***ОПЫТ РАБОТЫ***

**Тема:** **«Взаимосвязь ДОУ и семьи по использованию нетрадиционных здоровье сберегающих технологий в работе с дошкольниками .**

****

**Автор опыта:**

Воспитатель: Кулешова А.Ю.

**Почему я выбрала в эту тему? И в чем ее актуальность?**

«Здоровый ребенок, здоровое общество, здоровая страна!». Звучит как лозунг, но ведь на самом деле современное состояние общества, экологии во всем мире неблагоприятно отражается на здоровье людей. Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточна сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию Физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать?

В нашем обществе очень велика роль семьи в воспитании детей. Вопросы воспитания детей в семье сложны и многообразны. Что же главное в воспитании детей? Вначале на этот вопрос хочется ответить так: все главное! Действительно, какой бы элемент воспитания ребенка ни взяли, окажется, что среди них нет несущественных и все же главное – ребенок должен расти здоровым. Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развитие инициативы, сильной воли. В статье 18 Закона РФ «Об образовании» говорится: «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить первые основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в раннем возрасте».

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья детей. Оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направление физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка.

Установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника, создать атмосферу взаимоподдержки и общности интересов.

К основным**задачам** охраны и укрепления здоровья детей относятся:

* укрепление здоровья детей;
* воспитание потребности в здоровом образе жизни;
* развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;
* приобщение детей к традициям спорта.
* Изучить и проработать методическую и научную литературу (список литературы прилагается).
* Выявить наиболее эффективные формы работы , на которых знания преподносятся в процессе сотрудничества педагога и родителей.

**Целостное описание опыта**

«Я не боюсь еще и еще раз повторить: 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)*

«Общество, создающее условия для интенсивного развития каждой личности, обеспечивает себе режим поступательного развития».

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально – волевые и поведенческие качества.

Среди многих факторов (социально - экономических, демографических, культурных, гигиенических и др.), которые оказывают влияние на состояние здоровья детей, физическое воспитание занимает важное место.

Сегодня не вызывает сомнения, что в условиях возрастания объема и интенсивности учебно – познавательной деятельности гармоническое развитие организма дошкольника невозможно без физического воспитания.

В то же время анализ многочисленных литературных источников свидетельствуют о недостаточной эффективности процесса физического воспитания в дошкольных учреждениях.

По данным научно – исследовательского института гигиены и профилактики заболеваний детей ,за последние годы состояние дошкольников ухудшилось: снизилось количество абсолютно здоровыхи увеличилось число детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья и хронические заболевания.

В настоящее время я работаю по новым подходам к формированию физической культуры на основе **трех основных** **направлений:**

1. *Социально-психологического, направленное  на формирование потребности к освоению ценностей физической культуры.*
2. *Интеллектуального, предполагающего получение комплекса теоретических и практических знаний. Дети получают знания по валеологии(*«общая теория здоровья», претендующая на интегральный подход к физическому, нравственному и духовному здоровью человека) *в доступной форме. С этой целью использую интеграцию современных программ по физическому воспитанию дошкольников, методической литературы, а так же проектный метод обучения.*
3. *Двигательного – развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, а также использование физического потенциала.*

Таким образом, физическое развитие и здоровье в одинаковой степени должны быть нацелены и на телесное (физическое) и на нервно-психическое развитие ребенка. Система физкультурно-оздоровительной работы строится с детьми на использовании в работе традиционных и нетрадиционных форм работы. Я использую вариативные и нетрадиционные формы проведения физкультурных занятий (кроме стандартных) в детском дошкольном учреждении:

