Введение.

Здоровье наших детей в большинстве случаев не устраивает ни родителей, ни педагогов детских садов. И это вдвойне неприятно с учетом того, что почти каждый детский сад пропагандирует здоровый образ жизни, и эта же задача поставлена государством во ФГОС ДОО. Вывод прост: ни количеством, ни качеством отдельных мероприятий в детских садах проблемы здоровья детей решить нельзя. А нельзя, скорее всего, потому, что упомянутое здоровье в гораздо большей степени зависит от мамы и папы, чем от всех воспитателей вместе взятых. Говоря другими словами, родители вполне могут сделать так, чтобы их дитя болело мало, а если уж все-таки болело, то имело возможность сопротивляться болезням и выздоравливать с минимальными потерями. Здоровье ребёнка с первых дней жизни зависит от того микросоциума, который его окружает. Это обстоятельство налагает на членов семьи, и в первую очередь на родителей, особую ответственность. Часто знания родителей о мерах по сохранению и укреплению здоровья не согласуются с их действиями. Ценностные ориентации относительно значимости здоровья не актуальны и в этой связи не реализованы в повседневной жизни родителей.

 Вот тут и становится понятной роль воспитателя, к которой необходимо стремиться всегда, везде и при любых обстоятельствах, — **роль консультанта**. И в этой роли воспитатель нужен не столько ребенку, сколько родителям ребенка! Воспитатель — помощник семьи дошкольника, занимающийся оказанием  профилактической помощи детям, последующим его включением в социум. Если воспитатель и родитель не станут соратниками в данном вопросе , то потери могут быть самые разные — от потери здоровья до потери времени. Про финансовые затраты уже и не стоит говорить. Воспитатель должен постараться помочь маме и папе усвоить главные принципы ухода и воспитания, главные правила здоровья сбережения ребенка. Но реализовывать их на практике родителям придется самим — тут уж помощи ждать не от кого. Правда, принципы воспитателя и жизненная позиция родителей могут не совпадать, поэтому, чтобы быть откровенным до конца, сообщаю следующее: " я являюсь категорическим и последовательным противником  педагогического экстремизма во всех его проявлениях ( бег по снегу, купание в проруби, учить годовалого ребенка читать, двухлетнего — играть в шахматы, а трехлетнего — готовить к будущей семейной жизни; " автор убежден, что рождение и воспитание детей не является главным и единственным предназначением человека. И рождение, и воспитание представляют собой лишь одну (возможно, самую большую и важную) сторону многогранника , которая ни при каких обстоятельствах не должна перекрывать другие его стороны — любовь, дружеское общение, работу, книги, домашних животных, увлечения (вязание, рыбалку, новую прическу, автомобиль, огород); " никто, ничто и никогда не сможет поколебать уверенности автора в том, что счастливый ребенок — это, прежде всего, ребенок здоровый и только потом уже умеющий читать и играть на скрипке. Счастливый ребенок — это ребенок, у которого есть и мама, и папа, находящие время не только для того, чтобы этого ребенка любить, но и для того, чтобы любить друг друга.

Итак, основные задачи:

* найти общие точки взаимодействия с семьями детей по здоровьесбережению малыша.
* поиск эффективных способов сохранения и укрепления здоровья дошкольников должен предусматривать повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создание традиций семейного воспитания.
* определение роли детского сада , который может выступить в роли своеобразного центра пропаганды здорового образа жизни,
* воспитание культуры семьи, формирование у родителей знаний, умений и навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья как детей, так и взрослых.

В качестве результата будет рассматривается не сумма усвоенной детьми информации об укреплении здоровья, а способность ребенка осуществлять здоровый стиль поведения. Под культурой здоровья понимается общая способность и готовность личности ребенка к деятельности по охране и укреплению здоровья, основанных на знаниях и опыте, которые приобретены в образовательном процессе ДОУ и семье.

