**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Лёвушка»**

**Обобщённый педагогический опыт**

**по теме:**

 ***«Здорвьесберегающие технологии как средство формирования здорового образа жизни»***

**Инструктора по физической культуре:**

**Глазыриной Е.А.**

**(первая квалификационная категория)**

**р.п. Кольцово**

**2020**

**1.1. НАИМЕНОВАНИЕ ОПЫТА**

 Здоровье детей в Российской Федерации отнесено к приоритетным направлениям социальной политики в области образования. В рамках реализации программы «Образование и здоровье» особую значимость приобретает внедрение наиболее эффективных форм оздоровления и физического развития детей в системе дошкольного образования.

 Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. На этом этапе важно сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Поэтому основная задача физкультурно-оздоровительной работы – способствовать укреплению здоровья, совершенствованию физического развития дошкольника.
 Данный опыт посвящён одной из проблем современного дошкольного образования: повышение качества и эффективности физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ с целью формирования у подрастающего поколения основ здорового образа жизни.

**1.2. УСЛОВИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОПЫТА**

 «Береги честь смолоду» - гласит народная пословица. А мне всегда хочется её перефразировать: «Береги здоровье смолоду». Потому что сегодня отмечается резкий рост числа детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии здоровья. Особенно это ощущают те, кто работает с ними, то есть мы, педагоги. И все мы несем историческую ответственность за здоровье будущих поколений, и только все вместе можем изменить ситуацию.

 Важной предпосылкой возникновения данного опыта является уменьшение числа здоровых детей за последние годы в 5 раз, что составляет 10% от общего количества. В связи с этим проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей становится национальной.

 Анализируя результаты мониторинга выяснилось, что дети испытывают «двигательный дефицит» из-за слабого физического развития при поступлении в детский сад, в связи с чем задерживается возрастное развитие всех физических качеств. 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, голова опущена, нет осанки. Поэтому я пришла к выводу, что для полноценного физического развития детей необходимо использование здоровьесохраняющих технологий и здоровьеукрепляющих приемов, которые должны способствовать коррекции физического, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического развития, а в конечном итоге - формированию здорового образа жизни

 Анкетирование родителей на тему ЗОЖ выявило следующие проблемы:

* большинство родителей не уделяют должного внимания занятиям физическими упражнениями и закаливанию;
* родители имеют недостаточные знания о том, как укрепить здоровье ребенка с помощью физических упражнений, закаливания, подвижных игр. Они зачастую оберегают своих малышей от физических усилий («не бегай, не прыгай, не лазай, а то упадешь, посиди»), даже от здорового соперничества в подвижных играх;

В сложившейся ситуации одним из приоритетных направлений деятельности ДОУ было решено выбрать работу, направленную на формирование у воспитанников привычки здорового образа жизни.

 В 2016 году начала собирать инновационные материалы по внедрению в образовательный процесс здоровьесохраняющих технологий и систематизировать в опыт работы, поставив перед собой ряд задач:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе и в бассейне.
2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.
3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Перед педагогическим коллективом стояли следующие задачи:

* укрепление здоровья детей;
* воспитание потребности в здоровом образе жизни;
* развитие физических качеств и физической подготовленности детей в соответствии с индивидуальными возможностями и состоянием здоровья каждого ребёнка;
* создание условий для реализации потребности в двигательной активности в повседневной жизни;
* выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему физкультурно-оздоровительной работы;
* приобщение детей к традициям большого спорта;
* активное взаимодействие с родителями по данному направлению.

 В детском саду созданы определённые условия для успешной реализации физкультурно-оздоровительной работы. Имеются спортивный зал, спортивные площадки на территории детского сада, бассейн. Все они оснащены стандартным оборудованием и нетрадиционным спортивно-игровым инвентарём; в групповых помещениях имеются спортивные уголки с разнообразным спортивным оборудованием и инвентарём.