* **игровые занятия, построенные на основе игр и игр-эстафет**. Целесообразно использовать для снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций.
* **занятия-тренировки или тренировочные занятия** – это серия занятий по обучению спортивным играм с элементами легкой атлетики; закрепление определённых видов движений.
* **занятие, построенное на одном движении, как вариант тренировочного занятия**. Структура его построения аналогична предыдущему, но для упражнений в основных движениях отбирается только один из видов (например, лазание), дети упражняются в различных его видах: ползании по скамейке, лазании по гимнастической стенке, пролезании в обруч и т.д. При планировании такого занятия важно продумать последовательность упражнений, чтобы чередовать нагрузку на разные группы мышц. Поэтому в водной части и подвижной игре этот вид движения лучше не использовать.
* **круговая тренировка** – принцип организации такого занятия достаточно прост: вводная и заключительная часть замятия проводятся в традиционной форме. Во время, отведённое для общеразвивающих упражнений и основных движений, организуется круговая тренировка.
* **сюжетно-игровые занятия** – построенное на сказочной или реальной основе. Беря за основу классическую структуру занятия, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом. Тематика таких занятий должна соответствовать возрастным возможностям детей, учитывая их уровень.
* **занятия, построенные на танцевальном материале, на музыкально-ритмических движениях** – нравятся детям, применяются для успешного создания бодрого настроения у детей
* **занятия из серии «Забочусь о своем здоровье»**проводятся не менее 3–4 раз в месяц. На этих занятиях дети учатся приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, разминке в постели.

 Главное, чтобы все они были направлены на решение следующих **задач:**

* Укрепление здоровья детей, повышение функциональных и адаптированных возможностей организма, умственной и физической работоспособности;
* Гармоническое развитие всех звеньев опорно – двигательного аппарата;
* Формирование правильной осанки;
* Совершенствование двигательных навыков, воспитание двигательных качеств;
* Развитие психических способностей и эмоциональной сферы;
* Воспитание интереса и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

  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. Их можно выделить в три подгруппы:

* Организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;
* Психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса);
* Учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья.

**Формы организации здоровьесберегающей работы:**

* физкультурные занятия
* самостоятельная деятельность детей
* подвижные игры
* утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая)
* двигательно-оздоровительные физкультминутки
* физические упражнения после дневного сна
* физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами
* физкультурные прогулки (в парк, на стадион)
* физкультурные досуги
* спортивные праздники

Чтобы повысить интерес детей к занятиям по физической культуре, я использую разнообразные методы и приемы проведения таких занятий. Это и сюжетные занятия, и познавательные, и программа «Логомер» *.*

Логоритмическая гимнастика направлена на развитие артикуляционного аппарата, исправление дефектов речи, развитие мелкой моторики рук, двигательной памяти координации движений, взаимосвязанных со словом и музыкой. Логоритмические упражнения я использую на музыкальных занятиях, на утренней гимнастике, во время физкультминуток, во время прогулок. Обязательное условие – музыкальное сопровождение. При подборе музыкального сопровождения для упражнений, направленных на овладение навыками произвольного расслабления использую специальную музыку, тематически связанную с сюжетом. Для релаксации в сочетании с естественными природными звуками (звуки океанских волн, шума моря).

Помимо традиционных форм организации физкультурно – оздоровительной работы с детьми я использую систему игровых занятий, позволяющих сформировать у детей сознательное отношение к собственному здоровью. Моя задача при организации таких игр помочь детям в приобретении этих знаний. Ведь подобранный мною материал использую в любых из режимных моментов детской деятельности, начиная с ежедневного приема детей, утренней гимнастики, динамических пауз между занятиями, в самостоятельной деятельности, гимнастики пробуждения, закаливающих и гигиенических процедурах. Для этого собрана картотека по всем видам деятельности.

Для утренней гимнастики и физкультминуток использую любые рифмованные сопровождения упражнений, это позволяет детям лучше запомнить технику его выполнения и приучает «слушать и слышать» воспитателя. «Волшебные слова здоровья» проговариваемые детьми после разминки помогают формировать представления о том, что «от простой воды и мыла у микробов тают силы» или «чтобы крепким стать и сильным надо закаляться и водой прохладной смело умываться» и т.д.

В течении дня организую мероприятия по преодолению зрительного напряжения. Использую длинную указку с пчелой. Пчела перелетает с цветка на цветок, а дети следят глазами за ее полетом.

