**Хаджилий Валентина Владимировна**

**Воспитатель МОУ Детский сад № 367**

**Г. Волгоград**

**Проект «Здоровье в наших руках»**

**(из опыта работы)**

**Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.**

**В.А. Сухомлинский.**

Формирование здоровья детей, полноценное развитие организма – основная проблема в современном обществе.

Дошкольное детство – сложный период в жизни ребенка, когда формируется здоровье, осуществляется развитие личности. От того, ка мы педагоги, организуем свою деятельность, зависит дальнейшее развитие ребенка.

Большинство детей моей группы относятся по состоянию здоровья к так называемой «группе риска» - 2 группе здоровья (дети, имеющие те или иные отклонения в состоянии здоровья). Поэтому возникла проблема создания проекта «Здоровье в наших руках», который был расчитан на три года.

**Цель проекта:** сохранение и укрепление здоровья детей, привитие им навыков здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни., развитие самостоятельности детей в выполнении культурно – гигиенических навыков и жизненно – важных привычек.
2. Формировать представление о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
3. Развивать умение элементарно описывать свое самочувствие, недомогания.
4. Развивать умения избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью к взрослым в случае их возникновения.
5. Способствовать развитию интереса у детей и родителей к спорту.
6. Обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Заботясь о здоровье детей, в группе были созданы благоприятные условия для их развития. Были учтены возрастные, физические и психические особенности детей.

В образовательном процессе использовались различные формы оздоровительной работы:

- Ежедневная утренняя гимнастика: ритмическая, дыхательная, пальчиковая, гимнастика для глаз;

- Двигательная (НОД);

- Физминутки;

- Подвижные игры (хороводные, малоподвижные, дидактические, игровые упражнения);

- Гимнастика после сна;

- Спортивные игры;

- Оздоровительный бег по окончании утренней прогулки в теплое время года;

- Спортивный досуг;

- Оздоровительные силы природы (солнечные ванны, воздушные ванны, водные процедуры, криотерапия, витаминизация);

- Гигиенические факторы (выполнение санитарно – гигиенических требований, личная и общественная гигиена, проветривание, влажная уборка помещения, соблюдение режима дня).

Методы здоровье сберегающих технологий: фронтальный, групповой, практический метод, познавательная игра, игровой метод, соревновательный метод, метод индивидуальных занятий.

Работа по профилактике эмоциональных напряжений, а, следовательно, и подготовка детей к формированию у них основ здорового образа жизни решалась через игровые упражнения, театрализованные игры и др. виды деятельности. Игры – драматизации были использованы во всех формах работы. В таких играх у детей снижается скованность, появляется раскрепощенность, расширяется сфера эмоциональных и мыслительных способностей, развивается фантазия, воображение. Например, имитируя позу «кошечки», ребенок учится расслаблять те или иные мышцы. Его память воспроизводит «кошачьи» черты (ребенок выгибает спину, урчит, ползает на коленях). Или идем по дорожке так, как это делает зайчик - прыжками, медвежонок – вперевалочку, мышка – на носочках.

Каждый этап развития ребенка во многом зависит от уровня его физического развития. В самостоятельной деятельности дети младшего возраста двигаются больше, чем дети старшего дошкольного возраста, так как в силу возрастных особенностей не могут долго сосредоточиться рисуя, рассматривая книги. Подавляющая часть их самостоятельной деятельности уходит на действие с предметами и игрушками. Использование физических упражнений для детей младшего возраста имеет свои особенности:

1. Все двигательные задания связаны с конкретной задачей: «Брось мяч в корзину», «Добеги до флажка», «Попади в цель», и т.д.
2. В игровых упражнениях прибегала к сравнению: «Попрыгали, как мячики», «побежим тихо, как мышки».
3. Обязательно следила за физической нагрузкой, не допуская перевозбуждения.
4. Учитывала не только возрастные, но и индивидуальные особенности детей.

При планировании самостоятельной деятельности важно позаботиться о создании физкультурно – игровой среды (пространство, достаточное для движения, разнообразие и чередование пособий и игрушек). В течение всего дня вносила различные физкультурные пособия и по- разному группировала их. Все это способствовало возникновению самостоятельной двигательной деятельности по инициативе самих детей. Такая деятельность дает широкий простор для проявления индивидуальных двигательных возможностей дошкольников. Продолжительность самостоятельной двигательной деятельности зависила от индивидуальных проявлений детей. Самостоятельная двигательная активность детей организовывалась в разное время дня: утром до завтрака, между занятиями, после дневного сна, во время прогулок.

День в детском саду начинался с утренней гимнастики. Гимнастика позволяет детям обрести положительное эмоциональное состояние и тонус на весь день.

Следила за соблюдением светового режима, правильной посадкой, соблюдением режима дня, сочетание труда и отдыха, наличием прогулок на свежем воздухе, правильным питанием, полосканием рта после приема пищи.

Воспитание потребности в здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста осуществлялось по следующим направлениям:

1. **Привитие культурно – гигиенических навыков.**

Известно, что привычки, как полезные, так и вредные, формируются в детстве. Вот почему так важно с самого раннего возраста воспитывать у ребенка полезные для здоровья навыки, закреплять их, чтобы они стали привычкой. Для достижения эффективности формирования культурно – гигиенических навыков использовала дидактические игры, игры – упражнения, беседы, чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций, картин, наблюдения, показ инсценировок, заучивание, сюжетно-ролевые игры.