**Теоретическое обоснование**

Сегодняшние дети - это будущее государства. В рамках государственной концепции сохранения здоровья детей большое внимание уделяется укреплению здоровья детей, и, прежде всего, формированию здорового образа жизни ребенка. Здоровьесберегающий характер развития особенно важен в дошкольных образовательных учреждениях, где ребенок получает базовые знания из многих наук, в том числе и о своем организме, на этом этапе происходит понимание и принятие ребенком ценности здорового образа жизни. По данным Минздравминпрома и Госкомэпиднадзора России лишь 14% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35-40% имеют хронические заболевания. Количество детей, которые уже в начальных классах оказываются не в состоянии за отведенное время и в необходимом объеме усвоить программу, колеблется от 20% до 30% от общего числа учащихся.

 В настоящее время проблемой формирования здорового образа жизни занимаются ученые из различных областей знаний: медицины и физиологии В.Н. Дубровский, Ю.П. Лисицын, Б.Н. Чумаков, психологии О.С. Осадчук, экологии З.И. Тюмасева, А.Ф. Аменд и педагогики В.Г. Алямовская, Г.К. Зайцев, Ю.Ф. Змановский, М. Л. Лазарев, О.С. Шнейдер, О.В. Морозова, Т.В. Поштарева, Л.Г. Татарникова, О.Ю. Толстова. Одновременно с использованием инновационных технологий важнейшим фактором воздействия на личность ребенка является атмосфера родственных эмоциональных связей. Родительская любовь обеспечивает детям эмоциональную защиту и психологический комфорт, дает жизненную опору, а любовь и беспредельное доверие ребенка делают его особо восприимчивым к их воздействию. Специальные психолого-педагогические и социологические исследования (А.И. Захаров, Ю.П. Литвинене, А.Н. Демидова, В.Я. Титаренко, О.Л. Зверева, Е.П. Арнаутова) показали, что семья остро нуждается в помощи специалистов на всех этапах дошкольного детства. Очевидно, что семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга и должны взаимодействовать во имя полноценного развития ребенка-дошкольника. Несмотря на многочисленные исследования, проблема здоровьясбережения у дошкольников требует дальнейшего изучения, поиска новых подходов к реализации задач по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста в практической деятельности дошкольных образовательных учреждений, что обусловливает выбор темы  педагогического опыта работы.

**Актуальность опыта**

На столе у меня лежит книга Майи Гогулан «Можно не болеть», она обращается ко мне: «Я очень хочу, чтобы вы овладели Законами Здоровья и никогда не забывали простых истин: *"Человеческий организм - в высшей степени саморегулирующаяся система, сама себя направляющая, Поддерживающая, восстанавливающая и даже совершенствующая".* ***(ИМ Павлов)*** *"Достаточно мудрая Природа наделяет каждого человека потенциальной способностью приводить в порядок любые неполадки, которые могут случиться в его системе".****(К. Ниши)*** *"Болезнь есть не что иное, как проявление работы Целительных Сил, заложенных в организме, а не нарушение функций".****(К. Ниши)*** *"Человеческий организм - совершенный живой организм, формы его представляют собой первоклассное единство в виде отдельного индивидуума, а содержание обладает потрясающей согласованностью функционирования и взаимодействия всех его органов и систем, которые только на первый взгляд кажутся более или менее независимыми друг от друга. На самом деле все клетки организма объединены принципом взаимодействия".* ***(К. Ниши)*** *"Если вы увеличите объем дыхания, приток кислорода к мозгу, приток кислорода ко всем органам, если вы раскроете просветы десятком тысяч закрытых капилляров режимом (а не лекарствами, иглоукалыванием, гипнозом, облучением, хирургическими методами, г-МТ.), то вы не встретите ни одного заболевания, которое не будет устранено вашим лечением".* ***(АС. Залманов)» Итак, моя задача- стать консультантом в вопросах здоровье сберегающей жизни семьи и доверенным лицом в работе с их ребенком.***

***Новизна опыта*** Представленный опыт соответствует основным принципам ФГОС дошкольного образования, а именно: 1. Полноценного проживания ребѐнком всех этапов дошкольного детства, амплификации (обогащения) детского развития; 2. Индивидуализации дошкольного образования; 3. Содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений; 4. Поддержки инициативы детей в различных видах деятельности; 5. Партнерства с семьей; 6. Формирования познавательных интересов и познавательных действий ребѐнка; 7. Возрастной адекватности (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития); Я поставила задачи: 1.Внести усовершенствования в понятие здоровьесбережение; 2. Применить рационализацию отдельных сторон педагогического взаимодействия с семьей.