Гимнастика после дневного сна помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а так же способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Я использую разные варианты гимнастики:разминка в постели и самомассаж, гимнастика игрового характера, с использованием массажной дорожки, на профилактику плоскостопия( ходьба на носках, катание мяча ногой, имитация подгребания песка, поднятие мелких игрушек пальцами ног).Чтобы детям было интересно мною был сделан коврик для нестандартного оборудования. Дети с удовольствием выполняют игровой массаж:

На прогулку мы пойдем

На полянку попадем.

Там цветочки, бугорочки, ручейки бегут, звенят.

Ручейки перешагнем и на берег попадем.

Затем переходят к процедуре закаливания. Проводя закаливающие процедуры соблюдаю постепенность, последовательность, систематичность, учитываю индивидуальные особенности.

Систематическая индивидуальная работа по развитию движений в значительной степени сняла проблему малоподвижных детей. Двигательная активность детей увеличилась благодаря возросшему интересу к спортивным играм, к занятиям на физкультурных снарядах. Этот интерес рос по мере того, как дети учились выполнять интересные упражнения на снарядах, овладевали правилами спортивных игр.

Прогулка наиболее благоприятное время для проведения подвижных игр и физических упражнений. Выбор времени проведения игр и упражнений зависит от предшествующей работы в группе.

Я уделяю большое внимание культурно-гигиеническим навыкам. На данный момент многие мои воспитанники стараются заботиться о своем теле, ухаживать за полостью рта.

Развивающая среда организованна мною таким образом, что детям представлена возможность для самостоятельного выбора той или иной двигательной деятельности.

Так же создаю условия для физической активности. Большими помощниками в этом являются родители, совместными усилиями мы создали :

* *уголок для развития движений с различным спортивным оборудованием и снарядами в т.ч. и нестандартным;*
* *атрибуты для игр малой подвижности;*
* *Пособия для развития артикуляционного аппарата, дыхания;*
* *Дидактические игры;*
* *Плакаты и иллюстрации о строении тела человека, продуктах питания;*
* *Дидактические игрушки по темам ОБЖ и ЗОЖ*

Создание благоприятных педагогических условий для физического воспитания только в рамках детского сада не является достаточно эффективной формой. Ведь часть времени активного бодрствования дети проводят в семье и на родителей ложится особая ответственность за организацию физкультурно – оздоровительной работы с ними. Вопрос формирования сознательного отношения детей к своему здоровью вызывает у них неуверенность в том, что смогут ли они помочь своим детям?

Считаю, что для реализации этой проблемы целесообразно использовать не только традиционные формы информирования родителей о способах физического развития их детей, но и нетрадиционные формы. Для того, чтобы родители стали нашими единомышленниками в вопросах физического воспитания и оздоровления детей, мною был создан родительский клуб «Непоседы». Считаю, что это наиболее эффективная форма работы с семьей. Занятия в семейном клубе позволяют осуществить полноценный индивидуальный подход к физическому и психическому развитию ребенка через взаимодействие родителей, и педагогов. В ходе работы по организации клуба, я пыталась ответить на важный вопрос: «Чем заинтересовать родителей?». Многие родители поделились опытом работы в данном направлении.

Мною были определены основные направления работы:

* создание условий для развития и оздоровления ребенка;
* разработка комплексной системы оздоровления и воспитания дошкольника в семье и в ДОУ;
* создание клуба «Непоседы»;

Была разработана система оптимизации традиций физического воспитания детей в семье. Которая проходила в несколько этапов.

**Первый этап** – знакомство с семьей воспитанника. Я анкетировала родителей на тему: «Условия здорового образа жизни в семье», «Что такое здоровье».. Проанализировав данные анкет, я пришла к выводу, что большинство родителей не понимают самой сущности «здоровья», рассматривая его только как отсутствие заболеваний, а средством оздоровления детского организма видят лишь в лечебных и закаливающих мероприятиях, совершенно не учитывая взаимосвязь физического и психического здоровья.

