Управление образования администрации Белгородского района

**Внедрение нетрадиционных методов закаливания детей как одна из составляющих здоровьесберегающих технологий**

**в условиях ДОУ и семьи с целью понижения показателя заболеваемости воспитанников**

**Автор опыта:**

Жевтяк Наталья Николаевна,

воспитатель МДОУ

«Детский сад №22 п.Северный

Белгородского района

Белгородской области»

Белгородский район, 2019

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Информация об опыте…………………….……………..…………. | 3 |
| 2. | Технология опыта …………………………………..……………… | 7 |
|  |  |  |
| 3. | Результативность опыта …………………………………………… | 14 |
| 4. | Библиографический список ……………………………………… | 15 |
|  |  |  |
| 5. | Приложение ………………………………………………………… | 16 |

**Раздел I.**

**Информация об опыте**

**1.1. Условия возникновения и становления опыта**

МДОУ «Детский сад №22 п. Северный Белгородского района Белгородской области» расположен на территории быстро развивающегося городского поселения «Поселок Северный». Вблизи расположены социокультурные, жилые и административные учреждения. В детском саду функционирует девятнадцать возрастных групп, из них три младших, три средних, четыре старших, пять подготовительных, четыре группы компенсирующей направленности. Статус семей дошкольников неравный по возрастному цензу, уровню образования, а также материальному положению.

В дошкольной группе, на базе которой осуществлялась диагностика, 30 детей в возрасте от 3 до 4 лет. Из них 16 девочек 14 мальчиков. Все семьи полные, нет неблагополучных и проблемных семей.

Образовательный процесс в детском саду организован в соответствии с требованиями ФГОС ДО и основной образовательной программой дошкольного образования МДОУ на основе содержания основной образовательной программы дошкольного образования «Тропинки» под редакцией В.Т. Кудрявцевой. Укреплению физического развития и сохранению здоровья детей уделяется большое внимание. Для работы воспитателей, инструкторов по физической культуре рекомендуются закаливающие процедуры, дыхательные упражнения, упражнения для формирования и коррекции осанки, упражнения для профилактики плоскостопия [4,359]

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в условиях дошкольной организации и семьи стоит на первом месте. Наблюдая за воспитанниками в течение первого года поступления в ДОУ и анализируя процент количества (32%) простудных и инфекционных заболеваний пришли к выводу, что большое количество детей группы страдают дефицитом движений и не закаленностью. Данная ситуация привела к внедрению эффективных методов профилактики заболеваний у детей дошкольного возраста. Обсудив с родителями проблему заболеваемости, выявили, что 87% родителей не имеют достаточных знаний о профилактике заболеваемости. Нами было предложено на рассмотрение родителей несколько нетрадиционных методов закаливания – это босохождение от холодного к горячему, полоскание носоглотки содово-солевым раствором. Также не остались в стороне и традиционные виды закаливания: гимнастика после сна, дыхательные упражнения, обливание ног, солнечные ванны. Ведь при организации оздоровления детей в условиях ДОУ и семьи необходимо помнить, что для получения наибольшего результата необходима система мероприятий, неоднократно повторяющихся, а не отдельно взятая методика или процедура.

**1. 2. Актуальность опыта**

Заключается в применении нетрадиционных методов закаливания, как одна из составляющих здоровьесбережения воспитанников раннего и дошкольного возраста.

Если смело сочетать гигиенические водные процедуры со специальными приемами, можно добиться закаливающего влияния на организм ребенка в целом.

Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов дошкольных учреждений. Но проблема по-прежнему остаётся актуальной. Как же нужно воспитывать ребёнка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Эту задачу взрослым (педагогам и родителям) нужно начинать решать с самых ранних лет жизни ребёнка, решать системно и сообща.  
Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья детей [8,24].

Проведенный анализ литературы, изучение и анализ педагогической деятельности ДОУ, свидетельствует о том, что проблема формирования осознанного отношения к своему здоровью и потребности в движении дошкольников, а также предпосылки к здоровому образу жизни на основе внедрения здоровьесберегающих технологий у дошкольников остается во многом нерешенной и выявляет **противоречие:**

- между необходимостью формирования предпосылок здорового образа жизни и отсутствием детально-разработанной методики, а значит и отсутствием целостной системы работы по данному направлению.

Поэтому, автор опыта считает актуальным и необходимым, наряду с традиционными методами закаливания, применяемые как в ДОУ, так и в семье, внедрение нетрадиционных методов закаливающих процедур, как одна из составляющих здоровьесберегающих технологий в организованную образовательную деятельность группы, с целью формировании здорового образа жизни детей.

**1.3. Ведущая педагогическая идея опыта**

Ведущая педагогическая идея опыта заключается в формировании осознанного отношения к своему здоровью и потребности в движении дошкольников и родителей, в уменьшении заболеваемости детей, и как следствие, повышение эффективности непрерывного образовательного процесса.

**1.4. Длительность работы над опытом**

Работа над опытом охватывает период с сентября 2016 г. по август 2019 г. и включает в себя 3 этапа:

1этап (сентябрь 2016 — май 2017 гг.) – подготовительный: выявление проблемы; возникновение идеи опыта; определение целей и задач, выбор методов и средств их решения; изучение методической литературы по теме; выбор закаливающих процедур; подбор картотек зарядки пробуждения, пальчиковой и дыхательной гимнастики, физминуток; составление плана работы с детьми, определение форм работы по взаимодействию с родителями педагогами и медперсоналом; сбор информации (анализ уровня заболеваемости детей и посещаемости детского сада, анкетирование родителей, изучение противопоказаний детей к закаливающим процедурам).