**Практическая часть**Свое первое родительское собрание группы я начала именно с этих цитат, которые раскрывают мою дальнейшую работу и по сути являются планом работы с семьями до выпуска детей в школу. А вот притча, которая «пришла» из далеких времен, стала рефреном моей последующей работы. «**Счастье или Здоровье?»** Поспорили однажды Здоровье и Счастье о том, кто из них важнее. Счастье говорит:
— Я важнее!
— Почему?
— Без меня людям плохо. Они всегда ищут меня. Обо мне все только и говорят. Каждый хочет быть счастливым.
— Каждый также хочет быть здоровым.
— Про здоровье мало кто говорит, а вот про счастье все подряд.
— Ты считаешь, что здоровье не нужно людям?
— Счастье важнее! Без него человек не может. Смотри, вон идет мальчик. Давай у него спросим, что для него главнее — счастье или здоровье?
Они обратились к мальчику.
— Мальчик, что для тебя важнее — счастье или здоровье?
— Конечно же, счастье! – не задумываясь, ответил мальчик.
— Ты счастливый?
— О! Да, я счастливый!
— Вот видишь! — захлопало в ладоши Счастье и подпрыгнуло от радости. — Я же говорю, что счастье главнее.
— А скажи, мальчик, ты здоров? — задало следующий вопрос Здоровье.
— Да, я здоров!
— Везет тебе! — вмешалась в разговор проходившая мимо женщина. — Мне бы твоё здоровье, тогда и я была бы счастлива.»Итак, пища для ума есть, руководство к действию тоже, настроение – боевое и я для себя и родителей выдвигаю девиз**: «Ребенок может не болеть!»** Далее с активом родителей мы определили для себя, что такое Здоровье . Вот  определение Здоровья  из Устава  Всемирной Организации Здравоохранения: “ Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Не правда ли, весьма приблизительно… Через анкетирование родителей мы вместе с мамочками пытались определить « [**Кто такой здоровый человек?**](http://www.eco-pit.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=385:kto-takoj-zdorovyj-chelovek&catid=73&Itemid=78)»Так какой же он  –  человек здоровый  и где лежит невидимая грань, отличающая здорового от больного?Через организованный родительский лекторий в форме деловой игры мы выяснили, чтоблагодаря природе и генотипу  человек рождается  здоровым, вооруженным всеми необходимыми инстинктами, необходимыми для  выживания и самым сильным из них – инстинктом жизни. То есть Здоровье – это природное, естественное состояние человека. Он должен жить здоровым и умереть от естественной старости, а не от болезней. ПО данным ВОЗ факторы, влияющие на здоровье человека, распределяются следующим образом:20% — экология; 10% — здравоохранение;20% — экономика;50% — сам человек.Другими словами, экология окружающей среды и экономические проблемы разрушают здоровье человека на 40%, медицинское лечение улучшают его здоровье лишь на 10%, **остальные 50% здоровья человека зависят исключительно от него самого!**  50 процентов это много или мало чтобы остаться здоровым? К сожалению, сегодня человеческое сообщество, с переменным успехом добивается экономического роста и улучшения экономических показателей жизни, но ему не по силам  улучшить экологию планеты. Значит, единственным ресурсом Здоровья на земле является он сам. Способность одновременно реализовывать   качества  саморазвития, саморегуляции и самовосстановления – феномен биологической жизни человека. В этом человек уникален. Это подтверждается таким фактом, что выздоровление больного всегда  в значительной степени зависит от внутренних ресурсов и внутреннего настроя. То есть, совершенно очевидно, что человек является либо главным палачом своей жизни, либо могущественным созидателем своего Здоровья. Следуя вышеизложенному, путь современного человека к Здоровью очевиден – это самооздоровление. Логика Здоровья проста и однозначна: чтобы иметь Здоровье нужно иметь чистое тело и чистую душу (помыслы). И то и другое  доступно абсолютно каждому человеку. Для этого необходимо соблюдать несложные правила. С помощью родительского комитета мы попробовали создать памятки- правила «Отличного Здоровья», которые предложили каждому с уверенностью , что они  должны стать настольной книгой в каждом доме, и должны изучаться во всех возрастных группах  детей как азбука. С родительским активом и в соответствии с многочисленными мероприятиями в группе были выработаны правила ( записаны взрослым, нарисованы детьми – стенгазета):
1.  Научитесь правильно питаться:  “Есть следует для того чтобы жить, а не жить для того чтобы есть».
2. Содержите свое духовное и физическое тело в чистоте.  «В здоровом теле - здоровый дух!». Как телесная грязь разрушает здоровье физическое, так отрицательные эмоции уничтожают здоровье духовное.
3.  Движение -  жизнь. Невольное ограничение двигательной способности -  настоящая трагедия для человека. Обязательно двигайтесь, давайте нагрузку мышечной системе, выберите для себя активный отдых: как минимум, ходьбу пешком. Благодаря этому вы будете иметь красивое тело и надолго сохраните молодость и активность. Каждый воспитатель выполняя свои служебные инструкции является проводником основной задачи детского сада: « Здоровьесбережение каждого ребенка». Здоровьесберегающий педагогический процесс ДОУ - в широком смысле слова - процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. Здоровьесбережение и здоровьеобогащение - важнейшие условия организации педагогического процесса в ДОУ. В более узком смысле слова - это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенное образовательной системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьеобогащения в ходе образования, воспитания и обучения. Для достижения целей воспитатель использует различные технологии. Технология – это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным педагогическая. Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности. Педагогическую технологию отличают: конкретность и четкость цели и задач; наличие этапов: первичной диагностики; отбора содержания, форм, способов и приемов его реализации; использования совокупности средств в определенной логике с организацией промежуточной диагностики достижения цели, критериальной оценки результатов. Важнейшей характеристикой педагогической технологии является ее воспроизводимость. Любая педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей! Основываясь на выше изложенном мной были предложены следующие технологии. Для введения каждой были составлены планы ( цели, мероприятия, время, предполагаемые результаты, анализ результатов, рефлексия , участники) Каждый родитель высказывал свое мнение и давал (не давал) согласие.

