парциальной адаптированной программе «Здоровьесбережение в коррекционной и образовательной деятельности с дошкольниками с ТНР 4 - 7 лет» Н. В. Нищевой.⁸

С детьми младшего и старшего возраста в своей деятельности я использую пальчиковые игры, дыхательную, корригирующую гимнастику, музыкально – ритмические гимнастики, упражнения для профилактики плоскостопия и формирования правильной осанки, малые фольклорные жанры и другие технологии, которые положительно влияют на развитие правильной речи у детей.

Важное место в развитии у детей мотивации к занятиям по физической культуре занимают подвижные игры, игровые упражнения, игры-забавы, развлечения, праздники, досуги и т.д. как в помещении, так и на свежем воздухе.

Свежий воздух оказывает комплексное закаливающее влияние на организм (усиливает работу сердца и легких, обеспечивает повышенную доставку кислорода к органам и тканям), повышает двигательную активность ребенка. На территории детского сада созданы условия для реализации образовательных программ, предусматривающих проведение на свежем воздухе занятий, оздоровительных пробежек, подвижных игр, целевых прогулок по территории и за территорией детского сада, хождение на лыжах в зимний период. Парковая лесная зона, которая находится в шаговой доступности от детского сада, позволяет осуществлять с детьми туристические прогулки и турпоходы, проведение развлечений, досугов на свежем воздухе. Мероприятия, проводимые на улице, развивают и закрепляют физические качества у детей, формируют ответственность за себя и других ребят, приносят удовольствие и радость, прибавляют уверенность в своих силах, развивают самостоятельность.

Таким образом, изучив педагогическую литературу, я определила те здоровьесберегающие технологии, формы, принципы, методы и приемы работы, которые способствуют повышению качества образовательного процесса, формирования основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста.

⁷ <https://матрешка149.рф/files/bin/efimenko-n.n.-teatr-fizicheskogo-razvitiya-i-ozdorovleniya-detey.pdf>

⁸ <https://detstvo-press.ru/upload/iblock/>

V. Новизна опыта

Данный опыт работы демонстрирует новый подход к организации мероприятий с детьми, педагогами и родителями, который предусматривает использование современных здоровьесберегающих технологий для расширения и укрепления знания детей о здоровом образе жизни, совершенствовании физических способностей, воспитания у детей желания вести здоровый образ жизни. Использование в педагогической деятельности современных здоровьесберегающих технологий позволяет усовершенствовать образовательный процесс, ввести новые формы работы с детьми, педагогами и родителями.

VI. Технология опыта

Здоровьесберегающие технологии - это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в ДОУ.

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ сочетаются с традиционными формами и методами, дополняя их различными способами осуществления оздоровительной работы.

Для обеспечения комплексного подхода к охране и укреплению здоровья воспитанников в ДОУ, воспитания здорового образа жизни, в своей практике я использую различные виды современных здоровьесберегающих технологий.

Использование таких технологий помогает решить ряд задач:

- укрепление здоровья детей и закладывание фундамента хорошего физического здоровья;
- развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;
- знакомство с принципами ведения здорового образа жизни и воспитания потребности в здоровом образе жизни;
- приобщение детей к традициям большого спорта.

Для реализации вышеуказанных задач мной используются следующие здоровьесберегающие технологии:

1. **Медико-профилактические технологии** – это технологии, которые обеспечивают сохранение и укрепление здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами. Одним из компонентов этих технологий является здоровьесберегающая среда, и помимо медицинского работника инструктор по физической культуре несет ответственность за ее организацию.

Эта среда включает в себя:

- ✓ организацию санитарно - эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей: все занятия по физической культуре проводятся в соответствии с требованиями ФГОС и Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». При организации образовательного процесса нами соблюдается температурный режим в спортивном зале, своевременно проводится проветривание спортивного зала, влажная уборка спортивного зала и инвентаря.
- ✓ Организацию оздоровительной работы:
 - ежедневно до завтрака в спортивном зале с детьми 4-7 лет провожу утреннюю гимнастику. Занятия по физической культуре для детей 3 – 7 лет проводятся мной три раза в неделю, одно из которых - на улице. Зимой занятие на улице для старших дошкольников провожу с использованием лыж. В теплое время года, когда осуществляется прием детей на улице, с детьми провожу оздоровительные пробежки, ритмические гимнастики, игры,

игровые упражнения, физкультминутки, подвижные игры и физические упражнения.