2 этап (июнь 2017 - май 2018 гг.) – практический: внедрение и апробирование системы мер закаливающих процедур, корректирования задач, методов и средств достижения цели — оздоровления детей в соответствии с ФГОС ДО.

3 этап (июнь 2018 - август 2019 гг.) аналитико-обобщающий: обработка результатов и анализ уровня заболеваемости, уровня знаний детей о здоровом образе жизни, о своем организме. Внесение изменений в систему организации педагогического процесса в группе ДОУ по развитию здорового образа жизни дошкольников.

**1.5. Диапазон опыта**

Диапазон опыта представлен системой инновационных закаливающих процедур и мер, направленных на оздоровление детей для возрастных периодов: младшая группа (II половина учебного года), средняя группа, старшая группа.

**1.6. Теоретическая база опыта**

В ходе работы по данной теме были изучены теории и практики ученых России, направленные на снижение заболеваемости детей.

Так, врач педиатр, профессор Г. Н. Сперанский в своих трудах обращал внимание, что «…при самом внимательном уходе немыслимо оградить ребенка от всех неожиданных перемен температуры, внезапных сквозняков, открытых форточек, ветров, дождей, сырости. Для изнеженного, привыкшего к постоянному теплу организма такое случайное охлаждение становится особенно опасным, так как его способность самостоятельно защищаться от холода, уже значительно ослаблена. Несомненно, что единственное надежное средство – закаливание. Надо тренировать, совершенствовать, развивать врожденные защитные силы, добиваться их наилучшего действия».[1,42]

Одним из основных методов профилактики заболеваемости детей, Н.Г. Сперанский считал закаливание, которое должно проходить систематически, при полном здоровье ребенка, с наращиванием системности закаливающих процедур и с учетом положительных эмоций реакции ребенка.[1, 116]

Профессор, доктор медицинских наук Ю.Ф.Змановский предложил разделить методы закаливания на 2 группы: традиционные, включающие в себя постепенное снижение температуры воды или воздуха и как следствие, постепенная адаптация организма к холоду, и нетрадиционные – это контраст температур (холодное-горячее). [2, 20-24]

Что же включают в себя понятия закаливание и закаливаться.

**Закаливание -** это метод физиотерапии по воздействию на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами (относительно температуры тела человека). [5, c.286]

Цель закаливания – повышение организма к воздействию негативных факторов.

**Закаливаться** – это укреплять здоровье с помощью физических упражнений, водных процедур и т.п.[5, с.286]

Закаливание является одной из составляющих здоровьесберегающих технологии.

**Здоровьесберегающие технологии** – это система, направленная на улучшение и сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития [6, с.114].

В результате изучения опытов работы представленных ведущими учеными России, проведения мониторинга заболеваемости детей в группе был сделан вывод о необходимости применения нетрадиционных методов закаливания, которые позволят снизить порог заболеваемости воспитанников, который скажется на более продуктивной деятельности детей в обучающем процессе.

Программа предполагает активное участие не только детей и воспитателей, но и родителей.

**1.** **7. Новизна опыта.**

Новизна опыта заключается в реализации системного комплекса здоровьесберегающих технологий педагога с детьми с целью формирования предпосылок здорового образа жизни и внедрения данной технологии в режимные моменты ДОУ.

**1. 8. Характеристика условий, в которых возможно применение данного опыта.**

Материалы опыта могут быть использованы воспитателями в дошкольных образовательных организациях с воспитанниками 1,5 -7 лет при организации непрерывной образовательной деятельности педагога с детьми.

**Раздел II.**

**Технология описания опыта**

**Цель данного педагогического опыта** – внедрение нетрадиционных методов закаливания детей, раннего и дошкольного возраста, как одна из составляющих здоровьесберегающих технологий в условиях ДОУ и семьи.

Достижение планируемых результатов предполагает решение следующих задач:

1. Разработать комплекс закаливающих мероприятий как одна из составляющих здоровьесбережения воспитанников.
2. Организовать предметно-пространственную среду с учетом проведения комплекса мероприятий.
3. Создать группу в социальных сетях для просвещения родителей по вопросам закаливания детей в домашних условиях.
4. Сформировать необходимые знания у дошкольников о строении собственного тела, назначения органов.
5. Выработать у дошкольников осознанное отношение к своему здоровью, уходу за своим телом, умение определять свое состояние.

Содержание работы по формированию предпосылок здорового образа жизни у детей дошкольного возраста основано на реализации перечисленных принципов в таблице №2.

*Таблица №2*

*Принципы работы по формированию предпосылок здорового образа жизни:*

|  |  |
| --- | --- |
| **Принципы** | **Содержание** |
| Принцип научности | *Подкрепление всех проводимых мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками, терминологией.* |
| Принцип систематичности и последовательности | *Системность и последовательность всех мероприятий, заданий и упражнений с учетом индивидуальности и возрастающей сложности.* |
| Принцип доступности обучения | *Учет возрастных особенностей, познавательных интересов и условий помещения.* |
| Принцип психологической комфортности | *Создание особой предметно – пространственной среды, обеспечивающей эмоционально – комфортные условия непрерывного образовательного процесса.* |
| Принцип индивидуального, дифференцированного подхода к воспитанникам | *Учет индивидуальности и группы здоровья дошкольников, а также возможностей и способностей каждого ребенка.* |
| Ориентировка педагога на успешность ребенка | *Задания, закаливающие процедуры и упражнения предлагаются таким образом, чтобы ребенок с интересом и желанием выполнил их, справился с предложенной ему задачей и добился положительного результата.* |

Реализация опыта осуществлялась в трех взаимосвязанных этапах.

**I этап – подготовительный**.

**Цель:** выявление уровня заболеваемости у детей младшего дошкольного возраста. Самообразование педагога по данной теме.