* **Технологии сохранения  и стимулирования здоровья**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название****технологии** | **Определение** | **Особенности методики****проведения** |
| Физкультурнаяминутка | Динамическая пауза для профилактикипереутомления на занятиях интеллектуального цикла | В зависимости от вида занятия может включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и т. п. Проводится во время занятий по мере утомляемости детей. Продолжительность – 2-3 мин. |
| Подвижные и спортивные игры | Это игры с правилами, где используются естественные движения и достижение цели не требует высоких физических и психических напряжений;Спортивные игры – игры, по которым проводятся соревнования | Подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем проведения  В ДОУ используются элементы спортивных игр |
| Пальчиковаягимнастика | Тренировка тонких движений пальцев и кисти рук | Проводится в любое удобное время. Рекомендуется всем детям, но особенно с речевыми проблемами |
| Артикуляционнаягимнастика | Упражнения для формирования правильного произношения: выработки полноценных движений губ, языка, челюсти | Рекомендуется проводить с детьми, начиная с 3-х лет. Результативна только при качественном ее выполнении |
| Бодрящаягимнастика | Переход от  сна к бодрствованию через движения. Поднятие настроения и мышечного тонуса детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений | Формы проведения: на кроватях, обширное умывание, ходьба по ребристым дощечкам, легкий бег из спальни в группу с разной температурой в помещениях и др. Длительность – 5-10 мин. |
| Гимнастика для глаз | Упражнения для снятия глазного напряжения    | Ежедневно по 3-5 мин в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал и показ педагога |
| Дыхательная гимнастика | Специальные упражнения, позволяющие очистить слизистую оболочку дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру, улучшить самочувствие ребенка | Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры. Проводится в разных формах физкультурно-оздоровительной работы  |
| Стретчинг | Специально разработанная система упражнений, направленная на совершенствование гибкости и подвижности в суставах и на укрепление этих суставов | Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы. Проводится не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи,2 раза в неделю. Проводит руководитель физ. воспитания |
| Ритмопластика | Система физических упражнений, выполняемых под музыку.способствует развитию у детей мышечной свободы, выразительности, красоты, грациозности, ритмичности движений, музыкальности, чувства ритма и пластики | Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка. Проводится не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи. 2 раза в неделю по 30 мин. Проводит руководитель физ. воспитания,  муз работник, хореограф |
| Релаксация | Система расслабляющих упражнений, направленная на восстановление между процессами равновесия возбуждения и торможения и снижение двигательного беспокойства (дыхание, мышечное расслабление) | В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. Проводит воспитатель, руководитель физ. воспитания или  психолог   |
| Технологии эстетической направленности | Эмоциональное благополучие ребенка | Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса  |
| Гимнастика ортопедическая | Система упражнений, направленная на профилактику нарушений осанки и плоскостопия | Рекомендуется детям с плоскостопием  и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы. Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы |
| Гимнастикакорриги-рующая | Система индивидуальных  заданий, направленных на развитие и коррекцию конкретных видов движений и мышц | Знание индивидуальных особенностей детей и методики обучения соответствующих движений |