**1.3. АКТУАЛЬНОСТЬ И ПЕРСПЕКТИВНОСТЬ ОПЫТА**

 Внимание к оздоровительной направленности физического воспитания связано с продолжающимся ухудшением состояния здоровья детей.

 В период дошкольного детства у ребенка закладываются основные навыки по формированию здоровьесбережения, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. И ребёнок в будущем сможет жить полноценной жизнью, а не работать на лекарства.

 Здоровьесбережение – одна из основных задач любого ДОУ.

 Актуальность опыта состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесохраняющих технологий, без которых немыслим 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.

 *Здоровый образ жизни* (ЗОЖ) – это система разумного поведения человека на фундаменте нравственно-религиозных и национальных традиций, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие.

 Поэтому все более актуальным становится поиск новых способов укрепления психического здоровья ребенка, стимуляции физического развития, закаливания организма, повышения устойчивости к различным заболеваниям.

 Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию физического и психического здоровья человека, особенно детей, начиная с самого раннего возраста. Модернизация дошкольного образования позволяет искать новые формы оздоровительной работы с детьми в дошкольных учреждениях.

 С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех её членов и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей. Поэтому в ДОУ необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребёнка, учёте и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий.

**1.4. ВЕДУЩАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ИДЕЯ**

 Современные здоровьесохраняющие технологии, используемые в системе дошкольного образования, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

1. Приобщение детей к физической культуре.

2. Использование развивающих форм оздоровительной работы.

 Акцент смещается от простого лечения и профилактики болезней на укрепление здоровья. Задача любого педагога, а в особенности инструктора по ФК, сегодня - вооружиться необходимыми знаниями в данном направлении, подготовить картотеку игр и упражнений для того, чтобы педагоги могли воспользоваться данным материалом, делились знаниями среди родителей и педагогов других учреждений. Главное, конечно же, воспитатели смогли бы привить детям потребность в здоровом образе жизни

 Создание и реализация системы физкультурно-оздоровительной работы, основанной на современных здоровьесберегающих технологиях в ДОУ, которая будет способствовать сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

**1.5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ БАЗА ОПЫТА**

 Необходимость использования здоровьесохраняющих технологий подчёркивают исследования В. В. Колбановой, Л. Г. Татарниковой и В. П. Петленко, подтверждающих, что здоровье человека более чем на 60% зависит от его образа жизни. В работах В. Г. Алямовской, М. Л. Лазарева и Г.А. Баранчукова отмечается, что становление валеологической культуры обусловлено прежде всего процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого и ребёнка, широким спектром педагогических средств и приёмов.

 В основу данного опыта положены:

* Основная образовательная программа дошкольного образования Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Левушка»;
* Рабочая образовательная программа дошкольного образования по физическому развитию: физическая культура;
* Рабочая образовательная программа дошкольного образования по физическому развитию «Капелька»: обучение плаванию (вариативная часть);
* Общеразвивающая программа дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности по виду спорта «Плавание» «Дельфинчик»;
* Общеразвивающая программа дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности по виду спорта «Лыжные гонки» «БАРС»;
* Положения современной социально-оздоровительной технологии Ю.Ф.Змановского «Здоровый дошкольник», которая органично сочетает в себе методики из различных отраслей науки (медицины, педагогики, социологии), практики (физического воспитания, организации деятельности), направленные на воспитание и внедрение здорового образа жизни в дошкольном учреждении;
* Основные положения и направления Программы «Остров здоровья», автора-составителя Е.Ю. Александровой.

**1.5. НОВИЗНА ОПЫТА**

  Новизна данного опыта заключается в организации физкультурно-оздоровительного процесса в ДОУ, способствующего укреплению здоровья дошкольников, совершенствованию их физического развития, двигательной подготовленности, всестороннему развитию дошкольников, приобщению их к здоровому образу жизни.