К оздоровительной работе в условиях детского сада также относятся:

- активный отдых - это проводимые мной физкультурные досуги, праздники, развлечения, дни здоровья, фестивали, спартакиады и др.);
 - индивидуальная работа, профилактические мероприятия – это работа с детьми, имеющими отклонения в физическом и двигательном развитии. Моя работа строится с учетом рекомендаций врача, групп здоровья детей.
- ✓ Создание здоровьесберегающего пространства – это оснащение спортивного зала, групп детского сада.

Спортивный зал оснащен необходимым оборудованием (тренажерами простого и сложного устройства, мягкими модулями, гимнастическим комплексом и шведской стенкой, сухим бассейном, фитболами, и т.д.), стандартным оборудованием, позволяющим рационально организовать деятельность для оптимизации двигательной активности детей дошкольного возраста (Приложение 1).

Также для обогащения развивающей предметно-пространственной среды и организации образовательного процесса мной разработаны:

- картотеки подвижных игр младшего и старшего дошкольного возраста, подвижных игр детей разных народов нашей страны, игры наших бабушек и дедушек, книжки-малышки с играми, придуманными детьми совместно с родителями (Приложение 2).
- сценарии и комплексы музыкально-ритмических гимнастик (Приложение 3).
- схемы для правильного выполнения общеразвивающих упражнений (Приложение 4).
- картотеки подвижные игры с предметами обихода, которые есть в каждом доме (Приложение 5)
- подобраны и составлены фонотеки для проведения НОД, спортивных праздников и развлечений (Приложение 6).

Для развития физических качеств детей дошкольного возраста, формирования их двигательных умений и навыков, воспитания потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, в каждой группе оборудованы физкультурные уголки, в которых есть необходимое оборудование для самостоятельной двигательной деятельности детей (Приложение 7).

- атрибуты для подвижных игр,
- оборудование для индивидуальной профилактической работы с детьми,
- подобраны дидактические игры, материалы для рассматривания, которые знакомят детей со спортом, здоровой и полезной пищей, полезными и вредными привычками, правильным поведением в быту и на улице.

2. Физкультурно- оздоровительные технологии – направлены на физическое развитие и укрепление здоровья детей: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников.

Компонентами этой технологии являются:

- **динамические паузы, физкультминутки** – это комплекс двигательных упражнений длительностью 1,5 - 3 минуты, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали). Они улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям (Приложение 8).

- **гимнастика** (утренняя, дыхательная) – упражнения этих гимнастик повышают мышечный тонус, тренируют выносливость, развивают речевое дыхание, являются способом релаксации. Многочисленны разработаны дыхательные гимнастики для детей младшего и старшего дошкольного возраста, а также дыхательные гимнастики игрового характера (Приложение 9).

Дыхательную гимнастику использую при ходьбе на занятиях и зарядках для восстановления дыхания, после игр с высокой двигательной активностью, в заключительной части зарядки и занятий по физкультуре. А также как элемент игрового характера.

- **активный отдых:** дни здоровья, спортивные развлечения, праздники, досуги являются активной формой двигательной деятельности и направлены на закрепление ранее полученных навыков, воспитание положительных эмоций, высокую двигательную активность детей, свободное и непринужденное взаимопонимание. Такие праздники, как «День матери», «День Защитника Отечества», «Масленица» не только повышают двигательную активность детей, но и воспитывают нравственно-патриотические качества: любовь и бережное отношение к близким взрослым и сверстникам, к своей семье, родному краю, стране, окружающим. Дети знакомятся с народными традициями, государственными и народными праздниками. Такие мероприятия проводятся в тандеме с музыкальным руководителем. Активными участниками спортивных мероприятий являются как дети, так и их родители. Они участвуют в оформлении зала, подбирают информационный материал, активно участвуют в играх, эстафетах, играют роли, являются болельщиками и членами жюри.