* **Технологии обучения здоровому образу жизни**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название****технологии** | **Определение** | **Особенности методики****проведения** |
|  Физическая культура(физкультурное занятие) | Организованная форма обучения. 2 раза в неделю в спортивном зале и 1раз на прогулке. Продолжительность в соответствии с возрастом детей  | Занятия проводятся в соответствии с требованиями программы. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение |
|  Занятия из серии «Здоровье» | Занятия по ознакомлению детей со  своим организмом, создание предпосылок к заботе о собственном здоровье. Проводится 1 раз в неделю по 30 мин. | Могут быть включены в расписание непосредственно образовательной деятельности  в качестве познавательного развития.С.Я Козлова.  Программа социального развития ребенка «Я – Человек», раздел – «Что я знаю о себе»  |
| Самомассаж | В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных  формах физкультурно-оздоровительной работы | Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.  |
| Точечный массаж | Проводится в преддверии  эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время | Проводится строго по специальной методике.  Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР - органов. Используется наглядный материал  |
| Коммуникативные игры | 1-2 раза в неделю по 30 мин.Игры, направленные на развитие коммуникативных навыков детей | Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.  |
| Проблемно-игровыеигротренинги и игротерапия | Тренинг творческой психотехники. (ТТП). Система игровых упражнений, которые тренируют способность быстро и активно концентрировать слуховое внимание и память, осязание, зрительное внимание и память, воображение и творческую фантазию. В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от поставленных задач  | Занятие может быть организовано  не заметно от ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности. Количество детей на занятии – не более 10.См. А. Г. Назарова  «Игротренинг» |
| Утренняя гимнастика | Рассматривается как важный элемент двигательного режима, средства для поднятия эмоционального тонуса детей. Обеспечивает полную раскованность в поведении, приподнятое эмоциональное состояние. В ней сосредоточен комплекс взаимодействий на разностороннее развитие детей: движение, музыка, ритм, эстетика окружающих пособий, общение, игра | Формы проведения: подвижные игры, полоса препятствий, ритмическая гимнастика, традиционная, с предметами, сюжетная |
|  |  |  |

* **Коррекционные технологии**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название****технологии** | **Определение** | **Особенности методики****проведения** |
|  Арттерапия | Сеансами по 10-12  занятий по 30-35 мин. | Занятия проводятся по подгруппам  (10 – 13 человек), программа имеет диагностический инструментарий и предполагает протоколы занятий  |
| Технология музыкального воздействия.  | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы: либо отдельные занятия. 2-4 раза в месяц  в зависимости от поставленных целей.Создание такого музыкального сопровождения, которое наиболее эффективно способствовало бы коррекции психофизического статуса детей, имеющих те или иные проблемы в развитии, в процессе их двигательно-игровой деятельности  | Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. |
| Сказкотерапия | 2-4 занятия в месяц по 30 мин. | Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо  это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей  |
| Технологии воздействия цветом | Как специальное занятие  2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач | Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров групп, ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка |
| Технологии коррекции поведения | Сеансами по 10 – 12 занятий по  25  -  30 мин.·         Игры с правилами·         Игры – соревнования·         Раскрепощающие психотехнические игры (спец. игровые упражнения, в которых содержится явная или скрытая формула поведения)·         Психотехнические освобождающие игры (направленные на ослабление внутренней агрессии, приобретение эмоц.  и поведенческой стабильности)·         Режиссерские игры (где ребенок самостоятельно распределяет все роли между игрушками)Народные игры  (обаяние игровых персонажей)  | Проводятся по специальным методикам в малых группа по 6 -  8 человек. Группы составляются не по одному признаку  -   дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий |
| Психогимнастика | 1 -  2 раза в неделю по 25-30 мин. | Занятия проводятся по специальным методикам  |
| Фонетическая ритмика | 2 раза в неделю, не раньше, чем через 30 минут после приема пищи. В физкультурном или музыкальном залах. Мл. возраст – 15 минут, старший возраст -  30 минут | Занятия рекомендованы детям  с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий -  фонетически  грамотная речь  без  движений |