 Элементы новизны прослеживаются в вариативной модели двигательного режима, разработанного в ДОУ с учетом местных условий и индивидуально-дифференцированного подхода к детям. Кроме традиционных форм работы в нём представлены:

* Секция по плаванию «Дельфинчик»;
* Секция по лыжным гонкам «БАРС»;
* «Недели здоровья» (2 раза в год);
* Активное участие в движении ГТО;
* Физкультурно-экологический праздник «День воды»;
* Спортивные праздники «Лёвушкина спартакиада», «Лёвушкина лыжня».

**1.6. ТЕХНОЛОГИЯ ОПЫТА**

 Здоровьесбережение – приоритетная задача в дошкольном возрасте, что обусловлено интенсивным морфофункциональным развитием, а также негативными тенденциями в здоровье современных детей: уменьшением их числа с нормальным физическим развитием, ростом функциональных отклонений и хронических заболеваний.

 *Технология -* это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным – педагогическая.

 *Здоровьесохраняющие технологии в дошкольном образовании* – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

 Цель здоровьесохраняющих технологий в дошкольном образовании – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валелогической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Применительно к взрослым - содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

В нашем ДОУ разработана «технология здоровьесохранения», задачами которой являются:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.

2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Современные здоровьесохраняющие технологии, используемые в системе дошкольного образования, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

1. Приобщение детей к физической культуре.

2. Использование развивающих форм оздоровительной работы.

Здоровьесохраняющая деятельность в нашем детском саду осуществляется с использованием следующих технологий:

1. *Медико-профилактическая технология*. Обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами.

Задачи этой деятельности:

- организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;

- организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания;

-организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (например, иммунизация, щадящий режим в период адаптации и т.д.);

- организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – СанПиН;

- организация здоровьесохраняющей среды в ДОУ.

Мониторинг за состоянием здоровья и физическим развитием детей осуществляется старшей медицинской сестрой детского сада и инструкторами по физической культуре. Вся работа по физическому воспитанию детей в ДОУ строится с учётом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Для этого на основании индивидуальных медицинских карт старшая медицинская сестра ДОУ составляет по каждой возрастной группе сводную таблицу, которая помогает воспитателям, инструкторам по физической культуре и медицинским работникам иметь чёткую картину о состоянии здоровья детей всей группы и каждого ребёнка в отдельности. Эта схема-таблица дает возможность педагогам планировать физкультурно–оздоровительную работу в соответствии с особенностями здоровья детей.

1. *Физкультурно-оздоровительная технология.* Направлена на

физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.

Задачи этой деятельности:

- развитие физических качеств;

- контроль за двигательной активностью и становление физической культуры дошкольников,

- формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;

- воспитание привычки повседневной физической активности;

- оздоровление средствами закаливания.

 Физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется инструкторами по физической культуре в совместной образовательной деятельности по физическому воспитанию, а также педагогами - в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и пр.

1. *Технология обеспечения социально-психологического благополучия ребенка.* Задача этой деятельности – обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье. К ней относится технология психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ.
2. *Технология здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов,* которая направлена на улучшение здоровья малышей, их благоприятное физическое развитие, на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни. Поэтому большое внимание в нашем ДОУ уделяется подбору и расстановке кадров на группы с учётом их деловых качеств, опыта и психологической совместимости. Помня о том, что результаты физического развития зависят, прежде всего, от профессиональной подготовки педагогов, их педагогических знаний, продумана система всесторонней методической работы по совершенствованию мастерства педагогов.

 Я считаю, что на сегодняшний день ведущее место должно быть отведено использованию технологий сохранения и стимулирования здоровья, а так же технологиям обучению здоровому образу жизни и коррекционным технологиям.

1. *Технологии сохранения и стимулирования здоровья.*

Педагог, стоящий на страже здоровья ребенка, воспитывающий культуру здоровья ребенка и родителей, прежде всего сам должен быть здоров, иметь валеологические знания, не переутомлен работой, должен уметь объективно оценивать свои достоинства и недостатки, связанные с профессиональной деятельностью, составить план необходимой самокоррекции и приступить к его реализации*.*

 К основным формам и методам технологии сохранения и стимулирования здоровья детей относятся:

 *Динамические паузы*– во время образовательной деятельности, 2-3 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида образовательной деятельности.

