Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

« Детский сад № 12 общеразвивающего вида»

Опыт работы

Воспитателя МБДОУ № 12

Кузьмицкой Елены Игоревны

На тему:

«Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста»

город Мончегорск

2016г.

**Содержание:**

Введение:…………………………………………………………………….3

Актуальность………………………………………………………………..4

Основная часть:

Цель и задачи………………………………………………………………..5

Принципы……………………………………………………………………6

Методы ……………………………………………………………………...6

Подходы к формированию программы……………………………………7

Виды здоровьесбережения…………………………………………………8

Технологии сохранения и стимулирования здоровья……………………10

Основные понятия, термины в описании педагогического опыта……..11

Организация образовательного процесс..……………………………......12

Заключени…………………………………………………………………..18

Список литературы ………………………………………………………..20

ПРИЛОЖЕНИЕ…………………………………………………………….21

Учебно-тематический план

Картотеки

Работа с родителями

Работа с педагогическим коллективом и детьми

Достижения

**Введение**

*"Я не боюсь еще и еще раз сказать: забота о здоровье - важнейшая работа воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы".  
В. Сухомлинский.*

Дошкольный возраст – особенно важный и ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем детского организма. Поэтому моя работа носит оздоровительно-педагогическую направленность и способствует воспитанию у дошкольников привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Формирование культуры здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья детей через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями.

Все усилия, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, не имеют ожидаемых результатов без понимания и поддержки родителей. Совместную работу с семьёй строю на следующих принципах: единство, систематичность, индивидуальный подход, взаимное доверие

Одним из обязательных условий воспитания валеологической культуры ребенка считаю валеологическую культуру семьи. Ее становление и обогащение осуществляю с помощью следующих форм взаимодействия с родителями: дни открытых дверей; родительские собрания, консультации; педагогические беседы с родителями (индивидуальные, групповые по проблемам); с привлечением специалистов (медсестра, физинструктор);   
Мне удалось в работе по воспитанию валеологической культуры у детей сделать родителей своими помощниками и союзниками. Они помогают в оформлении предметно-развивающей среды в группе, в подборе атрибутов к сюжетно-ролевым играм, Важным условием воспитания и развития ребенка является и создание валеологически развивающей среды.  
Обретение ребенком опыта здорового образа жизни осуществляется через согласованную деятельность с родителями, организацию режима дня и питания детей, среды, с которой взаимодействуют дети.   
Так, шаг за шагом ребенок накапливает опыт сохранения и поддержания здоровья, овладевает соответствующей компетентностью, стремится проявлять ее.

Для персонала ДОУ организуются консультации, семинары, педагогические советы, деловые игры. Таким образом, совместная работа всех взрослых, окружающих дошкольника, через выбор методов, средств и форм обучения, а также контроля за изменениями в стиле жизни создает фундамент культуры ЗОЖ. Формирование культуры ЗОЖ проходит на протяжении всего времени пребывания ребёнка в ДОУ: Режимные моменты: утренняя гимнастика, прогулка, режим питания, послеобеденный сон.  Учебно-воспитательный процесс: занятия (гимнастика, познавательная часть, релаксация), учебно-воспитательные занятия (минутки здоровья, физминутки, минутки психологической разгрузки), физкультурные занятия, музыкальные занятия (физминутки, повышение психоэмоциональной устойчивости), логопедические занятия (физминутки, словарная работа), рисование (физминутки, повышение психоэмоциональной устойчивости). Таким образом, осуществляется комплексный подход в формировании культуры ЗОЖ у воспитанников.

**Актуальность**

Актуальность выбора темы: Настоящее время характеризуется достаточно быстрыми изменениями природной и социальной среды, а также ведет к физическим, психическим, культурным, нравственным  и другим переменам каждого человека.

Поэтому самой актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников – это целостный процесс. Он требует овладение суммой определенных знаний  и изучение разных приемов работы с детьми, а так же пропаганды  знаний, о  здоровом образе жизни,  среди родителей.   
Актуальность объясняется  снижением здоровья  современных детей. Имеется ввиду их психическое и физическое здоровье.

**Основная часть:**

**Цель и задачи**

***Цель*:** Сформировать у детей мотивы и потребность в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих. Развивать представления о простейших приемах самооздоровления.

1. *Оздоровительные* - развитие и укрепление костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, внутренних органов: развитие движений, а также закаливание организма ребенка.

2. *Образовательные* - формирование навыков выполнения основных движений; привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение знаний о своем организме, о здоровье; формирование представлений о режиме, об активности и отдыхе.