На начальном этапе в работе над опытом:

- Изучена методическая литература по данной теме;

- Изучена семейная среда, условия воспитания и развития детей, изучены показания и противопоказания воспитанников к закаливающим процедурам , изучены карты и группы здоровья воспитанников.

Таким образом, педагогическая деятельность воспитателя была направлена на укрепление и сохранение здоровья детей путем внедрения здоровьесберегающих технологий.

**II этап – практический.**

**Цель:** Создание организационно-педагогических условий для формирования осознанного отношения дошкольников к своему телу, через внедрение в практику здоровьесберегающих технологий и комплекс закаливающих мероприятий.

Изучена методическая литература, создана предметно-пространственная среда, разработан комплекс закаливающих мероприятий , во всех режимных моментах непрерывной образовательной деятельности с дошкольниками, создана картотека гимнастики после сна, дыхательной гимнастики, физических минуток, разработаны конспекты занятий с использованием комплекса закаливающих мероприятий, с учетом индивидуальных особенностей воспитанников (**Приложение 1**), составлен план и создана группа на сайте «Одноклассники» по взаимодействию с родителями.

Педагогическая работа автора осуществлялась *в четырех направлениях:* 1) создание развивающей предметно-пространственной среды, 2) взаимодействие с дошкольниками, 3) взаимодействие с семьями воспитанников, 4) взаимодействие с коллективом детского сада и медперсоналом.

**1 направление работы:**

***Развивающая предметно-пространственная среда.***

Необходимым условиям для формирования осознанного отношения к своему здоровью и потребности в движении дошкольников является создание развивающей среды. В группе оборудован «Центр здоровья», который оборудован как традиционными, так и нестандартным оборудованием, сделанным своими руками:

- Грелки для босохождения, ортопедические и корригирующие коврики для массажа стопы ног в целях профилактики плоскостопия.

- Султанчики, одноразовые трубочки, стаканчики - для речевого развития и увеличения объема легких.

- Коврики: веревки с узелками, нашитые фломастеры - для массажа ступней ног и развития координации движений.

- Спортивные солевые мешочки, гимнастические палочки, гантели из бросового материала, мячики.

Дети, занимаясь данными предметами в игровой и непринужденной обстановке, незаметно для себя укрепляют свое здоровье.

- Стаканы и столовые ложки для профилактических процедур.

В «Центре здоровья» находятся картотеки: утренней гимнастики, подвижных и малоподвижных игр, дыхательной гимнастики и гимнастики пробуждения, пальчиковой гимнастики, физкультминуток. Также находятся книги, энциклопедии, иллюстрации, алгоритмы, рассматривая которые, дети проявляют интерес к своему здоровью; дидактические игры: «Части тела», «Папа, мама, я – спортивная семья», «Ранним утром – по порядку», «Угадай и примени» и т.д. Все эти игры научат детей контролировать себя и свое поведение, настроение, закрепят культурно – гигиенические навыки, заставят задуматься о здоровье.

Для того, чтобы у детей постоянно поддерживался интерес к здоровому образу жизни, педагогом периодически обновляются пособия в уголке здоровья.

При создании «центра здоровья» в группе продумывалось:

1. Целесообразность размещения зоны, доступность оборудования для детей, хранение предметов.
2. Разнообразие оборудования.
3. Учёт возрастных особенностей детей.
4. Эстетическое оформление данной зоны и пособий.
5. Возможность переноса оборудования в другие места.

Структура оздоровительной среды представлена в виде модулей, включающих трансформирующиеся детали, что поддерживает у детей живой интерес. Среда организована таким образом, чтобы в ней были визуально представлены все виды оздоровительной работы и созданы условия для активного взаимодействия детей с необходимыми пособиями и атрибутами.

**2 направление работы:**

***Взаимодействие с дошкольниками.***

Для формирования предпосылок здорового образа жизни дошкольников использовались следующие **методы обучения**:

**1. Метод показа**. При показе у детей появляется возможность увидеть любое упражнение закаливающего характера. При использовании данного метода у детей усиливается желание поскорее овладеть определенными навыками.

**2. Словесный метод.** Данный метод является связующим звеном между задачей и ее выполнением при помощи разговорной речи педагога с детьми. Словесные объяснения должны быть краткими, точными, образными и конкретными.

**3. Метод иллюстративной наглядности**. Этот метод направлен на ознакомление дошкольников при помощи иллюстраций, фотографий и видеофильмов, алгоритмов закаливающих процедур, что способствует зрительному восприятию дошкольников и легкому запоминанию.

**4. Игровой метод.** Все процедуры проводятся в игровой форме, что очень нравится детям. Воспитатель старается сделать, казалось бы, не очень приятную процедуру промывания носоглотки содово-солевым раствором в приятную ситуацию, не нарушая психики ребенка.

Постоянно поддерживающая атмосфера доброжелательности помогает снять у дошкольников нервное напряжение, агрессию. Комплекс проводимых мероприятий положительно сказывается на здоровье детей.

Цель комплекса закаливающих мероприятий как одна из составляющих здоровьесберегающих технологий заключается в совершенствовании условий для стремления воспитанников к здоровому образу жизни в условиях детского сада и семьи. Каждая минута пребывания ребенка в ДОУ должна способствовать решению задач связанных с сохранением и укреплением здоровья, безопасного поведения.

**Здоровьесберегающая деятельность в нашем детском саду осуществляется в следующих формах:**

Здоровьесберегающие технологии

**Профилактическая деятельность -** обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами.

*Задачи данной деятельности:*

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

- организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания в условиях ДОУ и семьи;

- организация профилактических мероприятий совместно с семьями воспитанников, способствующих оздоровлению детского организма.