*Подвижные и спортивные игры* – как часть специально организованной образовательной деятельности по физическому развитию, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

*Релаксация* – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. В нашем детском саду создана фонотека и видеотека с элементами цветотерапии.

*Гимнастика пальчиковая* – с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

*Гимнастика для глаз* **–** ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки со среднего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

*Гимнастика дыхательная* – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры. Используется как основной элемент при проведении образовательной деятельности с детьми по физическому развитию.

*Гимнастика корригирующая* – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

*Гимнастика ортопедическая* – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

1. *Технология обучения здоровому образу жизни.*

 Основные формы и методы данной технологии:

*Специально организованная образовательная деятельность по физической культуре* – 3 раза в неделю в спортивном зале, в бассейне или на улице. Первая младшая группа - в групповой комнате, 10 мин, вторая младшая группа – 15 мин., средняя группа – 20 мин., старшая группа – 25 мин. и подготовительная к школе группа – 30 мин. Перед образовательной деятельностью необходимо хорошо проветрить помещение спортивного зала или групповой комнаты (ранний возраст).

 В работе используются различные типы занятий по физической культуре: традиционные, сюжетно-игровые, интегрированные, тренировочные и другие, обеспечивая индивидуально-дифференцированный подход к детям при учете состояния здоровья, уровня физической подготовленности, двигательной активности.

В рамках кружковой работы во второй половине дня проводятся секции

* «Дельфинчик» - обучение плаванию,
* «БАРС» – лыжные гонки,
* «Дриблинг» - футбол,
* Бразильское Джиу-джитсу – основы самообороны.

*Проблемно-игровая (игротерапия*) – в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Совместная деятельность с педагогом может быть организована не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

1. *Коррекционные технологии.*

*Музыкотерапия* – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Используется в качестве вспомогательного средства как часть других технологий для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.

1. *Технологии валеологического просвещения родителей.*

Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.

Информационно-просветительская деятельность выражается в формировании у родителей здорового образа жизни, как ценности, а так же в знакомстве родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении. Информировании о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребёнка, привлечении родителей к участию в различных формах совместной деятельности: физкультурных досугах и праздниках.

В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей нами разработана система мероприятий, к которым относятся:

 общие и групповые родительские собрания,

 консультации,

 конкурсы,

 спортивные праздники (например, «Лёвушкина спартакиада», «Лёвушкина лыжня»),

 недели здоровья,

 дни открытых дверей,

 папки-передвижки,

 индивидуальные беседы,

«Весёлые старты» - «Папа-наш главный защитник»,

 личный пример педагогов,

 нетрадиционные формы работы с родителями (например, квест-игра в форме «Форт - Боярд»),

 практические показы (практикумы),

 Большая роль в пропаганде ЗОЖ в нашем детском саду отводится работе с родителями. При этом используются инновационные формы взаимодействия с ними:

* использование ИКТ для более  наглядной демонстрации преимущества здорового образа жизни (например: презентации на родительских собраниях),
* привлечение родителей к участию в фестивалях ГТО. На протяжении нескольких лет занимаем призовые места,
* публикации заочных консультаций на официальном сайте детского сада и в родительских уголках ежемесячно на тему «Здоровый образ жизни».

 Родители являются активными участниками Недель здоровья, спортивных мероприятий, посещений стадиона Кольцово, оказывают помощь в изготовлении атрибутов, проведении мероприятий, исполнении ролей.

1. *Здоровьесберегающие образовательные технологии*.

Этот вид деятельности предполагает воспитание валеологической культуры, или культуры здоровья, дошкольников. Цель ее – сформировать у детей осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать его.

 Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

 Образовательная деятельность предполагает проведение цикла бесед с дошкольниками: о необходимости соблюдения режима дня, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем. Дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях.

 Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.

 В связи с этим в нашем детском саду разработана и успешно функционирует система физкультурно-оздоровительной работы, направленная на реализацию комплекса оздоровительных, образовательных, воспитательных задач физического воспитания.

 Для успешного физического развития, оздоровления детей и приобщения их к здоровому образу жизни в нашем детском саду созданы необходимые условия. Спортивно-оздоровительный блок представлен физкультурным залом, бассейном, спортивной площадкой на улице, спортивными уголками на прогулочных участках. В каждой группе для двигательной активности детей оборудованы центры физической активности, которые находятся в доступном для детей месте и отвечают требованиям техники безопасности.

 В зале и бассейне имеется стационарное оборудование и инвентарь для организации двигательной деятельности в соответствии с требованиями «СанПиН», а также нестандартное физкультурно-игровое оборудование. Правильный отбор и рациональное использование оборудования способствует развитию двигательной сферы детей, позволяет более полно удовлетворить двигательные потребности каждого ребенка, способствует формированию базовых умений и навыков, повышению функциональных возможностей детского организма, развитию двигательных качеств и способностей, воспитанию интереса к разным видам занятий по физической культуре.

 Наряду с этим решаются задачи, направленные на укрепление здоровья и гармоничное развитие детей, на воспитание нравственных и волевых качеств, на развитие многих психических процессов и свойств личности.

 Для рациональной организации работы по физическому воспитанию разработаны различные картотеки:

* «Комплексы утренней гимнастики для дошкольников»,
* «Подвижные игры для дошкольников»,
* «Кинезиологические упражнения»,
* «Подвижные игры для детей на воде» для различных возрастных групп,
* «Релаксационные упражнения»,
* «Игровой самомассаж лица, ушей, пальцев»,
* «Дыхательные упражнения»,
* «Коррекционные упражнения»,
* «Гимнастика пробуждения», и др.

 Для активизации самостоятельной двигательной деятельности, отработки двигательных умений и навыков, развития интереса для детей старшего дошкольного возраста изготовлен и установлен стенд «Быстрее. Выше. Сильнее», на котором представлены актуальные материалы по спортивно-оздоровительной направленности..

 С целью подготовки к Фестивалям ГТО среди трудовых коллективов наукограда Кольцово и оздоровления коллектива ДОУ в детском саду регулярно функционирует «группа здоровья», которую с удовольствием посещает большая часть педагогов.

 Наши сотрудники принимают активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях: легкоатлетический забег «Кольцо вокруг Кольцово», многочисленные лыжные соревнования муниципального и областного уровня, Спартакиады работников образования, зимние и летние Фестивали ГТО среди трудовых коллективов. В нашем спортивном коллективе 5 значкистов ГТО (2 золотых, 1 серебряный, 2 бронзовых).

 Детский сад активно взаимодействует с социальным окружением поселка в рамках физкультурно-оздоровительного направления.

* МУП «Стадион Кольцово» предоставляет площади, оборудование и инвентарь для проведения физкультурных развлечений и праздников со старшими дошкольниками. Например: «Зарничка», «В поисках сокровищ». Помогает в организации поселковых и районных детских соревнований, таких как сдача норм ГТО для первой возрастной группы (6-8 лет) «Золотой значок». Команда нашего детского сада …
* ДЮСШ «Кольцовские надежды» предоставляет квалифицированного тренера для занятий лыжными гонками, помогает в проведении лыжного праздника «Лёвушкина лыжня», проводит лыжные фестивали спортивных семей, различные лыжные соревнования, в которых команда «Лёвушки» принимает активное участие. Совместно со спортивной школой проводим закрытие лыжного сезона «Пельменная вечеринка».
* Взаимодействуем со специалистами МБДОУ «Сказка», «Егорка», «Радуга», делимся опытом работы, проводим совместные физкультурные досуги и праздники с привлечением родителей.