3. *Воспитательные задачи* - формирование нравственно-физических навыков; выработать у детей потребность, привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями как потребность в физическом совершенстве; воспитание культурно-гигиенических качеств.

Поставленные задачи будут успешно решаться только при использовании открытых педагогических принципов и методов обучения, а именно:

*Принцип доступности и индивидуальности* - предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка. Одним из основных условий доступности является преемственность и постепенность усложнения заданий – это достигается правильным распределением материала на занятии. Индивидуальность – это учет индивидуальных особенностей. Каждый ребенок имеет свои функциональные возможности, поэтому материал усваивается по-разному

*Принцип постепенного повышения требований*заключается в постановке перед ребенком все более трудных заданий и их выполнения. Для этого целесообразно чередовать нагрузки с отдыхом.

*Принцип систематичности –*непрерывность и регулярность занятий. Систематические занятия дисциплинируют ребенка, приучают его к методичной и регулярной работе.

*Принцип наглядности* -является основным в обучении движению. Занятия обеспечиваются рядом методических приемов, которые вызывают у ребенка желание заниматься.

Педагог для каждого задания, выбирает наиболее эффективный путь объяснения данного задания – это такие методы как

* показ,
* словесный,
* игровой,
* иллюстративно-наглядный.

***Подходы* к формированию программы:**

Занятия организую согласно педагогическим принципам, по своему содержанию они соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям воспитанников. Учебный материал распределяю с учетом чередования физической и умственной нагрузки. Занятия в течение года обучения составляют единую систему, отвечает современным требованиям и новым технологиям. Включаю в занятия нетрадиционные методы оздоровления: самомассаж, пальчиковую и дыхательную гимнастику, упражнения на релаксацию.

Я стараюсь не обременять детей чрезмерным количеством изучаемого материала, слежу, чтобы содержание обучения отвечало детским возможностям. Повышая познавательный интерес, включаю в занятия игры и игровые упражнения, которые помогают формировать представление о здоровом образе жизни.

Часто у детей отсутствует заинтересованность в занятиях оздоровительного характера. Это связано с тем, что рекомендации по формированию ЗОЖ преподносятся в категорической форме или сами взрослые редко придерживаются указанных правил повседневной жизни. Поэтому в работе с детьми важно соблюдать заповедь, сформулированную К.С.Станиславский: «Трудное надо сделать привычным, а привычное легким и приятным». Исходя из этого, я стараюсь, чтобы занятия вызывали у детей положительные эмоции. К ним в гости приходят доктор Айболит, Незнайка,Грязнуля, Маша растеряша и др. (воспитатели групп), что вызывает у детей наибольший интерес.

Большинство занятий я строю по стандартной схеме они содержат подготовительную, основную и заключительную части.

Организация и проведение НОД строится с учетом следующих положений:

- включение в содержание занятий информации о факторах риска и факторах устойчивости в формировании здоровья человека;

- создание вокруг ребенка информационной среды «Здоровья» которое влияет на формирование его мировоззрения;

- создание оптимальных гигиенических условий на занятиях.

**Виды здоровьесберегающих технологий**

*Медико-профилактические технологии* в дошкольном образовании – технологии, обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся следующие технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровье сберегающей среды в ДОУ.

*Физкультурно-оздоровительные технологии* в дошкольном образовании – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

*Здоровьесберегающие образовательные технологии* в детском саду – технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель- становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

*Технологии обеспечения социально-психологического благополучия* ребенка –технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника. Основная задача этих технологий- обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. К ним относятся: технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ

*Технологии здоровьесбережения и здоровье обогащения педагогов* – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни. Технологии валеологического просвещения родителей – задача данных технологий- обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ.

Считаю, что на сегодняшний день ведущее место должно быть отведено использованию технологий сохранения и стимулирования здоровья , а также технологиям обучению здоровому образу жизни .

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

*Стретчинг –*не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

*Динамические паузы*– во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

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

*Релаксация*– в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. В нашем детском саду создан специальный релаксационный кабинет.

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

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

*Гимнастика дыхательная* – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

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

**Основные понятия, термины в описании педагогического опыта.**

***Физическое воспитание***- педагогический процесс, направленный на достижение хорошего здоровья, физического и двигательного развития ребенка. В процессе физического воспитания одновременно решаются и задачи разностороннего развития (умственного, нравственного, эстетического, трудового)

***Физическое развитие***- это процесс изменения форм и функций организма под воздействием условий жизни и воспитания. В узком смысле слова это: антропометрические и биометрические понятия (рост, вес, окружность грудной клетки, состояния осанки, жизненная емкость легких.)