Применяются инновационные методы закаливания. Воспитатель с детьми начинает закаливающие полоскания с t° 25°, снижая ее каждые 2-3 дня. Через месяц происходит переход на полоскание просто водой из крана, а потом переходим на содово-солевой раствор.

После пробуждения в постели под контролем воспитателя дети выполняют 3-4 дыхательных упражнений. Затем, под контролем воспитателя и медицинского работника, дети переходят в туалетную комнату для проведения процедуры полоскания носоглотки содово-солевым раствором.

Для проведения данной процедуры необходимо развести раствор на 3 литра 3 ч. ложки соли и 3 ч. ложки соды (без горки). Ребенок набирает в столовую ложку раствор и в игровой форме вдыхает данный раствор через нос. Процедура проводится 2 раза в неделю.

**Результатом данного опыта стало внедрение технологии содово-солевого закаливания в ДОУ (все возрастные группы).**

Закаливающие процедуры являются немаловажной частью как одна из составляющих мероприятий по здоровьесбережению, проводимых воспитателем и родителями с детьми. Для поддержания микроклимата в группе постоянно проводится кратковременное проветривание групповой комнаты перед занятиями, спальной комнаты до наступления «тихого часа» и сквозное проветривание помещений в отсутствие детей.

Детям предлагается в условия детского сада, ополаскивание лица, шеи, рук до плеч водой комнатной температуры. Частью обширного умывания является сезонное летнее мытье ног после прогулок. В зависимости от адаптации детей к данному виду закаливания, температура воды постепенно снижается, что повышает сопротивляемость организма.

Немаловажным моментом является *босохождение* по ортопедическим (корригирующим) дорожкам от «холодного к горячему» с целью профилактики плоскостопия *(«закаляемся и гуляем босиком по заснеженным дорожкам»)* 15-20 сек, ходьба с грузом на голове (*«волшебная корона»)* (**Приложение № 2).**

Оздоровительная работа с воспитанниками проводится и в **летний период,** который предусматривает максимальное пребывание детей на открытом воздухе, что способствует укреплению здоровья детей.

При осуществлении летней оздоровительной работы использую простые и доступные закаливающие технологии, направленные на формирование положительной мотивации у детей к здоровому образу жизни (солнечные ванны, босохождение, обливание водой на свежем воздухе)

**Деятельность по формированию предпосылок здорового образа включает в себя:**

**- Динамическую паузу в занятиях,** :

* снимается усталость и напряжение, возникшее во время проведения занятий;
* получается положительный эмоциональный заряд;
* совершенствуется общая моторика;
* вырабатываются четкие координированные действия во взаимосвязи с речью.

Во время проведения физкультминуток, движения сочетаются со словом, развивается мышечная активность, корригируются недостатки речи, активизируется имеющийся словарный запас.

-   **Пальчиковую гимнастику.**

Пальчиковые игры – это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. В ходе пальчиковых игр ребенок, повторяя движения взрослых, достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает ребенка к рисованию, письму.

**- Дыхательную гимнастику.**

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, развивает еще несовершенную дыхательную систему ребенка, укрепляет защитные силы организма.

**- Гимнастику пробуждения (в постели).**

Длительность гимнастики пробуждения 2-3 минуты. Далее дети переходят к выполнению комплекса дыхательной гимнастики, что очень важно для профилактики простудных заболеваний, заболеваний верхних дыхательных путей. Затем проводятся закаливающие мероприятия с использованием ковриков, солевые дорожки, водные процедуры. Общая длительность оздоровительной гимнастики должна составлять 12-15 минут.

Проведенное анкетирование родителей показало, что 94,6% теоретически признают необходимость и полезность использования комплекса закаливающих мероприятий для формирования предпосылок здорового образа жизни детей.

**3 направление работы:**

***Взаимодействие с родителями* *(законными представителями).***

Система работы с родителями строится на основе социального партнёрства с помощью традиционных и нетрадиционных форм сотрудничества. Используются разнообразные **формы работы:**

- открытый показ НОД с детьми с включением родителей в воспитательно-образовательный процесс;

- повышение педагогической компетенции родителей;

- родительские собрания; консультации;

- мастер-классы по промыванию носоглотки содово-солевым раствором;

- участие родителей в подготовке и проведении спортивных праздников, физкультурных досугов;

- валеологическое просвещение родителей;

- совместное создание предметно - пространственной среды воспитателя и родителей;

- анкетирование родителей;

- просветительская работа в социальных сетях.

Родительские зоны в раздевалке знакомят семьи воспитанников с жизнью группы, с Конвенцией о правах ребенка, с возрастными физиологическими особенностями детей. Достаточно широко используется информация в родительских зонах, в папках-передвижках («Правильное питание», «Режим дня», «Закаляйся, если хочешь быть здоров», «Мама, папа, я, спортивная семья», «Профилактика простудных заболеваний», «Микробы и их влияние на организм ребенка» и др.)

При систематическом выполнении комплекса закаливающих мероприятий, необходимо помнить, что закаливающие процедуры не прерываются во время болезни ребенка, так как они способствуют скорейшему выздоровлению. В данном случае идет тесное взаимодействие с родителями с учетом индивидуальных особенностей ребенка и семьи.

В результате взаимодействия педагога и родителей достигнуто полное взаимопонимание в соблюдении единых требований по оздоровлению детей, положительно относятся к методам закаливания, промывания носоглотки и довольны результатами деятельности педагога.

**4 направление работы:**

***Взаимодействие с педагогическим коллективом и медперсоналом.***

Применение здоровьесберегающих технологий с целью формирования предпосылок здорового образа жизни дошкольников это длительная работа, которая требует участия не только родителей, но и всего педагогического коллектива, включая инструкторов по физкультуре, занятий в бассейне, а также медсестры.