Многочисленны разработаны перспективный план проведения активного отдыха с детьми по возрастам с учетом (Приложение 10).

С учетом событийности, времени года разработаны сценарии праздников (Приложение 11).

- **подвижные и спортивные игры.** Игра является основным видом деятельности детей дошкольного возраста, а подвижная игра - естественное удовлетворение детей в движении. С помощью подвижных игр решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. В процессе игры у ребенка развиваются двигательные умения и навыки. Использование в своей деятельности такой технологии как игротерапия является обязательным элементом, так как способствует формированию у детей нравственных качеств, умения согласовывать свои действия с действиями других детей, проявлять смелость, выдержку, преодолевать робость,

застенчивость, подчиняться общим правилам, сопереживать, стремиться к достижению положительного результата. Для детей младшего дошкольного возраста с детьми провожу такие игры как «Огуречик-огуречик», «Колпачок», «Пузырь», «Самолет» и т. д., с детьми старшего дошкольного возраста – «Мазай», «Колечко – колечко», «Жмурки», «Передай другому» и т.д, а также игры - соревнования, эстафеты, игры – забавы такие как «Кто быстрее до шарика», «Поймай рыбку», «Попади и выбей фигуру» и другие. (Приложение 12).

- Для сохранения и стимулирования здоровья большое значение имеет и **дополнительное образование**. С этой целью мной разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа мяча», реализация которой направлена на формирование у детей дошкольного возраста осознанного отношения к своему физическому развитию и состоянию здоровья через действия с мячом (Приложение 13). Действия с мячом: метание, отбивание, перебрасывание, забрасывание способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение, укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Программа ориентирована на востребованность родителей, которые хотят видеть своего ребенка здоровым, сильным, ловким, выносливым и эмоционально устойчивым.

3. Технологии обучения здоровому образу жизни направлены на формирование представлений о здоровье, как одной из главных ценностей жизни, формирование базы знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. К ним относятся:

- **физкультурные занятия:** в своей практике выделяю тренировочные, игровые, сюжетно-игровые, тематические занятия, занятия с использованием тренажеров, контрольно-проверочные. Все они проводятся с учетом индивидуально-дифференцированного подхода к детям, их состояния здоровья, уровня двигательной подготовленности и двигательной активности.

- **массаж и самомассаж** – это тактильная гимнастика, упражнения которой способствуют снятию мышечного напряжения, усталости. В своей практике использую массаж пальцев рук, ладоней, а так же массажные мячики. (Приложение 14).

- **профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки** – эти задачи реализуется системно на утренней гимнастике и занятиях по физкультуре. С детьми проводятся специальные физические упражнения: с захватом и перекладыванием мелких и крупных предметов, перекатыванием предметов, ходьба по палке, обручу, ребристой доске, по мягким модулям, ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы. Все эти

упражнения направлены на ощущение правильной осанки и развитие мышц спины. Для самомассажа используются гимнастические палки, гимнастическая лестница, мешочки с песком, мячи резиновые и мячи с шипами, гелиевые диски, канаты, веревочки, мягкие модули, шары из сухого бассейна, диски здоровья, ролики гимнастические, эспандеры, гантели и другое спортивное оборудование. Профилактическая работа с детьми способствует укреплению и развитию мышц, связок, суставов, участвующих в образовании и нормальной деятельности свода стопы, и формированию правильной осанки.

4. Коррекционные технологии предполагают использование форм, методов и приемов обучения, которые применяются в работе с детьми с ОВЗ, в том числе и детей с инвалидностью, детей с ослабленным здоровьем.

К коррекционным технологиям относятся:

- **технологии музыкального воздействия** – используются в качестве вспомогательного средства на занятиях по физической культуре, утренней гимнастики для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения. В своей практике использую музыкальное сопровождение утренней гимнастики, музыкальное оформление фона занятий. С этой целью мной подобрана фонотека (Приложение 6).

- **фитбол – гимнастика** (упражнения на больших гимнастических мячах) направлена на коррекцию опорно-двигательного аппарата и развития координации, выносливости. Упражнения на мячах проводятся в игровой форме: «боксер», «лошадка», «качели», «кузнечики» и т.д.