***Физическая подготовленность***- уровень развития двигательных умений и навыков, физических качеств человека.

***Физическая подготовка*** *-* это профессиональная направленность физического воспитания/

***Физическое образование*** - одна из сторон физического воспитания, направленная на овладение профессиональными знаниями, двигательными навыками.

***Физические упражнения***- движения, двигательные действия, отдельные виды двигательной деятельности, которые используются для решения задач физического воспитания.

***Двигательная деятельность***- деятельность, основным компонентом которой является движение, и которая направлена на физическое и двигательное развитие ребенка.

***Здоровье***- это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (ВОЗ).

***Здоровьесберегающая технология***- это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. в концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников

**Организация образовательного процесса**

Описание основных элементов представляемого педагогического опыта. Формирование здорового образа жизни — это не просто усвоение определённых знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях на улице и дома. Всё, чему мы учим наших детей, они должны применять в реальной жизни. Особое внимание уделяется системе обучения детей гигиеническим навыкам, формированию у них доступных знаний с учётом возрастных и индивидуальных особенностей восприятия ребёнка. Как показывает практика, дети 5-7 лет знакомятся с правилами здорового образа жизни наиболее эффективно благодаря целенаправленной организации их сенсомоторной игровой активности с включением всевозможных игр: тематических, дидактических, подвижных, настольно-печатных, сюжетно-ролевых, игр-драматизаций, игр-имитаций, игр-ситуаций.

В процессе работы собран материал по использованию здоровьесберегающих технологий, разработаны картотеки игр и упражнений, составлены памятки для родителей.

В опыт работы входят основные элементы:

Воспитательно-образовательный процесс: физкультурные занятия, гимнастика, упражнения на релаксацию, познавательные занятия, минутки здоровья, физкультминутки, минутки психологической разгрузки.

Строгое соблюдение режима: утренняя гимнастика, занятия, подвижные игры на прогулке, спортивные развлечения и досуги, корригирующая гимнастика после сна, закаливающие процедуры, режим питания, сон, прогулки и пр.

Цикл бесед для детей: «Знай свое тело», «Соблюдай правила гигиены», «Как правильно чистить зубы», « Твое настроение».

В течении всего времени в ДОУ проводились конкурсы, в которых мы были активными участниками.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название конкурса | Проделанная работа | Выход |
| «лучшее оформление группы к новогодним праздникам» | Сделаны игрушки, атрибуты совместно с детьми и их родителями. | 1 место |
| «Лучшее оформление сюжетно-ролевых игр» | Были сделаны атрибуты –маркеры(стилизованный дом под старину, корабль) разработаны картотеки. | 1 место |
| «Уголок дежурных» | Приобретен инвентарь для уголка природы , оформили уголок дежурных,приобрели фартуки | 2 место |
| «Лучшее изготовление атрибутов к подвижным играм» | Картотеки , загадки, атрибуты из подручных материалов. | 1 место |
| «Приглашаем в сказку детства» | Создание развивающей среды | 1 место |
| «Лучшее пособие по валеологии» | Авторские игры , дидактические игры, материалы для обучения. | 1 место |
| «Правовое воспитание дошкольников» | Создали проект | 2 место |
| «Королевство ледяныхфигур» | Совместно с родителями на участке построена стилизованная печь. мамонтенок, и др постройки | 3 место |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Лучший театральный уголок» | Приобрели театр, картотеки театрализованных игр, загадки о сказочных героях, пальчиковый театри т.д | 1 место |
| «Лучший интеллектуальный уголок» | Разработаны картотеки и др настольные игры | 1 место |
| «Приглашаем в сказку детства» | Создание развивающей среды , оформили патриотический уголокс выставкой изделий по народно декоративно прикладным искусствам. | 1 место |
| «Календарь интересных дат» | Создали альбом | 1 место |
| Проект «Что такое театр?» | Создали проект | 2 место |

Проделанная работа не могла не отразится на успехах детей. Можно сказать, что мои воспитанники приобрели богатый опыт знаний и умений не только по теме здорового образа жизни, но также и других направлений. Они принимали участие в конкурсах различного уровня; муниципального , региональный, всероссийского и международного уровня. Мы неоднократно были призерами:

Участие в конкурсах различного уровня

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название конкурса или выступления | уровень | | | | Выход  (участник, грамота) |
| Муниципальный | Областной | Региональный | Всероссийский |
| 1 | Конкурс для педагогов « волшебный бисер» |  |  |  | + | 1 место |
| 2 | Конкурс рисунков «мой папа самый лучший» |  |  |  | + | Лауриат |
| 3 | Конкурс рисунков «сыны отечества» |  |  |  | + | лауриат |
| 4 | Рукописная книга « лесная прогулка» |  |  |  | + | Участник. |
| 5 | Фото конкурс «причуды зимы» |  |  |  | + | 1 место |
| 6 | «уголок творчества» |  |  |  | + | 2 место |
| 7 | Сценарии праздников и мероприятий в д\с |  |  |  | + | дипломант |
| 8 | Конкурс рисунков и поделок «новый год – любимый праздник» |  |  |  | + | 2 место |
| 9 | Публикация собственного педагогического опыта |  |  |  | + | сертификат |
| 10 | фотоконкурс |  |  |  | + | 3 место |
| 11 | Конкурс поделок «чудеса природы» |  |  |  | + | 2 место |
| 12 | Конкурс для педагогов «открытое занятие» |  |  |  | + | сертификат |
| 13 | «сценарий праздника» |  |  |  | + | 1 место |
| 14 | Электронное портфолио |  |  |  | + | Св-во |
| 15 | Конкурс для педагогов «вяжу сама» |  |  |  | + | 2 место |

В 2012 году мне было вручено благодарственное письмо от управления образования за успехи в трудовой деятельности.

В 2015 году прошла курсы повышения квалификации на тему»Здоровьесберегающие технологии в образовательно –воспитательном процессе дошкольных образовательных учреждений в соответствии с ФГОС.

была вручена грамота за многолетний добросовестный труд, высокий профессионализм, инициативу, творчество в деле воспитания.

В дальнейшем я планирую совершенствовать своё педагогическое мастерство, использовать в работе новые творческие идеи, передовой педагогический опыт на пути приобщения дошкольников к здоровому образу жизни

Так же свое профессиональное мастерство развивается при посещении различных мероприятий:

-методические обледенения (МО): (5)*Октябрь2013г.-доу№7* «обобщение опыта работы»,*ноябрь2013г. Доу№25* праздник»олимпийские игры»,*декабрь2013г.-доу№32*, *январь2014г.-доу№9* драматизация «снежная королева», *апрель2014г. -доу№20* развлечение с родителями «земля наш общий дом, как хорошо нам вместе в нем»

-открытые занятия в доу. (7)(«путешествия в страну сказок»Малявина И.Ю.; «Органы чувств»Готовченкова А.В.; «НОД по валеологии» Седова Г.И.; «Витамины и их значения в жизни человека» Пантелей Н.Г. ; «Спорт и я лучшии друзья» Соколова И.А..; «вологодские кружева» Тамурова Н.А.; «масленица….» Тулиева В.Е.;)

-мастер-классы (1)(«сказка Дюймовочка» Рычняк О.В.) Соколовой И.А. «Профилактика и лечение плоскостопия у детей дошк. Возраста», Тамуровой Н.А. «Гофротрубочки», Калининой Л.С. «Скралбукинг». Малявиной И.Ю. «игровые методы в работе со сказкой»,

-семинар-практикум: (5) («формирование зож» Тулиева В.Е.; «Организация театрализованной деятельности в группе» Далевская А.С.,Сафонова Е.В.; «Бумажный туннель» Кондрашова В.Ф.; «Развивающии игры как средство интеллектуального развития» Ермалаева Т.Н.; «Музыкальные каммуникативные игры» Далевская А.С.)

-вибинар (1) март2014г.СОШ№3

- **выступление с консультацией** «подвижные игры на свежем воздухе в зимний период для родителей с детьми от 3 до 7 лет»

- **показ открытых занятий на сад, город:**

Сад: спортивный досуг «прыгалки – скакалки»,

НОД «нам болеть ни как нельзя»

Город: «образ подснежника в музыке поэзии, и живописи»

-**участие в утренниках, праздниках:**

ЦАРЕВНА НЕСМЕЯНА - сем.- практикум Долевская А.С.,

ГРЯЗНУЛЯ- «веселые старты» Соколова И.А.

Оказание помощи пед. Процесса-Тищенко Е.А.,Тамурова Н.А.

Вредная привычка- «Путешествие на остров здоровья» (город)- Соколова И.А.