- проведение практических и теоретических консультаций для воспитателей;

- совместная деятельность на спортивных утренниках, развлечениях;

- проведение круглых столов, дискуссий, педагогических встреч;

- организация семинаров и мастер-классов по проблеме оздоровления детей путем применения здоровьесберегающих технологий. **(Приложение № 3)**

Совместно с медсестрой отслеживаются уровни здоровья детей и показания или противопоказания к закаливающим процедурам. Проходят консультации для воспитателей. Совместно с медсестрой проходит процедура промывания носоглотки содово-солевым раствором; даются рекомендации по умыванию и обтиранию детей и температурному режиму.

***3 этап – аналитико-обобщающий.***

На данном этапе проведена оценка результатов и решались следующие задачи:- обработка результатов уровня заболеваемости и анализ уровня сформированности предпосылок здорового образа жизни дошкольников;

- внесение изменений в систему педагогического процесса по данной проблеме.

Практика показывает, что применение здоровьесберегающих технологий с целью формирования предпосылок *к здоровому образу жизни у дошкольников действенно и значимо.*

1. **Результативность опыта**

Критерием результативности опыта является понижение показателя уровня заболеваемости дошкольников посредством внедрения здоровьесберегающих технологий.

Таблица №3

**Сравнительный анализ уровня заболеваемости дошкольников в период работы над опытом:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| сентябрь  2016 г. | май  2017 г. | июнь  2017 г. | май  2018 г. | июнь  2018 г. | август  2019 г. |
| младшая группа | | средняя группа | | старшая группа | |
| 32% | 32% | 32% | 20% | 20% | 8% |

В результате мониторинга, проводимого по системе Змановского Ю.Ф. [7] с помощью средств закаливания в нашей группе достигнута высокая сопротивляемость организма различным неблагоприятным факторам, а также по результатам мониторинга заболеваемость воспитанников ДОУ, в группе прослеживается положительная динамика внедрения данной методики.

*Результатом работы над опытом являются следующие показатели:*

* 3 место в районной Спартакиаде среди дошкольных учреждений (май 2019 г.);
* 2 место в муниципальном смотре-конкурсе строя и песни среди учащихся образовательных организаций в номинации «Воспитанники МДОУ» (май 2019 г.);
* 1 место в областном Чемпионате по велосипедному спорту «Дети на велосипеде» (Дворцов Лев, июнь 2019);
* Участие в конкурсе ГТО Белгородского района (июль 2019);
* Воспитанники группы готовы к сдаче ГТО;
* Более 80% воспитанников группы посещают спортивные секции.

В *перспективе* планирую продолжить работу по профилактике здорового образа жизни дошкольников и разработать авторскую методику упражнений для формирования правильной осанки детей.

**Библиографический список.**

1. Сперанский Г.Н., Заблудовская Е.Д. «Закаливание ребенка раннего и дошкольного возраста». – М.,1965, с 42
2. Змановский Ю.Ф. «Закаливающие мероприятия в детских дошкольных учреждениях/Ю.Ф.Змановский//Медицинская сестра – 2003-1, с. 20-24
3. Основная образовательная программа дошкольного образования «Тропинки»/под ред. В.Т.Кудрявцева. – М.:Вентана-Граф,2016. с. 359
4. Сократов Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. – М.: ТЦ Сфера, 2005 г.
5. Ефремова Т.Ф. «Новый словарь русского языка. Толковообразовательный – М.2002. с.286
6. Волошина Л.Н. «Организация здоровьесберегающего пространства» Дошкольное воспитание.2004.N1.
7. Змановский Ю.Ф. «Воспитаем детей здоровыми». – М.:Медицина, 1989

Приложения к опыту

* + - 1. Приложение № 1 Конспект НОД «Путешествие в волшебный лес»
      2. Приложение № 2 Мастер-класс для педагогов «Применение квест-игры в здоровьесберегательных технологиях «Гармония здоровья»
      3. Приложение № 3 Консультация для педагогов

**Приложение № 1**

**Конспект НОД «Путешествие в волшебный лес».**

**Образовательные области:** познавательное развитие, речевое развитие, физическое развитие.

**Цель:** закрепить знание детей о зимнем времени года. Познакомить со свойствами снега и соли. Дать представление о здоровом образе жизни, формировать желание вести здоровый образ жизни

**Задачи:**

**Образовательная:** Расширять представление о характерных особенностях зимы. Формировать понятие о свойстве снега и соли. Расширить словарный запас детей: снег холодный, белый, мокрый; соль белая, теплая, соленая.

**Развивающая:** Развивать познавательно-исследовательскую деятельность, интерес к экспериментированию.

**Воспитательная:** Воспитывать культуру общения в совместной деятельности. Создавать условия для формирования доброжелательности, доброты, дружелюбия

**Оборудование:** Грелки с холодной и горячей водой, корригирующие коврики, ложки, чашки с содово-солевым раствором, подушки, мешочек с солью.

**Интеграция образовательных областей:** развитие речи, физическое развитие, познавательная деятельности, художественно-эстетическое развитие, социально-коммуникативная деятельность.

**Воспитатель:** Здравствуйте ребята.

**Дети:** Здравствуйте.

**Воспитатель:** Давайте возьмемся за руки, улыбнемся друг другу и познакомимся. Меня зовут Наталья Николаевна. А вас как зовут *(дети называют свои имена)*

Ребята у меня сегодня такое хорошее, солнечное настроение. А у вас, хорошее настроение?