**Второй этап** – установление отношений взаимного доверия между родителями и педагогами. На данном этапе совместно с родителями был составлен перспективный план работы клуба. Цель клуба формировать знания родителей, позволяющие воспитывать у детей сознательное отношение к здоровому образу жизни; повышать роль семьи в физическом воспитании и развитии детей дошкольного возраста.

Учить родителей способам наблюдения за своим ребенком, упражнять в приемах анализа собственной воспитательной деятельности в процессе выполнения совместных физических упражнений; учить добиваться обратной связи - что происходит в результате педагогического взаимодействия.

Упражнять в способах контроля за самочувствием своего ребенка. Для этого пригласила на заседание клуба педиатра Афанасьеву Т.Н.. Она подробно рассказала о профилактике гриппа и ОРВИ, о пользе вакцинации.

Способствовать формированию представлений о роли игры в развитии самостоятельности ребенка, учить родителей совместным играм с детьми.

Для повышения у детей интереса к физической культуре, был затронут вопрос об использовании нестандартного оборудования в системе оздоровления детей, так как их привлекают необычные формы и красочность, и это способствует высокому эмоциональному тонусу во время игр и занятий. Важным является то, что родителей это очень заинтересовало.

Был объявлен конкурс «Будь здоров»..

С целью обеспечения психолого – педагогической поддержки семьи и повышения компетенции родителей я провела следующую работу:

**Провела консультации:** «Детский сад – взаимосвязь образования и здоровья детей», «Правильное питание – залог здоровья»

**Запланировала следующие консультации:** «У меня в ногах вечный двигатель, вечный бегатель», «Поговорим о закаливании», «Мама помоги мне!»(первая помощь при травмах)

Провожу беседы, анкетирование, оформляю стендовую информацию.

Провела развлечение «Здоровое питание – основа процветания» .

Для педагогов провела консультации «, «Современные подходы к укреплению здоровья детей и формирование компетентности дошкольников в образовательных областях «Здоровье» и «Безопасность».

**Заключение**

  Таким образом, можно утверждать, что системная и комплексная работа по созданию здоровьесберегающей среды, интеграция физического воспитания с умственным и художественно-эстетическим развитием, физкультурно-оздоровительная работа благоприятно сказывается на развитии дошкольного образования, оздоровления детей, благополучия детско-родительских отношений. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей-одна из главных стратегических задач развития страны, каждого детского сада и семьи. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании» (ст.51), «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации.»

    *«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,*

*сделайте его крепким и здоровым»*

Жан Жак Руссо

 **Список использованной литературы**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования.

2. Санитрно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима ДОУ.

3. Конституция РФ.

4. Конвенция ООН о правах ребенка.

5. Декларация прав ребенка.

6. Указ Президента РФ «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017гг».

«О мерах реализации государственной политики в области образования науки»

«Об образовании в РФ».

«Об основных гарантиях прав ребенка РФ».

«О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».

7. Приказ Министерства образования РСФСР «О документации детских дошкольных учреждений».

8. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ».

9. Подольская Е.И. «Необычные физкультурные занятия для дошкольников».

10. ТокаеваТ.Е. «Парная гимнастика для дошкольников»

11. Коновалова Н.Г. «Профилактика нарушения осанки у детей в процессе познавательной, игровой, исследовательской, творческой деятельности».

12. Коновалова Н.Г. «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста» (методические рекомендации, комплексы упражнений на сюжетно- ролевой основе).

13. Гулидова Т.В.

14 Осипова Н.А. «Взаимодействие детского сада с семьей в физкультурно - оздоровительной деятельности дошкольников»

15. Антошина Е.Н. «Нескучный досуг» с использованием нестандартного материала для развития двигательной активности.Журнал «Инструктор по физкультуре» №32016

16. Социально- оздоровительная технология «Здоровый дошкольник» практические разработки,Москва2012г.

17. Васильченко С.А. Нестандартное оборудование по профилактике плоскостопия Журнал Детский сад будущего№3 апрель 2016

18. Гулидова Т.В, Мышкина Н.А.Модель взаимодействия ДОО и семьи «Энциклопедия здоровья.