УТРЕННИКИ- медвежонок, вини-пух

Наглядная агитация и работа с родителями: уголки здоровья для детей и родителей, беседы, консультации и пр.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Мес | Название мероприятия | Цель проведения мероприятий | участники | ответственные |
| 1 годовая задача | | | | |
| Сентябрь | 1. консультация «Что должен знать ребёнок 6 -7лет». | Знакомство родителей с требованиями программы воспитания в детском саду детей 6-7 лет | родители | педагоги |
| 2. Родительское собрание. Тема: «Здоровый образ жизни. Нужные советы». | Ознакомление родителей с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья детей . | родители | Педагоги, мед.сестра. |
| 3.Фотогазета для родителей «Лето - праздник солнце и света!» | Отразить в выставке культурно -досуговую деятельность детей летом. | родители | педагоги |
| 4.консультация «как приучить ребенка есть овощи и фрукты» | Привлечение родителей к здоровому питанию ребенка | родители | педагоги |
| 5. буклет «Будь здоров малыш!» | Привлечение родителей развивать здоровый образ жизни с детства. | родители | педагоги |
| октябрь | 1.консультация «Чесночницы – одна из мер профилактики вирусных инфекций». | Создание условий для осознания родителями необходимости совместной работы д\с и семьи. | родители | педагоги |
| 2. папка – передвижка «Воспитание здорового ребенка | Привлечь родителей к бережному отношению к здоровью своих детей. | родители | педагоги |
| 3.Памятка «про правильную осанку» | ознакомить родителей с факторами способствующими укреплению и сохранению здоровья детей . | родители | педагоги |
| 4.выстовка поделок «Что нам осень принесла» | Развивать творческое воображение родителей и детей, создание родителями необходимости совместной работы д\с и семьи. | Родители,  дети | педагоги |
|  | 5. буклет « подвижные игры на свежем воздухе» | Привлечение родителей развивать двигательную активность с детства, поднимать эмоциональный фон детей. | родители | педагоги |
| ноябрь | 1. Выставка детских рисунков ко дню матери. « Мамочка - наше солнышко» | Воспитывать любовь, уважение к мамам, донести до детей, что дороже мамы никого нет, что мама – самый близкий и лучший друг. | родители | Педагоги,  дети |
| 2. консультация «витаминная азбука здоровья» | Ознакомить родителей о пользе витаминов, развивая здоровый образ жизни. | родители | педагоги |
| 3. тематические листы « витамины А,В,С» | Расширить представление родителей о пользе витаминов и их влиянии. | родители | педагоги |
| 4.буклет «Формула здоровья» | Формировать представления о здоровом образе жизни. | родители | педагоги |
| 5. консультация «Закаливание – одна из форм профилактики простудных заболеваний детей». | Повышение педагогической культуры родителей в вопросах закаливания. | родители | педагоги |

**Полученные результаты**

После освоения рабочей программы

**- дети готовы:**

- применять практические умения и навыки по уходу и бережному отношению к своему организму;

- быть самостоятельными и замечать недочёты в своей внешности и внешности сверстников и быстро устранять их;

- узнавать новые факты о роли режима дня, полноценного сна и правильном питании для человека, а также о роли витаминов для человека;

- задавать интересующие их вопросы воспитателю;

- уметь обращаться с опасными для здоровья предметами;

- с удовольствием заниматься физкультурой и участвовать во всех мероприятиях, направленных на сохранение и укрепление здоровья, предлагаемых взрослыми (воспитателями и родителями).

**- родители :**

1) приобрели массажные дорожки для занятий с детьми ;

2) приняли участие в оформлении фотогазеты «Лето - праздник солнце и света!», « в здоровом теле, здоровый дух!»

3)получили и готовы применять в дальнейшем информация о ЗОЖ

**- педагоги:**

1) установили партнерские отношения с семьями детей группы;

2) создана атмосфера взаимопонимания, направленная на развитие и укрепление здоровья детей.

**Выводы:**

Создание здоровьесберегающей среды и воспитание навыков здорового образа жизни у детей является одним из основных направлений деятельности педагогического коллектива ДОУ, мною успешно решены задачи снижения эмоционально-волевого напряжения и укрепления иммунитета дошкольников посредством комплексного подхода к формированию здоровья воспитанников.

Познавательные моменты органично соединяются с оздоровительными, развивающие занятия сочетаются с выполнением дыхательных упражнений, вибрационной гимнастики, гимнастики для глаз, релаксацией, самомассажем и другими здоровьесберегающимим технологиями.

Создание устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья; формирование психологического здоровья дошкольников, как важного фактора здоровья человека в целом.