**Воспитатель:** Сегодня я пришла к вам в гости, чтоб вместе прогуляться по зимнему лесу. Вы хотите попасть в зимний лес? А как же нам попасть в зимний лес? *(ответ детей).* Давайте выложим дорожку к зимнему лесу. Дорожка наша готова и мы отправляемся. Звучит музыка *(идем по ортопедическим коврикам.)*

**Воспитатель:** Ребята, смотрите, кто под елочкой сидит? *(Ответ детей).*

*Воспитатель берет зайчика на руки*

**Воспитатель:***.* Зайка, а ты почему такой грустный? *Подносит зайчика к уху и слушает*

**Воспитатель:** Зайчик сказал мне, что он нашел два мешочка, а что в них не может понять и просит вашей помощи. Поможем зайчику разобраться. (*Ответ детей)*

**Воспитатель:** Ребята давайте сядем на пенечки (*предлагается детям сесть на понравившуюся подушку) .*

**Воспитатель:** Что же находится в мешочке*? (дать детям пробовать мешочки и задать наводящие вопросы: какой мешочек теплый или холодный, мокрый или сухой*). *Затем достаем содержимое мешочков и выкладываем на тарелку*.

**Воспитатель:** Ребята, что это такое? *(ответы детей)* Правильно - это снег. А как вы догадались, (*ответы детей: холодный, белый*)

**Воспитатель:** Давайте угадаем, что находится в другом мешочке?

*(Высыпать содержимое на тарелку)*

**Воспитатель:** Что это такое? Как вы думаете? (Д*ать детям попробовать, детки обмакивают палочку в соль и слизывают, зайка тоже пробует).*

**Воспитатель:** Угадали? *(ответы детей).*

**Воспитатель:** Правильно это соль. А на что похожа соль? *(ответы детей; на снег, она белая, как снег)* А какая соль на вкус? *(соленая).*

**Воспитатель:** Расскажите мне ребята, а соль можно кушать? (да), а снег (нет), а почему? *(ответы детей).* Молодцы

**Воспитатель:** Да ребята соль кушать можно, а снег нельзя, снег грязный.

**Воспитатель:** Зайчик, ребята отгадали, что находится в мешочках. Засиделись мы на пенечках. Давайте погуляем по нашему заснеженному лесу. Но вначале уберем наши пенечки в сторону.

По лесным дорожкам,

Шагают наши ножки.

Дорожки не простые –

Есть кочки ледяные.

Мы на кочки наступаем, Через лес идем, шагаем.

Раз, два, три, четыре, пять

Продолжаем мы шагать.

Вот прошли мы через лес

Где полным- полно чудес.

*Подходят к елочке, где сидит зайчик*

**Воспитатель:** Зайчик, а что ты приуныл. Грустный такой сидишь? Что случилось с нашим зайчиком? *Берет зайчика на руки.*

**Воспитатель:** Ребята, да наш зайка весь дрожит, и нос горячий. Да, заболел наш дружок. Что-же делать будем (*ответ детей)*

**Воспитатель:** А как мы будем лечить нашего зайку? (*ответ детей)*

**Воспитатель:** Нет, лекарствами мы лечить не будем. Я вам расскажу про один волшебный способ.

Возьмем стакан с водой, положим соль, перемешаем. Зайка, а сейчас вдохни наш волшебный раствор.Какой ты молодец.

**Воспитатель:** Смотрите ребята, зайчик наш выздоровел. И опять весел. Помогла ему наша волшебная водичка.

**Воспитатель:** Мальчишки, девчонки, а куда делся наш снег, который лежал на тарелочке? (*ответы детей).* А почему он растаял *(ответы детей).* А соль, растаяла? (*ответы детей).* Почему?

*Подносит зайку к уху.*

**Воспитатель:** Наш зайка сказал, что ему пора домой, к своим зайчатам.

Ребята, а давайте зайчатам передадим волшебную морковь. Подойдите ко мне и выберете понравившуюся морковь и отдайте зайчику. Молодцы ребята вы такие дружные и добрые, давайте проводим зайчика до леса? Что мы ему скажем на прощание? (*ответы детей)* Правильно, до свидания зайчик, приходи к нам еще.

*Возвращаются обратно и под елочкой в сугробе находят коробку*

В. Ой ребята, смотрите, что это зайчик нам оставил?

*(Заглядываю с детьми в коробку)*

**Воспитатель:** Что это ребята? (ответы детей) Да ребята зайка нам оставил подарки, ох и хитренький был.

**Воспитатель:** Дорогие мои ребята, мне так понравилось играть с вами. Много нового сегодня мы узнали.

Пришла пора и мне прощаться с вами. До свидания. До новых встреч.

**Приложение № 2**

**Мастер-класс для педагогов «Применение квест-игры в здоровьесберегательных технологиях «Гармония здоровья"**

**Цель:** предоставление практической помощи педагогам дошкольной образовательной организации в использовании квест-технологии в условиях реализации ФГОС. Повысить мотивацию педагогического коллектива к использованию данной технологии в работе с детьми.

**Задачи:**

1. Сформировать у участников мастер-класса представления о квест- технологии и ее использовании в дошкольном образовательном учреждении. Определить необходимость практического применения навыков проектирования образовательной деятельности с использованием представленной игровой технологии.
2. Определить преимущества и особенности применения квест-технологии в работе с детьми дошкольного возраста. Поделиться практическим материалом по здоровьесбережению с детьми дошкольного возраста, используя данную игровую технологию.
3. Презентация нетрадиционных пособий педагогов по здоровьесбережению.

**Оборудование:** спортивные мешочки, шарики Су-Джок, грелки, бабочки, саше с запахами, трубочки (бумага, вата), лабиринт, стаканы с солевым раствором, тазики.

