

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
"Одоевская средняя общеобразовательная школа имени В.Д.
Успенского"**

структурное подразделение детский сад "Березка"

**Опыт работы 2 группы раннего возраста по по
совершенствованию образовательного процесса по реализации
здоровьесберегающего подхода к физическому развитию детей .**

Воспитатели: Логвинова Н.В., Ситникова В.Е.

2018г.



Детский возраст - время интенсивного формирования тела ребенка, развития функций всех систем организма и психики, раскрытия разных способностей. Родители заинтересованы в том, чтобы их дети выросли здоровыми, закаленными, сильными. Мы должны привить детям привычку к здоровому образу жизни, развить в них двигательные умения, воспитать здорового ребенка.

Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада.

Формирование здорового образа жизни дошкольников – главная основная, жизненно важная привычка. Она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в решении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве заложить основы здорового образа жизни используя различные формы работы, в том числе систему здоровьесберегающих технологий.

Воспитательно-образовательный процесс должен быть организован с учетом принципов: сохранение, укрепление и формирования здоровья. В связи с этим необходима организация НОД с акцентом на решение оздоровительных задач физического развития. Реализация инновационных здоровьесберегающих технологий необходима в течение всего времени пребывания воспитанников в ДОО.

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

Здоровьесберегающие технологии в ДОО по ФГОС отлично сочетаются с традиционными формами и методами в педагогике, дополняя их различными способами осуществления оздоровительной работы. Использование таких технологий решает целый ряд задач:

- закладывание фундамента хорошего физического здоровья;
- повышение уровня психического и социального здоровья воспитанников;
- проведение профилактической оздоровительной работы;
- ознакомление дошкольников с принципами ведения здорового образа жизни;
- мотивация детей на здоровый образ жизни;
- формирование полезных привычек;
- формирование валеологических навыков;
- формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физкультурой;
- воспитание ценностного отношения к своему здоровью.

Использование здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании и оздоровления детей является необходимым спутником жизни ребёнка. Они обладают великой воспитательной силой, формируют физические и личностные качества ребёнка. Разработанная система

здоровьесберегающих технологий обеспечивает и поддерживает здоровье, начиная с периода раннего детства, позволяет успешно решать задачу формирования собственной философии здоровья.

Значимость разработанной системы состоит еще и в том, что в соответствии с обоснованными теоретическими положениями определена, экспериментально проведена и подтверждена на практике результативность системы оздоровительных мероприятий, обеспечивающих приобщение дошкольников к здоровому образу жизни.

В целях обеспечения индивидуально-дифференцированного подхода к каждому ребенку мы организуем, педагогический процесс на основе мониторинга достижений детей и по результатам определяем перспективы работы с каждым ребенком, зону его ближайшего и перспективного развития.

В нашей группе находятся дети от 2 до 3 лет. В этот возрастной период в организме ребенка происходят значительные изменения и в физическом, и в умственном развитии.

Наиболее характерной особенностью поведения ребенка этого возраста является высокая двигательная активность, эмоциональность, большой интерес к окружающему, большая потребность в частом общении со взрослыми.

Ранний возраст — это в буквальном смысле — начало. Ребенок только входит в мир отношений, он не опытен и очень доверчив. Наша задача — помочь ему сохранить эту доверчивость, полюбить тех, кто неустанно заботится о нем, создать бодрое, жизнерадостное настроение — все это необходимо для всестороннего и гармоничного развития в последующие годы. Здоровый ребенок, если его правильно воспитывают, эмоционален, ест с аппетитом, деятелен. Для этого необходимо создать у ребенка, как говорил А.С.Макаренко, «привычку к определенному часу», т.е. правильно организовать режим дня — игровая деятельность, сон, питание, прогулка, целевые занятия должны сменять друг друга в наиболее целесообразной последовательности.

Режим дня организует поведение детей, создает у малышей ощущение благополучия, вносит ритм в работу нервной системы. При его выполнении вырабатываются условные рефлексы на время. Благодаря этому организм как бы заранее подготавливается к той или иной деятельности. Правильное проведение режимных процессов является необходимым условием не только полноценного физического развития детей, но и их жизнерадостного настроения, хорошего аппетита, спокойного и глубокого сна.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Главное назначение таких новых технологий – объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья.

В нашей группе созданы педагогические условия здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей, основными из которых являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; организация культурного творчества дошкольников; оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями.

Вся предметно-развивающая среда находится в доступности для детей. В уголке двигательной активности дети играют с мячами разной величины, обследуют их руками, прокатывают по полу. Массажными мячами, делают самомассаж: «Покатаем мячик между ладошек», «Животики», «Пожалею ножки», делают массаж друг другу «Ножка заболела», «Прямая спинка». Так же самомассаж проводим во время проведения пальчиковых гимнастик «Оденем перчатки», «Назовем пальчик», «Пальчики замерзли». Дети любят ходить между кеглей, при этом развивают координацию движений, называют цвета.

Для закрепления навыков ползания и лазания используется упражнение «Пролезь в воротца», «Пролезь под палочку»

В группе находится сухой бассейн, в котором дети расслабляются, массируют тело мелкими мячами.