**1.7. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ**

 Таким образом, физкультурно-оздоровительная работа, направленная на формирование основ здорового образа жизни в нашем ДОУ, занимает важнейшее место:

* Создан благоприятный эмоционально-психологический микроклимат;
* Созданы условия для достаточной двигательной активности детей в соответствии с их возрастными физиологическими потребностями в движении (спортивный зал, бассейн, спортивная площадка, уголки двигательной активности в каждой возрастной группе);
* Реализуется комплекс закаливающих мероприятий;
* Организовано разнообразное рациональное питание;
* Функционирует кабинет психолога;
* Рационально организована двигательная активность детей в течение дня;
* Разработаны и проводится мероприятия по ослаблению адаптационного периода при поступлении ребенка в детский сад, после пропусков по болезни и отпуска родителей;
* Осуществляется интеграция задач физического развития на занятиях познавательного цикла, начиная с младшего возраста, используются методы снятия статического напряжения;
* Используется индивидуально-дифференцированный подход в играх, на занятиях, во время развлечений, самостоятельной деятельности при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий.

 Система методического обеспечения позволила достичь повышения качества работы с педагогами ДОУ.

 Количество педагогов, имеющих высокий уровень теоретических знаний и практических умений в организации здоровьесохраняющей среды в ДОУ и проведению здоровьесохраняющих мероприятий, увеличилось.

 Значительно повышена мотивация педагогов к использованию инновационных подходов к здоровьесохранению воспитанников ДОУ.

 Усовершенствована предметно-развивающая среда в группах (приобретается новое физультурно - спортивное оборудование и атрибуты, изготовлено много нетрадиционных пособий для повышения двигательной активности: массажные дорожки здоровья, пособия для выполнения дыхательной, пальчиковой гимнастики, коррекции плоскостопия).

 Для успешной работы по приобщению родителей и педагогов к ЗОЖ, проводились плановые мероприятия по сохранению и укреплению здоровья детей в условиях ДОУ

 Показателем результативности является участие команды детей 6-7- летнего возраста, состоящей из 60 человек, в фестивале ГТО для первой ступени (6-8 лет). А среди педагогов уже 5 значкистов ГТО: 2 золотых, 1 серебряный, 2 бронзовых.

 Кроме того, система физкультурно-оздоровительной работы позволяет вырабатывать у детей разумное отношение к своему организму, прививать необходимые санитарно-гигиенические навыки, приспосабливать наших воспитанников к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды – словом, способствует умению вести здоровый образ жизни, что подтверждается позитивными изменениями основных функциональных показателей, регистрируемых нами в течение ряда лет.

**1.8. АДРЕСНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ**

 Представленный опыт может быть использован инструкторами по физической культуре, старшими воспитателями для внедрения в воспитательно-образовательный процесс дошкольных образовательных учреждений с целью создания условий для охраны и укрепления здоровья детей, всестороннего развития личности дошкольника, формирования привычки к здоровому образу жизни, интеграции деятельности воспитателей, специалистов ДОУ и родителей по физическому развитию и оздоровлению детей в детском саду и семье, а также учителям физической культуры начальных классов.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья». – Волгоград: Учитель, 2006
2. Социальная технология научно-практической школы им. Ю.Ф.Змановского: Здоровый дошкольник / Авт.-сост. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.М., Марченко Т.И., Пронина Е.И.- М., АРКТИ, 2001.
3. Елжова Н.В. Здоровый образ жизни в ДОУ. – Ростов-на Дону: Феникс, 2011.
4. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях.- М., Мозаика-синтез, 2005.
5. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении.- М.: ЭНАС, 2006.
6. Лезжова Г.Н. Влияние двигательной активности на состояние здоровья дошкольников // Инструктор по физкультуре.-2009.-№2.
7. Мансарлийская Л.Ф., Тюрикова С.В. Способы формирования у детей осознанного отношения к своему здоровью//Инструктор по физкультуре.-2009.-№1.
8. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду.- М., Мозаика - синтез, 2002.