Здравствуйте уважаемые коллеги!

Сегодня я расскажу вам былину дивную-

не очень короткую,

не очень длинную,

былина про педагога, как он следует с ФГОСом в ногу.

В дошкольном государстве, в чудесном царстве жил-был Воспитатель. Много чего он знал и умел: и стихотворение рассказать, и проект-исследование показать, и поделку смастерить, и платьице сшить, и песню спеть, и танец станцевать. Потому что стоит перед ним сложная задача – научить ребенка видеть и чувствовать все прекрасное в нашем мире; природу, музыку, поэзию.

Вот такими «дорогами» следовал Воспитатель, достигая поставленных задач. А награда – это детские глаза, устремленные к нему.

В один прекрасный день, Воспитатель, задумался, что ребёнок похож на бутон прекрасного цветка, которому необходимо помочь расцвести и раскрыться. А это значит, что следует научить своих малышей не бояться трудностей, а идти дорогой познаний, не ждать готовых решений, а стремиться открывать самим знания.

Ужаснулся Воспитатель начавшимся переменам, смутился, засомневался.

Но ФГОС утешает: «Не печалься, опыта и знаний у тебя в достатке. Следует тебе двигаться вперед, овладевать современными технологиями, нетрадиционными методами.

Быстро сказка сказывается,

Да не скоро дело делается.

Воспитатель все успевает,

Новые проекты в детском саду продвигает.

С одной из новых технологий, мы сегодня познакомимся, **квест – технологией**.

**Квест**-игры одно из современных средств, обращенных на самовоспитание и саморазвитие дошкольника как личности творческой, индивидуальной и физически развитой, с энергичной познавательной позицией. Что является основным из требований ФГОС ДО.

Как известно, здоровый малыш благоприятствует качественному воспитанию и обучению, а качественное воспитание и обучение – улучшению здорового образа жизни. Образование и здоровье не разделимы.

- Уважаемые коллеги скажите, а что самое дорогое и ценное в жизни человека? *(ответы педагогов).*

- Верно – это здоровье!

А когда впервые, спрашиваешь воспитанников: "Что самое ценное и дорогое, в жизни человека", то чаще всего они отвечают: "Деньги", "Автомобиль", "Бриллианты" и т.д.  После небольшой подсказки, иногда называют "Здоровье", "Жизнь", а бывает, и не вспоминают их в числе наиболее значимых ценностей. На вопрос: " Дети, вы болеете?" Все вместе отвечают: "Да" - "А как вас мама лечит?" - "Таблетками», «Витаминами». «А как вы думаете можно быть здоровым без таблеток?" - "Нет!" Эти ответы говорят о том, что малышей необходимо учить знаниям о своем теле и назначении органов, для того, чтобы быть здоровыми. Как известно, ребенок из детства выносит то, что сохраняется потом на всю его жизнь.

Проблему   сохранения и укрепления здоровья невозможно    решить,    применяя   только  традиционные педагогические технологии. Вот почему мы сегодня и поговорим о закаливающих мероприятиях, как одной из составляющих здоровьесберегающих технологий.

**Сегодня мы все поучаствуем в квест-игре «Гармония здоровья».**

Вы познакомитесь с некоторыми формами работы, которые помогают мне реализовать задачи по оздоровлению дошкольников.   Начать нашу встречу мне хотелось бы со знакомства. А познакомимся мы с помощью игры «Кто - Я». Тот, у кого в руках ленточка, называет свое имя и прилагательное на первую букву своего имени, которое бы Вас характеризовало как личность взаимодействующую с другими людьми. Например: СВЕТЛАНА – СТРЕМИТЕЛЬНАЯ, ЛЮДМИЛА - ЛЮБОЗНАТЕЛЬНАЯ и т.д.

- Вот мы с вами и познакомились, а теперь, я, вам предлагаю отправиться на Квест-игру.А начнем с вопроса: «Каким должен быть человек?». «Каждый человек должен быть сильным», «Каждый человек должен быть здоровым», «Каждый человек должен быть умным».

-Я спрятала здоровье, а для того, чтоб найти его, нам нужно собрать слово. После каждого пройденного этапа, я вам буду давать по одной букве.

- Прошу снять обувь и выйти на ковер.

*Первое задание:*

Возьмите, понравившийся вам массажный шарик:

Шарик в руки мы возьмем *(берем мяч)*

Покатаем и прижмем *(катаем между ладошками)*

Он колючий, словно ежик, между двух наших ладошек,

Вверх мы бросим и поймаем,

Все, иголки мы считаем (*пальчиком нажимаем на иголки),*

Чтобы пальчики размять, надо сильно его сжать.

Молодцы, как у вас все ловко получается.

Держите первую букву.

Самомассаж стимулирует нервные окончания, улучшает эмоциональное состояние, снимает общую усталость, развивает мелкую моторику, способствует профилактики простудных заболеваний, а также помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно.

*Второе задание*

По дорожкам мы пошли,

полянку бабочек нашли.

(*Пройти по массажным дорожкам)*

А теперь выберите понравившуюся вам бабочку.

В поле бабочка летала – дивный мотылек.

И легко перелетала с листочка на цветок (*садим бабочку на лоб, на нос, на левый весок на правый весок).*

Полетаем вместе с ней,

Последим глазами и

Красоту родного мира,

Мы увидим сами.

- Выполнив это задание, Вы увидели красоту природы нашей Белгородчины.

Получите вторую букву.

Гимнастика для глаз, способствует улучшению кровоснабжения соудов глазных яблок, приводит в тонус глазодвигательные мышцы, способствует быстрому снятию зрительного напряжения.