Для освоения программы по физическому развитию с такими детьми разработана карта индивидуального сопровождения каждого ребенка с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья, группы здоровья, заключения ПМПК, ППк, рекомендаций врачей, медицинских работников. Целью систематической работы по физическому развитию детей с ОВЗ, проводимой совместно с воспитателями групп, другими работниками детского сада, родителями, является улучшение качества жизни каждого такого ребенка.

При работе с детьми по показаниям медицинских работников уменьшается физическая нагрузка, исключаются некоторые виды упражнений, ребенок находится под постоянным наблюдением, ему оказывается помощь при выполнении упражнений, предоставление дополнительного времени на выполнение заданий, стимулирование его деятельности похвалой, релаксация.

Опыт работы с вышеперечисленными детьми показывает, что при систематической работе по физическому воспитанию с включением системы индивидуально - коррекционных мероприятий можно добиться существенных результатов уже на ранних этапах обучения. Дети благополучно адаптируются в детском коллективе детского сада, а затем успешно учатся в школе.

5. Конечно, вся наша работа ведется в тесном сотрудничестве с родителями (законными представителями) наших воспитанников. Поэтому в своей практике я активно использую: **технологии просвещения родителей по здоровьесбережению.**

Единство ДОО и семьи в вопросах сохранения здоровья детей достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только воспитателям, но и родителям; когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания ЗОЖ. Сегодня закон «Об образовании» определяет, что родители являются первыми педагогами своих детей. Они обязаны заложить основы физического, нравственного, интеллектуального развития личности ребенка.

В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДОО и семьи, используем разнообразные формы работы:

1. Формы информационного характера: (анкетирование, тесты, опросы родителей), позволяющие собрать больше информации о семье воспитанника (Приложение 15)

2. Проведение совместных мероприятий: (праздников, досугов, тематических вечеров, олимпиад, способствующие сближению, созданию дружеской обстановки).

3. Коллективные формы работы: (родительские собрания, беседы, дни открытых дверей, дни здоровья, семинары, практикумы, мастер-классы и т.д.) - носят познавательный характер, вызывают доверительное отношение. (Приложение 16).

4. Наглядная информация (всевозможные памятки, буклеты, проспекты, информационные листы, оформление тематических стендов и т.д.). (Приложение 17)

5. Участие родителей в изготовлении атрибутов к соревнованиям, оформлении стенгазет, альбомов достижений и многого другого.

6. Педагог, стоящий на страже здоровья ребенка, воспитывающий культуру здоровья ребенка и родителей, прежде всего сам должен быть здоров, заботиться о своём здоровье, должен объективно оценивать свои достоинства и недостатки, связанные с профессиональной деятельностью. В этом нам помогают: **технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов.**

Использование таких форм работы с педагогами как консультации, семинары-практикумы, мастер – классы, индивидуальные беседы позволяют педагогам планировать свою деятельность в соответствии с целями и задачами для формирования у детей своей группы навыков здорового образа жизни.

Творческая группа педагогов нашего детского сада, руководителем которой я являюсь, работая по направлению: «Создание условий для приобщения дошкольников к физической культуре и спорту, воспитания

культуры ЗОЖ», разработала наглядный, дидактический и практический материал:

- «Профилактика плоскостопия у детей раннего дошкольного возраста»(практический материал)
- «Пальчиковые игры для развития речи у детей с ТНР» (практический материал);
- «Утренняя гимнастика под музыку» (фонотека);
- «Бодрящая гимнастика после сна» (презентация и буклет);
- Картотека физкультминуток по образовательным областям;
- «Ритмическая гимнастика как средство повышения двигательной активности»(видеоролик, практически материал);
- «Пальчиками мы играем — речь развиваем, здоровье укрепляем» (рекомендации для воспитателей и родителей);
- «Активный отдых и самостоятельная двигательная деятельность детей» (презентация);
- «Интерактивные игры по формированию ЗОЖ у дошкольников» (консультация для педагогов);
- «Слушание классической музыки как средство здоровьесбережения и профилактики безопасной жизнедеятельности детей дошкольного возраста» (буклеты, фонотека);
- «Ритмопластика как инновационный метод здоровьезберегающих технологий в музыкальной деятельности» (видеоролик, практический материал).

