**«Тропинки здоровья»**

Автор: Мелкова Ирина.Александровна, воспитатель высшей категории МАДОУ ДС «Загадка»

г. Новый Уренгой ЯНАО

Перед дошкольным образованием в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по сохранению и укреплению здоровья детей.  Федеральные государственные образовательные стандарты к структуре основной образовательной программы дошкольного образования определяют как одну из важнейших задач: охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого – педагогической, профилактической и оздоровительной работы. В соответствии с этим особую важность приобретает поиск новых  средств  и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях. *Актуальность опыта* состоит в решении проблемы  сохранения и укрепления здоровья дошкольников через осуществление комплексного подхода посредством взаимодействия педагогов ДОО с родителями (законными представителями) воспитанников.

*Новизна опыта* заключается в осуществлении комплексного подхода к оздоровлению детей через использование инновационных оздоровительных технологий в совместной работе с родителями, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада.

*Цель нашего проекта «Будем здоровы!» -* поиск эффективных путей формирования здорового образа жизни, интереса к физической культуре детей младшего дошкольного возраста путем использования совместных мероприятий с родителями воспитанников.

*Основные задачи:*

1. Формирование здоровьесберегающей среды.

 2. Воспитание  у детей привычки здорового образа жизни для повышения    защитных свойств организма, в соответствии  с возрастными и индивидуальными возможностями детей.

3. Развитие потребности в двигательной активности.

4. Просвещение родителей в вопросах  воспитания здорового ребенка, привлечение их к участию в физкультурно- оздоровительных массовых мероприятиях детского сада.

Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. Особенно в условиях Крайнего севера. Всё чаще встречаются дети с эмоциональном перенапряжением, как следствие - это смена настроения, повышенная раздражительность, плаксивость Движение для ребёнка- это универсальное проявление его жизнедеятельности. Именно в возрасте 3-4 лет дети испытывают острую потребность в движении. Проблема сохранения и укрепления здоровья детей является приоритетным направлением в работе детского сада «Загадка». Начиная с младшего возраста, мы стараемся создать все условия для оздоровления и закаливания детей. Используем все помещения для активного движения: спортивный зал, зал двигательной активности, музыкальный зал, помещение группы. Два раза в неделю у нас проводятся занятия по физической культуре в спортивном зале и одно занятие на прогулке. В течение дня проводим с детьми игры разной двигательной активности, применяем закаливающие и оздоровительные мероприятия: пальчиковую, дыхательную  гимнастику, гимнастику для глаз, физкультминутки, релаксацию, психогимнастику для снятия утомления.

Для того, чтобы укрепить здоровье, снизить заболеваемость и повысить уровень работоспособности детей необходимо постоянное закаливание организма. В этом нам активно помогают родители наших воспитанников, закрепляя дома полученные знания по оздоровлению и закаливанию организма дошкольника. Закаливающие мероприятия мы осуществляем систематически круглый год, учитываем при этом постепенность воздействия того или иного природного фактора. Нами используются воздушные ванны, сон без маек, умывание рук и лица прохладной водой. Также после дневного сна выполнение детьми комплекса корригирующих упражнений; хождение детей босиком по ребристой дорожке, по массажным коврикам, облегчённая одежда на улице, полное переодевание на прогулку и после неё. В результате проводимой работы у детей стимулируются биологически активные точки, улучшая адаптацию и устойчивость всего организма, идёт профилактика различных заболеваний. Такая форма работы с родителями, как « Гость группы» помогает нам в следующем - привитие детям стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями, обучение их доступным двигательным умениям. Физические упражнения положительно сказываются на развитии психических процессов, в том числе и эмоций, которые благополучно влияют на работу всех органов и систем организма, создают бодрое настроение.

Плохая осанка затрудняет дыхание и кровообращение, а хорошая, соответственно, сохраняет их в норме. При плохой осанке снижаются окислительные процессы в организме, а это автоматически ведёт к тому, что человек быстрее устаёт во время как физической, так и умственной работы. Плохая осанка может довести ребёнка до близорукости и остеохондроза. Для того, чтобы выработать правильную осанку мы используем нестандартное оборудование, изготовленные руками родителей и детей.

Для хорошего самочувствия и успешной деятельности ребенку необходимо пребывание на открытом свежем воздухе минимум два часа в день - это эффективный вид отдыха и метод закаливания ребенка. Пребывание на свежем воздухе способствует повышению сопротивляемости организма. После активной прогулки у ребёнка всегда нормализуется аппетит и сон. Мы проводим совместные с родителями прогулки в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы проекта | 1 этап | 2этап | 3этап | 4этап |
| Формы работы с родителями | Беседы по тематике. Уголки здоровья - консультации для родителей, отражающие правила личной гигиены, закаливания, советы врача: «Нетрадиционные средства оздоровления детей», «Пальчиковая гимнастика в системе оздоровления», «Методические рекомендации по применению фитотерапии, ароматерапия, витаминотерапии в образовательном учреждении и семье».  Пополнение спортивного центра нестандартным физкультурным оборудованием | Гость группы. Ознакомление детей с различными вариантами двигательной активности, игровых заданий и тренировочных упражнений с использованием нестандартного оборудования.  Привлечение родителей к поиску нужной информации по оздоровлению детей в методической литературе, журналах, интернете и распространение среди других родителей. | Папки-передвижки: «Учимся дышать правильно», «Зачем малышам физкультура».  Совместные с родителями походы в лес.  Круглые столы по вопросам здоровья.  Участие родителей в физкультурно- оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада. День здоровья, Неделя здоровья. | Участие родителей в физкультурно- оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада Спортивные соревнования «Лаборатория игр».  Родительские собрания: «Будь здоров!», «Физкультура вместе с мамой (папой)».    Родительская почта.  День открытых дверей. |

Благодаря осуществлению комплексного подхода посредством взаимодействия педагогов ДОУ с родителями воспитанников по оздоровлению детей отметилась следующая положительная динамика - заболеваемость за год снизилась на36% .Это был важный результат нашей совместной деятельности, особенно в условиях Крайнего севера!

Список использованной литературы:

1. Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования/ Авт.-сост. Т.И.Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др.- СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс» , издательство РПГУ им. Герцена, 2014

2. Сотрудничество детского сада и семьи в физическом воспитании дошкольников. / Авт.-сост. С.С.Прищепа, Т.С.Щатверян - Издательство ТЦ « Сфера», 2012.

3.Записная книжка воспитателя/Сост.Л.И.Лукина.-М.: ТЦ «Сфера», 2012.

4. Работа с родителями : практические рекомендации и консультации по воспитанию детей 2-7 лет/Авт.-сост. Е.В.Шитова.-Волгоград: Учитель, 2015.

5. Расту здоровым/ Авт.-сост. В.Н.Зиманина- М. «Просвещение» 2014.