*Третье задание*

Следующим этапом нашей квест-игры, будет упражнение «Вода, земля, воздух»

3-5человек. Построится в шеренгу, принять правильную осанку с мешочком на голове. По сигналу **«Вода»** - шаг назад, **«Земля»** - шаг вперед, **«Воздух» -**поднять руки вверх (*у кого упал мешочек, тот становится к стене, касаясь головой, спиной и пятками стены).*

- Какой развитый у вас вестибулярный аппарат.

Вы получаете третью букву.

Данное упражнение способствует формированию навыка правильной осанки.

*Четвертое задание.*

Для того, чтоб получить следующие буквы нам надо разделиться на две команды. Первая команда отправляется по зеленым кочкам, а вторая по красным кочкам *(грелки*).

1 команда: придумать оздоровительную игру с помощью предложенного игрового материала (коктейльная соломинка, воздушный шар, снежинка, нитки, комочки ваты, мыльные пузыри).

2 команда выполняет упражнение «Саше с запахами».

 (надо развязать саше, приоткрыть его, закрыть глаза, поднести к носу и понюхать. Затем сказать, что там лежит).

(После выполнения упражнений, команды проверяют друг друга.)

Игра предназначена для формирования правильного дыхания, которое способствует профилактики простудных заболеваний и развитию речевого аппарата (лечебный метод дыхания А.Н. Стрельниковой).

Считается, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма.

Обе команды получают по 1 букве *(четвертую и пятую буквы)*

*Пятое задание*.

Чтоб недуг и не простуда,

Не догнала никогда.

Будем мы простуду эту,

Прогонять водой всегда

Как хорошо вы прогнали простуду.

За это вы получаете шестую букву.

*(полоскание горла соленой водой)*

Полоскание носоглотки солевым раствором воды способствует профилактики и лечению простудных заболеваний дошкольников.

*Шестое задание*.

Последнее наше задание – это лабиринт «Тренажер для ног»

Надеваем крепления на стопы ног и проходим по часовой стрелке лабиринта от начала до конца.

-Молодцы, вы справились с этим заданием, и получаете последнюю седьмую букву.

Этот многофункциональный тренажер развивает двигательные навыки ребенка, активизирует вестибулярный аппарат и координацию движений. Регулярные упражнения с помощью данного тренажера дают положительные результаты при работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья, в том числе с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Панели могут крепиться к стене, на столе, на полу, что позволяет проводить упражнения разного вида.

Уважаемые коллеги! Какие чувства и эмоции возникли у вас в ходе мастер-класса? Какой вид упражнений Вам понравился больше?

Давайте соберем из ваших букв, слово и посмотрим, что же у нас получилось? Правильно, это слово – человек. Как вы уже поняли из игры, что здоровье спрятано в самом человеке. И чтобы детям рассказать доступно, мы используем вот этот макет, благодаря которому мы изучаем значение каждого органа человека *(показать макет человека*)

Спасибо за внимание!

**Приложение № 3**

**Консультация для педагогов**

Современный мир развивается стремительно. Информационные технологии прочно входят в жизнь людей. Не остались в стороне и дошкольники.

Детство современных дошкольников проходит возле компьютера, телефона, телевизора, что влечет за собой малоподвижный образ жизни. Дети перестают играть на свежем воздухе в подвижные игры. Такой образ жизни отражается и на здоровье ребят, слабеет иммунитет. Увеличивается заболеваемость детей простудами, происходит искривление опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Взяв новую группу малышей, проведя анализ заболеваемости новой группы и ребят, которых выпустила, пришла к выводу, что дети стали чаще болеть простудными заболеваниями.

Решая задачу, как снизить процент заболеваемости воспитанников группы, который сказывается на образовательном процессе, и изучив литературу, сделала вывод, о том, что необходимо закаливать детей. Но, чтобы закаливание принесло положительные результаты, нужно было найти такие формы работы, которые дети делали бы с удовольствием.

Провожу процедуры в игровой форме, что очень нравится детям. Стараюсь сделать, казалось бы, не очень приятную процедуру промывания носа содово-солевым раствором в приятную ситуацию, не нарушая психики ребенка. Мои ребятишки с удовольствием бегут делать все процедуры

На родительском собрании представила родителям информацию о заболеваемости детей за три месяца и предложила им систему закаливания.

Мамы и папы детей с энтузиазмом приняли эту идею. С родителей были собраны согласия на проведение процедур и разъяснено о том, что промывание носа необходимо проводить и в период болезни ребенка, так как этот раствор способствует скорейшему выздоровлению ребенка.

Начинаем закаливающие полоскание с t° 25,° снижая ее каждые 2-3 дня. Через месяц переходим на просто водой из крана, а затем на содово-солевой раствор.

После пробуждения, дети в постели, под контролем воспитателя, выполняют 3-4 дыхательных упражнения, что очень важно для профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей.

Затем, по 5 человек, переходят в туалетную комнату, где под контролем воспитателя и медицинского работника проводим полоскание носа содово-солевым раствором.

Для проведения данной процедуры необходимо развести раствор: на 3 литра воды добавляем 3 ч. ложки соли и 3 ч. ложки соды (без горки). Ребенок набирает в столовую ложку раствор и в игровой форме вдыхает данный раствор через нос. Процедура проводится 2-3 раза в неделю.

До внедрения данной технологии заболеваемость в группе составляла 32%, в период реализации – заболеваемость составила 8%.

С помощью такой простой технологии закаливания в нашей группе достигнута высокая сопротивляемость организма различным неблагоприятным факторам, снижена заболеваемость.

Родители очень довольны результатами проекта.

**Результатом проекта стало внедрение технологии содово-солевого закаливания в ДОУ (все возрастные группы)**