Поставленная мною цель работы реализована в процессе формирования мотивов и потребностей в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих. Развиты представления о простейших приемах самооздоровления.

***Список использованной литературы:***

1. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей : Пособие для воспитателя д/с ., -М.:Просвещение,1986
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ Методическое пособие. — М.: ТЦ Сфера, 2008
3. Маханева М.Д.  Воспитание здорового ребёнка// Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.:АРКТИ, 1999.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). – М.: ВЛАДОС, 2002
5. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Мозаика – Синтез, 2002.
6. Карепова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников .- Волгоград: 2009 .
7. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010 .
8. Харченко Т. Е. «Бодрящая гимнастика для дошкольников» Изд.:  Санкт – Петербург Детство – Пресс 2011 г.
9. Нищева Н. В. «Картотека подвижных игр, физминуток, пальчиковой гимнастики». Изд.: Санкт – Петербург  Детство – Пресс 2010 г.

Интернет-ресурсы:

http:// nsportal.ru (Здоровьесберегающие технологии Леукина И.А.)

http://pedmir.ru/ (занятие по валеологии) Масагутова И. З. http://tmndetsady.ru/metodicheskiy-kabinet/proektnaya-deyatelnost/news5891.html

* «Дидактические игры на изучение тела»
* «Прогулки старший дошкольный возраст»
* «Дыхательная гимнастика»
* «Фрукты»
* «Овощи»
* «Бодрящая гимнастика после сна»
* «здоровье человека»игры
* «игры на сплочение детского коллектива»
* «массаж карандашами»
* «физкультминутки»
* «загадки про зимние виды спорта»
* «Подвижные игры»
* «правила безопасности для детей»
* «комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики»
* «сюжетно ролевые игры»
* «экологические игры»
* «закаливание детей»
* «корригирующие упражнения для стоп»
* «игровые комплексы утренней гимнастики»
* «упражнения для глаз»
* «подвижные игры на улице – зимой»
* «подвижные игры на свежем воздухе»
* «живой уголок в детском саду – польза»
* нод «нам болеть никак нельзя»
* консультация для педагогов«подвижные игры на свежем воздухе в зимний период для родителей с детьми от 3 до 7 лет»
* спортивный досуг «прыгалки-скакалки»
* «неболейка»по валеологии
* Мастер – класс «Бодрящая гимнастика и закаливающие процедуры с детьми старшего дошкольного возраста»
* «формирование КГН через русские народные сказки»
* консультация для педагогов«развитие самостоятельности у детей раннего возраста. Культурно гигиенические навыки»
* консультация для педагогов«Закаливающие процедуры на улице и в группе в летний период»
* консультация для педагогов «организация и проведение зарядки после дневного сна»
* консультация для педагогов «особенности проведения физкультурных занятий на воздухе»
* выступление на совете педагогов «двигательная активность детей в режиме дня»
* Мастер – класс «изготовление книжек- самоделок»
* Физкультурные досуги
* Фотогазета для родителей «Лето - праздник солнце и света!»
* Фото-проект «в здоровом теле, здоровый дух»
* Родительское собрание «Здоровый образ жизни. Нужные советы».
* Родительское собрание. «Хорошо здоровым быть!
* буклет «Будь здоров малыш!»
* Консультация для родителей «как приучить ребенка есть овощи и фрукты»
* консультация для педагогов«подвижные игры на свежем воздухе в зимний период для родителей с детьми от 3 до 7 лет»
* консультация для родителей «Чесночницы – одна из мер профилактики вирусных инфекций».
* папка – передвижка «Воспитание здорового ребенка»
* буклет « подвижные игры на свежем воздухе»
* Консультация для родителей «витаминная азбука здоровья»
* консультация «Закаливание – одна из форм профилактики простудных заболеваний детей».
* тематические листы « витамины А,В,С»
* буклет «Формула здоровья»
* Памятка «влияние природных факторов на закаливание»
* Памятка «лечебная гимнастика»
* Папка передвижка «здоровый образ жизни»
* консультация «Здоровые дети в здоровой семье»
* Папка передвижка «безопасность ребенка»
* буклет «Будь здоров малыш!»
* буклет Безопасность ребенка дома
* памятка «Режим дня»
* консультация ЗОЖ в детском саду. 10 простых условий здоровья. консультация «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СЕМЬЕ»
* консультация Как гулять с пользой для здоровья
* папка – передвижка « ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ»
* Памятка: Как вести здоровый образ
* Анкета для родителей "Условия здорового образа жизни в семье"