Таким образом, комплексное применение здоровьесберегающих технологий повышает результативность и эффективность физкультурно-образовательного процесса, укрепляет здоровье детей и взрослых, формирует стойкую мотивацию к здоровому образу жизни.

VII. Результативность

Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе дает положительные результаты, о чем свидетельствуют результаты мониторинга физического развития детей дошкольного возраста (Компьютерная тест-программа «Физкультурный паспорт» (постановление губернатора области №473 от 31.09.2004г.), который позволяет определить овладение ребенком различными видами движений и физическими качествами.

Учебный год	ИФГ		Уровень физического развития детей										Всего детей
	Н.г.	К.г.	высокий		Выше среднего		средний		Н.среднего		Низкий		
2019-2020	82	87	0	7	81	91	53	39	7	6	3	1	144
2020-2021	83	89	0	3	82	95	43	32	6	2	1	0	132
2021-2022	85	91	3	4	88	94	42	38	5	3	1	0	139

Анализируя показатели индекса физической готовности (ИФГ) детей среднего и старшего дошкольного возраста в течение трех лет, просматривается тенденция увеличения индекса физической готовности и уровня физического развития:

- **2019 - 2020 учебный год** - индекс физической готовности увеличился на 5% (н.г. – 82%, к.г. - 87%). Прослеживается улучшение показателей физической готовности.

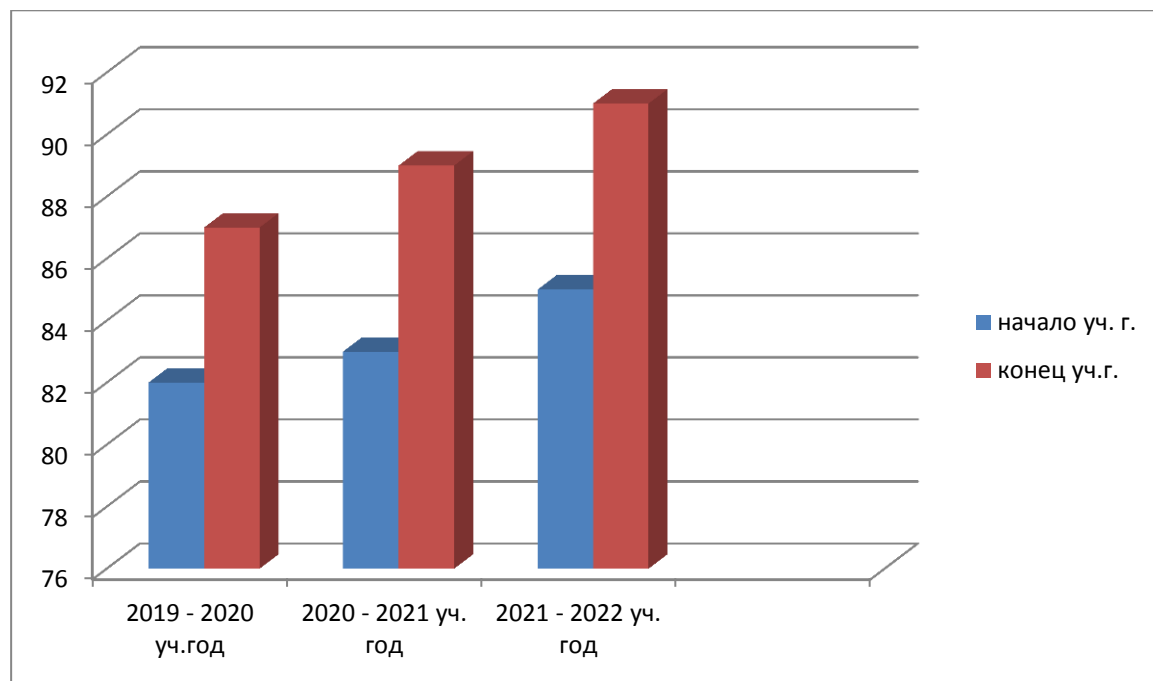
Улучшились показатели всех физических качеств, увеличилось количество детей с высоким уровнем физического развития: на начало учебного года не было детей имеющих высокий уровень физического развития, на конец года – 7 детей.