Мною также были предложены инновационные технологии.

1.«Слушаем музыку Моцарта» ( технология пришла из Украины) Музыку слушаем в режимные моменты: утренний круг; во время одевания на прогулку; под музыку засыпаем. Регулярно слушая адаптированную музыку Моцарта для детей, малыши постепенно становятся более спокойными и уравновешенными.  Также адаптированную музыку Моцарта для детей можно использовать для постановки детских спектаклей и танцевальных выступлений. Инструментальные произведения хорошее подспорье педагогам, а также родителям, которые стараются всесторонне развивать ребенка Вольфганг Амадей Моцарт создавал легкие и многогранные произведения – практически идеальную музыку для детей. Многие родители группы дают слушать сонаты и концерты Моцарта детям, и это приводит к поистине удивительным результатам. Как показывают исследования, ребята становятся более собранными и способными логично и образно рассуждать.

2. Песочная терапия – это самый простой и доступный способ психологической помощи как ребенку, так и семье, способ разговорить «нехочуху», способ заинтересовать и остановить гиперактивного ребенка. У песочной терапии есть свои преимущества – песок является природным материалом, приятным на ощупь. Сыпучий, мягкий, вне зависимости от того, сухой он или мокрый. С ним можно проводить много манипуляций, он дает больше возможностей для раскрытия внутреннего мира ребенка. А главное, здесь не нужно иметь никаких особых навыков – даже если ребенок отстает по развитию, он не будет переживать, что у него ничего не получается. Песочная терапия включает в себя все занятия, связанные с песком – игры с песком, песочное рисование, кинетический песок, юнгианская песочница . Игра с песком – это отличный способ развить мелкую моторику, мышление, творческое воображение, наладить взаимоотношения между детьми. А песочная терапия для детей дошкольного возраста – это глубокая психологическая работа. Она позволяет решить множество психологических проблем у ребенка, с которыми родители не могут справиться самостоятельно. Конечно, подобную терапию можно проводить с другими предметами – пластилином, глиной, красками и т.д.

3. Занимательные упражнения ( опыт Утробиных « Занимательная физическая культура»)

4. Ежедневная работа наглядно-устного журнала «Как вкусно и здорово !» В число важных факторов, влияющих на улучшение здоровья детей, входит правильное питание, на котором базируется здоровье человека. Умение организовать питание помогает решить большую часть проблем, связанных с ним. Дети дошкольного возраста не могут самостоятельно оценить полезность «здоровой» пищи, а их вкусовые предпочтения часто не совпадают с требованиями полноценного питания. В наше время перенасыщения рынка чипсами, кириешками, сникерсами, неконтролируемого потока агрессивной рекламы данных продуктов у детей формируются искажённые взгляды на питание с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни. Семейные традиции зачастую также не способствуют формированию его правильных стереотипов. Так как детские привычки нередко имеют свойства закрепляться, есть большая вероятность того, что в последующем характер питания детей не будет способствовать сохранению их здоровья. Поэтому обязательное обсуждение на утреннем круге карты питания дня, проведение родительских лекториев на темы питания дошкольников. 5. Закаливание « Тепло- колючка- холодно» ( метод Ю. Н. Николаева «Профилактика и лечение болезней простейшими способами» ) Особое внимание в режиме дня  уделяется  проведению  закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Для этого в  нашем детском саду разработана система закаливания, предусматривающая разнообразные формы и методы, а также изменения  в связи со временем года, возрастом и особенностями состояния здоровья детей. В систему входит следующее. **Закаливание в повседневной жизни:**

·        организация теплового и воздушного режима в группе;

·        рациональная одежда  детей;

