

Муниципальное Казённое Дошкольное Образовательное Учреждение  
детский сад “ Колосок”

Адрес: 155553 Ивановская область, Приволжский район,  
с. Ингарь, ул. Спортивная д.15 тел: 8(49339) 4 -15-59



Зеленова Татьяна Вадимовна  
воспитатель высшей квалификационной категории

# Здоровье – сберегающие технологии в практике педагога



Здоровые дети – в здоровой семье,  
Здоровые семьи – в здоровой стране.  
Здоровые страны - планета здорова.  
Здоровье! Какое прекрасное слово!  
Так пусть на здоровой планете  
Растут здоровые дети!

В общей системе образования и воспитания, физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Важной задачей, определяющей значимость физического воспитания как основы всестороннего развития, является формирование здорового ребёнка, хорошо владеющего своими движениями, любящего физические упражнения, самостоятельно ориентирующегося в окружающей его среде, способного к обучению в школе и к последующей активной творческой деятельности.

Я считаю, что воспитание здорового ребёнка возможно только при совместной работе с семьёй.

На протяжении четырёх лет в нашем детском саду “Колосок” я веду детско – родительский клуб “Здоровячок”.

Работу мы начали во второй младшей группе в 2013 году.

Основной целью клуба является осуществление сотрудничества детского сада и семьи в вопросах здоровьесбережения, воспитания и развития детей.

На занятиях данного клуба у родителей появляется возможность узнать самую полезную информацию о детях, задать свои вопросы, разобрать проблемные и актуальные ситуации, связанные с полноценным развитием детей и их здоровьем.

Кроме того использование разнообразных форм работы клуба – совместные с родителями досуги, развлечения, спортивные праздники позволяют приобщить родителей и детей к здоровому образу жизни, обобщить и систематизировать знания о нём, укрепить детско – родительские отношения.

Все занятия клуба проходят с использованием здоровьесберегающих технологий, направленных на физическое развитие и укрепление здоровья детей.

Ежегодно в начале учебного года мы с родителями составляем план работы клуба на предстоящий год, учитывая их запросы, пожелания и стараемся в течении года осуществить задуманное.

## Пояснительная записка

Внимание к оздоровительной направленности физического воспитания связано с продолжающимся ухудшением состояния здоровья детей. 15-20% дошкольников имеют патологию, к 6-7 годам она достигает 30-35%. В связи с этим проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

В уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезни или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребёнок проводит большую часть своего активного времени.

Для многих воспитанников характерна сниженная двигательная активность, недостаточная координация движений, задержка в развитии мелкой моторики. Поэтому в дошкольном образовательном учреждении необходим поиск новых подходов к оздоровлению. Именно на это и направлена работа семейного клуба «Здоровячок». Основной целью которого является установление сотрудничества детского сада и семьи в вопросах здоровьесбережения, воспитания и развития детей.

Клуб является дополнительным компонентом воспитательного процесса, где родители могут получать знания и развивать умения для дальнейшего объединения усилий и обеспечения детям комфорта, интересной и содержательной жизни в детском саду. Работа клуба основывается на соблюдении международных и Российских актов и законов об обеспечении защиты и развития детей, законов РФ в области образования, нормативных документов.

Участниками родительского клуба являются родители и дети, сотрудники ДОО. Основными принципами работы клуба являются добровольность, компетентность, соблюдение педагогической этики.

## **Основные задачи деятельности детско-родительского клуба.**

Взаимодействие на основе сотрудничества родителей – детей – педагогов – специалистов.

Повышение психолого-педагогической компетентности родителей.

Приобщение родителей к участию в жизни ДООУ через поиск и внедрение наиболее эффективных форм сотрудничества.

Создание условий для реализации собственных идей членов клуба, способствующих проявлению творчества, полноценного общения.  
(Обмен мнениями, опытом семейного воспитания)

Оптимизация детско-родительских отношений.

## **Ожидаемые результаты работы детско-родительского клуба «Здоровячок».**

Использование разнообразных форм организации клуба: семинары-практикумы, развлечения, досуги, консультации и т.д., позволит приобщить родителей и детей к здоровому образу жизни (ЗОЖ), обобщить и систематизировать знания о нем, повысит психолого-педагогическую компетенцию родителей, укрепит детско-родительские отношения, снизит заболеваемость.