На начало учебного года с уровнем физического развития ниже среднего было 7 человек, на конец учебного года - 6 детей. С низким уровнем физического развития на начало учебного года был 3 ребенка, на конец учебного года 1 ребенок.

- **2020-2021 учебный год** - индекс физической готовности увеличился на 6%. (н.г. – 83%, к.г. – 89%). Увеличилось количество детей с высоким уровнем физического развития. На начало учебного года участники мониторинга не имели высокий уровень физического развития, на конец года – 3 ребенка с высоким уровнем, с уровнем физического развития выше среднего было 82 ребенка, на конец учебного года - 95 детей. С уровнем физического развития ниже среднего на начало учебного года было 6 детей, на конец учебного года - 2 ребенка, с низким уровнем – начало года 1 ребенок, конец года – 0 детей.

- **2021- 2022 учебный год** - индекс физической готовности увеличился на 6% (н.г. – 85%, к.г. – 91%).

Увеличилось количество детей с высоким уровнем физического развития. На начало учебного 3 ребенка имели высокий уровень физического развития, на конец года – 4 ребенка с высоким уровнем, с уровнем физического развития выше среднего было 88 детей, на конец учебного года - 94 ребенка. С уровнем физического развития ниже среднего на начало учебного года было 5 детей, на конец учебного года - 3 ребенка, с низким уровнем – начало года 1ребенок, конец года – 0 детей.



VIII. Адресная направленность

Данный опыт раскрывает возможность использования современных здоровьесберегающих технологий всем субъектам образовательного процесса ДОУ, а также инструкторам по физической культуре в практической деятельности для формирования у детей стойкой мотивации к здоровому образу жизни.

Список литературы

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки в детском саду. Практическое пособие / И.Е. Аверина,- М.: Айрис—пресс, 2011. – 112с.
2. Аксенова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду: Пособие для работников дошкольных учреждений. – М.: ТЦ. Сфера, 2003. – 64с. (Серия «Вместе с детьми».) .
3. Алямовская В. Г. «Как воспитать здорового ребенка» М. ; 1993г.
4. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. - М.: Просвещение, 1981.
5. Власенко Н. Э. 300 подвижных игр для дошкольников М. ; 2011г.
6. Ефименко Н.Н. «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 1999. – 256с.
7. Истоки: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. – 4-е изд., перераб. И доп./ Под ред. Л.А. Парамоновой. – М.: ТЦ Сфера, 2011. – 320с.
8. Нищева Н. В. - Здоровьесбережение в коррекционной и образовательной деятельности с дошкольниками с ТНР 4—7 лет. Парциальная адаптированная программа. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018. — 192 с. — (Методический комплект программы)
9. Образовательная программа муниципального дошкольного образовательного учреждения Центра развития ребенка – детского сада №3 ЗАТО г.Радужный Владимирской области на 2011 – 2015 год. Раздел «Основные направления программы, образовательные области и примерные виды их интеграции».
10. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2001. – 112.
11. Полтавцева Н. В. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
12. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. (Комплексы физических игр и упражнений для детей 5-7 лет с использованием вариативной физкультурно - игровой среды).
13. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования – Учебно-методическое пособие для слушателя курсов педагогов дошкольных образовательных учреждений. ВИРО, 2014-109с.
14. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. Сценарии спортивных праздников и развлечений: Пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2011. – 160с.
15. Интернет-ресурсы:
 - ✓ <https://fgos.ru/fgos/fgos-do/>
 - ✓ <https://studfile.net/preview/3537139/page:6/>
 - ✓ <https://moluch.ru/th/4/archive/108/3715/>

- ✓ <https://cyberleninka.ru/article/n/>
- ✓ <https://vededo.ru/o-programme/avtory/174-runova->
- ✓ <https://матрешка149.pф/files/bin/efimenko-n.n.-teatr-fizicheskogo-razvitiya-i-ozdovleniya-detey.pdf>
- ✓ <https://detstvo-press.ru/upload/ibloc>.
- ✓ https://389.tvoysadik.ru/?section_id=81.