·        соблюдение режима прогулок в течение года;

·        гигиенические процедуры **Специальные меры закаливания:**

·        воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями;

·        точечный массаж для профилактики простудных заболеваний. В нашей группе, с согласия родителей, мы проводим закаливание теплом. Для этого родительский комитет заготовил колючие коврики, грелки для горячей воды. Китайские врачи утверждают, что на стопах ног собраны все жизненно активные точки организма, поэтому настоятельно рекомендуют ходить босиком. Причем по камням. И действительно, многие, наверное, помнят, как приятно пройтись по круглой гальке на закате, когда камни уже впитали в себя тепло солнца и щедро делятся им со всеми. Родителям советую сделать тренажерную дорожку для ног дома.

6.Ресурсное обеспечение здоровьесберегающей деятельности в группе

Особое внимание родителей я заострила на предметно-пространственном обеспечении.

Решению проблем здоровья детей способствует и создание предметно-пространственной среды для бесконечного проявления ребенком своих возрастающих возможностей.

Материально-техническая база группы включает следующие пространства: специально оборудованные физкультурный и музыкальный залы, медицинский блок, групповая комната, раздевалка, гигиеническая комната, спальня, буфетная. Расположение мебели, создание отдельных зон и их наполнение мы обговаривали с родителями. Особо договорились о внесении в группу «домашних игрушек» – никаких «уродцев-трнсформеров, оружия и т.д.» Группа детского сада – пространство коллективной жизни. Здесь ребенок находится в условиях коллективных отношений, независимо от своего настроения, переживаний и событий. Бывает время, когда хочется остаться одному, со своими мыслями, настроением, переживаниями. Маленький ребенок также имеет на это право. Мы решили это через создание центров уединения ( предусмотренно ФГОС)

Уголок уединения, призван решать одну из задач стандарта дошкольного образования - создания благоприятных условий для реализации индивидуальной потребности ребенка в покое, наполняю предметами, к которым ребенок испытывает теплые чувства, которые ему близки.

Стаканчик для гнева

Представляет собой красиво оформленный темный стакан. Если ребенок проявляет агрессию, воспитатель предлагает ему отойти в уголок уединения и оставить все нехорошие слова и мысли, всю свою злость, гнев в этом стаканчике. После чего ребенок имеет возможность выговориться, а стаканчик затем плотно закрывается и прячется.

«Зеркало моего настроения»

Если у ребёнка плохое настроение, можно предложить ему сесть перед зеркалом, в уголке уединения, посмотреть на себя внимательно и улыбнуться. Настроение обязательно улучшится.

А еще в группу мы входим под разноцветны ветерок ( ленты над дверью).

Все эти нехитрые технологии признаны детьми. Повышают их интерес, им хочется идти в группу, а настроение родителей зависит от настроения детей. Прошло мало времени, но видно, что мы на правильном пути: появились новые активные родители, некоторые вместе с ребенком играют в уголках группы, находим общие дела на площадке.

Адресность опыта Данный педагогический опыт предназначен для воспитателей дошкольного учреждения, имеющих разный уровень педагогического мастерства, работающих с творческим интересом, внимательным родителям

 Трудоёмкость опыта

Трудности в реализации данного опыта состоит в том, что необходимо много читать специальной литературы, повышать свой уровень знаний по психологии общения, много изготовлять раздаточного материала, наглядного, подобрать и разобрать дидактические игры и упражнения. Необходимо чтобы сам педагог владел хорошими знаниями в области дидактики.

Технология опыта.

Цель – рассмотрение особенностей здоровьесберегающей деятельности педагога ДОУ в работе с детьми и родителями.

Задачи:

1. рассмотреть сущность здоровьесберегающих технологий и их применения в воспитательно-образовательном процессе ДОУ;
2. охарактеризовать направления здоровьесберегающей деятельности педагога в условиях ДОУ;
3. раскрыть особенности деятельности родителей и педагогов ДОУ по формированию основ здорового образа жизни дошкольников. Здоровьесберегающая деятельность ДОУ включает целую систему. Данная система может быть представлена в виде следующих разделов:

1.  Комплексная медико-психологическая и педагогическая оценка уровня физического развития и здоровья детей, которая включает в себя диагностические мероприятия по оцениванию и отслеживанию состояния здоровья воспитанников детского сада различными специалистами.