1. **Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.**

Приучала детей к гигиеническому индивидуализму: своя расческа, своя зубная щетка, своя постель, свой носовой платок, свой шкафчик, свое полотенце. Подвела детей к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охрана личного здоровья, но и для здоровья окружающих.

Обучение организовывала не только в НОД (непосредственно – организованной деятельности), но и в повседневной жизни, когда возникает ситуации, наталкивающие детей на принятие решений по этой проблеме.

1. **Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.**

Особое внимание обращала на значимость для организма соблюдение режима дня: обязательный дневной сон, правильное питание, ежедневные прогулки и т.д. Развитие движений в полной мере не обеспечивает укрепление здоровья, рекомендуется закалять детей ввиду того, что сезонная адаптация к температурным перепадам дается детям сложно, дети часто болеют простудными заболеваниями.

Поэтому особое место в режиме дня уделялось закаливающим процедурам. Закаливающие мероприятия, как важная составляющая часть физической культуры, содействует созданию привычек здорового образа жизни. Решая задачи укрепления здоровья воспитанников, профилактики и снижения заболеваемости в детском саду использовала кислородный коктейль, который является эффективным и доступным средством профилактики функциональных нарушений нервной и иммунной систем, простудных заболеваний, нормализует сон и работу желудочно – кишечного тракта, а так же позволяет компенсировать недостаток кислорода в организме, повышая работоспособность детей, и помогает им лучше справляться с умственными и физическими нагрузками.

Для профилактики плоскостопия использовалось нестандартное оборудование, изготовленное своими руками: массажная ребристая дорожка, дорожка из пуговиц, косточек и др.

После сна с детьми проводила бодрящую гимнастику, хождение босиком и мытье рук прохладной водой до локтей.

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Виды деятельности на прогулке чередовала: малоподвижные игры и подвижные игры, пробежки и игры – эстафеты с малоподвижными упражнениями.

Важная роль отводилась упражнениям на дыхание. Дыхательные упражнения включались в различных видах деятельности и носили игровой характер: «Носик», «Насос», «Часики», «Ежик», «Ветер», «Паровозик», «Трубач», «Каша кипит» и др.

Профилактика зрения – это одна из важных задач в детском саду. Подбирались простые упражнения для снятия напряжения, для тренировки мышечного аппарата глаз у детей: рассматривание комнатных растений (зеленый цвет благоприятно действует на зрение), рассматривание предметов близко и далеко, разучивали гимнастику для глаз.

В дошкольном возрасте стопа находится на стадии интенсивного роста и развития. Ее формирование не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных отклонений. Вместе с тем в этом возрастном периоде организм отличается большой пластичностью, поэтому можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия и исправить его путем укрепления мышц и связок стопы. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей осуществлялась средствами коррекционных упражнений и игр: «Эстафета с палочкой», «Сложи узор», «Загрузи машину», «Нарисуй узор» и др.

В старшем дошкольном возрасте дети практически хорошо владеют речью. К большому сожалению бывают случаи, когда у ребят плохо развита небольшая активность рук, что влияет на формирование речи. Пальчиковая гимнастика играет большую роль в процессе развития детей. Она не только улучшает моторику рук, но и развивает головной мозг. Пальчиковая гимнастика проводилась в сопровождении песенок и стишков, что позволяло быстрее запомнить и проявлять желание повторять тренировку пальцев.

1. **Формировать потребности семьи (родителей, законных представителей) ребенка в здоровом образе жизнедеятельности и личного примера в укреплении и сохранении здоровья и привитии интереса к спорту.**

Главными союзниками в моей работе по формированию привычки к здоровому образу жизни детей, являются родители. С первых дней знакомства с родителями моих воспитанников работа по сохранению и укреплению здоровья детей и формированию у детей навыков здорового образа жизни строилась в форме сотрудничества. Ведь правильно воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических процедур, развитии двигательных навыков.

Разнообразные формы работы помогли плодотворно взаимодействовать с родителями через:

- открытые мероприятия (НОД);

- консультации;

- анкетирование;

- тематические родительские собрания;

- спортивно – семейные досуги;

- акции;

- выставки;

- наглядная информация (папки – передвижки, видеоролики, в которых отражалась активная жизнь детей в детском саду, стенды, плакаты, буклеты).

В течение проекта «Здоровье в наших руках» совместно с родителями были проведены такие мероприятия:

- спортивный досуг: «Папа, мама, я – спортивная семь»;

- квест - игра: «Папа, мама, я – туристическая семья»;

- спортивный досуг «Веселые старты»;

- выставка пособий с нестандартным физкультурным оборудованием»;

- зимняя олимпиада «Быстрее, выше, дальше…»;

- акция «Пока мы дома. Мы любим спорт»;

- акция «Пока мы дома. Наши семейные увлечения»;

- спортивная эстафета: «Зимние забавы», «Спортландия», «Сказочные эстафеты», «Молодецкие забавы», «Веселые финиши», «Лыжные соревнования».

На завершении этапа проекта «Здоровье в наших руках» достигнуты следующие **результаты:**

1. У детей появился устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни;
2. Обогатился социальный опыт дошкольников, расширился их кругозор;
3. У детей сформировалось представление о здоровом образе жизни;
4. Снизилась заболеваемость среди воспитанников;
5. Выработалась привычка к повседневной физической активности и заботе о здоровье4
6. Родители были вовлечены в единое пространство «Детский сад – семья – спорт»