Для развития мелкой моторики используем игры-шнуровки, игры с прищепками, игры лабиринты, дидактические: «Чудесный мешочек», «Собери грибочки»; настольно-печатные игры «Пазлы», «Разрезные картинки»

Утренняя гимнастика проводится ежедневно, под музыкальное сопровождение. Комплекс упражнений разработан на каждый месяц. В комплексах используются предметы и игрушки. Гимнастика способствует развитию всех мышц тела ребенка.

Динамические паузы, физминутки проводятся перед занятиями, во время занятий, после занятий, по мере утомляемости детей и в зависимости от вида занятий. Упражнения для физминуток подбираем с учетом характера и содержания занятия

Пальчиковая гимнастика проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Проводится в любой удобный отрезок времени, не только во время занятий. Тренирует мелкую моторику, общую моторику, стимулирует речь, развивает внимание, память, воображение, быстроту

реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Гимнастика сопровождается текстом. Воспитатели предлагают детям совместно произносить слова гимнастики и запоминать произнесенное.

Гимнастика для глаз проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения («Поморгаем глазками», «Смотрим на окошко, смотрим на зеркало», «Посмотри вниз, посмотри вверх» и др.)

Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно - оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом. Для проведения используется материал изготовленный своими руками, приобщается участие родителей в изготовление предметов для игр. Дети эмоционально воспринимают все красивое и новое.

Бодрящая гимнастика проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на пробуждение («Солнышко просыпается», «Потягунушки», «Велосипед» и др.), используются тактильные дорожки. Для профилактических целей родителями и воспитателями был изготовлен коврик - дорожка с пуговицами. Дети с удовольствием ходят по нему после дневного сна. Дорожка прекрасно массирует ступни малыша, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом. Так же используется готовая разноцветная дорожка. Дети ходят босиком по ковру в спальне и в групповой. При проведении используется музыкальное сопровождение.

Подвижные игры проводятся ежедневно вместе с воспитателем, так же используются, как часть физкультурного занятия. Любят дети играть во время прогулок на улице. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения. Вначале это игры с простыми правилами «Самолеты», к концу года» Кот и мыши», где дети выбирают роль кот и мышей

Релаксация. Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе мы используем специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Используется для работы спокойная классическая музыка, звуки природы. Выполнение таких

упражнений очень нравится детям, они любят полежать на ковре и расслабиться.

Физкультурные занятия - проводятся 3 раза в неделю в соответствии программой (традиционные, сюжетно-игровые, интегрированные оздоровительные). Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. Во время проведения занятий используем музыку. Присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.

Для формирования осанки столы и стулья подобраны по росту детей, следим за правильной посадкой за столом.

Для сбережения и укрепления здоровья детей в группе проводим ежедневные проветривания, следим за чистотой и освещением группы, за температурным режимом.

Во время закаливающих процедур используем следующие приемы:

- правильно организуем прогулку и ее длительность;
- делаем детям обтирание мягкой варежкой
- следим за сезонной одеждой во время прогулок;
- дети находятся в группе в облегченной одежде;
- в летнее время проводим утреннюю гимнастику на свежем воздухе;
- организуем детям ходьбу босыми ногами по ковру, по песку.

Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация не будет тягостной для ребенка.

Мы воспитатели данной группы стараемся, достичь с родителями доверительных, партнерских отношений, для того чтобы объединить усилия во благо наших детей.

На наш взгляд, это одно из сложных направлений в работе воспитателя. Но от его результата зависит многое. Убеждена в том, что залог успеха в работе с родителями зависит от искреннего участия и интереса воспитателя к ребенку, его успехам и проблемам.

С родителями проводили консультации: «Возрастные особенности детей 2-3 лет», «Одеваем ребенка в холодное и теплое время года», «Закаливание детей дошкольного возраста», «Режим главного в жизни детей», «Поиграем дома» и др.;

В уголке для родителей вывешиваем памятки по профилактике гриппа, ОРВИ, о правильном питании, о профилактике зубных заболеваний. Проводили тематическое родительское собрание «Здоровый малыш-радость родителей»

Привлекаем родителей во время проведения физкультурных развлечений, утренней гимнастики.

В свою очередь родители делятся своим опытом по оздоровлению детей дома, как с воспитателями, так и с родителями. Помогают в изготовлении игр и предметов для игр и оздоровления детей.

Таким образом, можно сказать, что только круглогодичная работа позволит эффективно способствовать укреплению и сохранению здоровья воспитанников, даст позитивную динамику оздоровления детского организма, позволит достичь положительных результатов: повышения уровня физической подготовленности, положительную динамику в распределении по группам здоровья, профилактику и коррекцию отклонений физического развития воспитанников.

Грамотная организация здоровьесберегающей среды, а также использование здоровьесберегающих технологий, введение модели оздоровления детей, помогли нам максимально снизить статический компонент в режиме дня наших воспитанников, а также способствовали повышению двигательной деятельности каждого ребенка, его всестороннему психофизическому развитию. Приобщили родителей к совместной работе по здоровьесбережению наших детей.