2.  Лечебно-оздоровительная работа охватывает направления оздоровления и закаливания через комплекс мероприятий.

3.  Физкультурно-развивающая работа с детьми раскрывает комплекс физкультурных мероприятий, различные типы специально организованных видов деятельности.

4.  Психолого-педагогическая деятельность выделяет систему организации психологической поддержки детям методами и приёмами создания благоприятного эмоционально-психологического климата.

5.  Здоровьесберегающие компоненты в организации образовательного процесса.

6.  Ресурсное обеспечение здоровьесберегающей деятельности в детском саду

Таким образом, можно сделать вывод, что работа воспитателя является эффективным средством развития здововьесбережения у детей дошкольного возраста. Но только в том случае, если использовать её в занимательной, увлекательной форме. Однако воспитатель не может охватить всё работу полностью, он может стать консультантом в данном вопросе для родителя. Симбиоз воспитатель-родитель – ребенок даст в результате здоровую личность и вспомним притчу:

«Однажды спросили Старичка:
— Как тебе удалось до самой старости крепко держаться в теле?
И он сказал:
— Потому что жил я весной цветом, летом — ягодой, осенью — овощем, а зимой — холодом»

Результативность опыта

Успех работы с дошкольниками во многом зависит от взаимодействия с родителями. Чем теснее это взаимодействие, тем успешнее становится ребѐнок. Я уверена, что каждый успех ребѐнка в творчестве и в личностном плане следует довести до сведения родителей, тем самым ребѐнок имеет возможность получить похвалу не только от воспитателя, но и от родителей, что для него очень важно и что способствует «удовлетворению притязаний на признание». В процессе общения маленькие дети научились играть рядом, познали загадки, радости и разочарования общеня – все это важные составляющие процессы обучения и развития. Творческий процесс общения воспитатель-дети-родитель научил детей исследовать, открывать и умело обращаться со своим миром. По результатам работы к концу года прослеживается положительная динамика в развитии у детей навыков здоровьесбережения, детская посещаемость повысилась. За год не было со стороны родителей на одной рекламации на работу воспитателя.

Участие родителей в мероприятиях и совместных досугах увеличилось с 29 % в 2016 году до 87% в 2017 г., удовлетворённость родителей работой педагогов составляет 98% (на 1.01.2017г.).

1. Отмечается снижение уровня заболеваемости детей простудными заболеваниями на 15 % (по сравнению с началом 2016 г).

Достижение детей

На муниципальном уровне - грамота ? нужно поместить

**Литература**

1.Анисимова М. В. Музыка здоровья: Программа музыкального здоровьесберегающего развития дошкольников.- М.: ТЦ «Сфера», 2014;

2.Никишина И. В. Мастер – класс для педагогов ДОУ. Здоровьесберегающая педагогическая система : модели, подходы, технологии. М.: «Планета», 2013;

3.Сертакова Н. М. «Инновационные формы взаимодействия дошкольного образовательного учреждения с семьёй».

4.Исполизование интернета Социальная сеть работников образования ([http://nsportal.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fnsportal.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNEz_lUtfdl4mEEpymMRoVBrlKBqjA)),

Всероссийский интернет педсовет ([http://14.pedsovet.org/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2F14.pedsovet.org%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGFXyT7QPOmnMDT-K5X1edokn0B9w)),

Центр профессиональных инноваций ([http://cvsoci.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fcvsoci.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNFCJxLSNgkZUZ6Z_fG6uRWa61zkjw)) и др.

5.Ахутина, Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход Т. В. Ахутина // Школа здоровья. - 2000. - № 2.

6.Евдакимова, Е. С. Проектирование как здоровьесберегающая технология в ДОУ Е. С. Евдокимова // Управление ДОУ. - 2004. - № 1.

 Опыт работы по теме

« Воспитатель ДОУ как консультант для родителей

 в вопросах здоровья сбережения дошкольников»

 воспитатель высшей категории

 Лавриненко Елизавета Павловна

Введение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ стр

Теоретическая база опыта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ стр

Адресность опыта…………………………………………………… стр

Новизна опыта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_стр

Адресность\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_стр

Технология \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_стр

Результативность\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_стр

Приложения.