## Методическое обеспечение.

- «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М. А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой
- Борисова Е.Н. «Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками»
- К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет»
- Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко «Здоровячок»
- В.К. Велитченко «Физкультура для ослабленных детей»
- М.П. Астомина «Фольклорно-физкультурные занятия и досуги с детьми 3-7 лет»
- Н.Б. Муллаева «Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников»
- Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет»
- О.Д. Головчинер «Утренняя гимнастика под музыку»
- О.В. Музыка «Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду»
- С.В. Глебова «Детский сад - семья. Аспекты взаимодействия»
- Е.А. Носова, Т.Ю. Швецова «Семья и детский сад»
- Л.Н. Сиволёва «Физкультура – это радость. Спортивные игры с нестандартным оборудованием.»
- В.Я. Лысова, Т.С. Яковлева «Спортивные праздники . Сценарии для детей младшего и среднего дошкольного возраста.»

Праздник во второй младшей группе “Поможем зайчику быть здоровым”, на который первый раз были приглашены родители.

Они затаив дыхание, наблюдали за своими малышами, приобретая новые знания, делали для себя выводы, а детишек праздник привёл в восторг. Музыкально - игровая гимнастика, хождение по массажным дорожкам , дыхательные упражнения, массаж, релаксация – все эти здоровьесберегающие технологии были использованы во время развлечения, которое принесло много пользы взрослым и детям.



## Оздоровительный досуг “Малыши крепыши”

Во время оздоровительного досуга закреплялись знания о необходимости соблюдения режима дня. Использовались такие оздоровительные технологии как : массаж, пальчиковая гимнастика, упражнения на развитие мелкой моторики. Родители и дети получили положительный эмоциональный настрой, приобщаясь к здоровому образу жизни.





## Праздники среди будней

Задумываясь о предупреждении психо-эмоционального напряжения детей дошкольного возраста – педагоги, медики, психологи скрупулёзно составляют режим дня пребывания в детском саду, жизнь у нас регламентирована, казалось бы всё должно способствовать благоприятному психо-эмоциональному состоянию ребёнка. Однако к концу дня, а тем более недели дети все же устают: становятся обидчивыми, беспокойными, импульсивными. Будни, будни, каждый день ощущение не свободы, строгая по режиму жизнь вызывает дискомфортные ощущения у любого человека и хочется каких-то приятных неожиданных событий, душа просит праздника. И вот такие праздники среди будней становятся сюрпризом как для детей так и для их родителей. Такими праздниками у нас стали “Праздник воздушного шарика” и “Праздник весёлого снеговичка”

## Праздник воздушного шарика

Вызвал бурю эмоций у детей, а родители смогли отдохнуть и расслабиться после трудовой недели.



# Праздник “Весёлого снеговичка”



## Оздоровительный досуг совместно с родителями

### “Путешествие в осенний лес”

Мероприятие дало много полезного детям и родителям, укрепив детско-родительские отношения. Интересные игровые упражнения: “Лодочка”, “Рыбки”, “Горка” и другие помогли сблизиться родителям с детьми, а психогимнастика “Динозаврики” полностью сняла психическое напряжение, дав понять как легко и спокойно рядом с мамой.



## Спортивный праздник с активным участием родителей “Весенние весёлые старты”

Дети совместно с родителями соревновались в силе ловкости, умении действовать согласованно. Праздник способствовал психологическому сближению детей и родителей, приобщению семьи к физкультуре и спорту, развитию положительных эмоций. На протяжении всего мероприятия в зале царил атмосфера радости и веселья. Праздник получился ярким, задорным, оставил заряд бодрости и хорошего настроения у всех его участников.



Спортивное развлечение, посвященное Дню Матери” Мы с мамой сильные, смелые, ловкие, умелые.” Создание положительного эмоционального настроения, укрепление взаимоотношений между ребёнком и матерью по средствам физической культуры – это цель преследовалась на протяжении всего мероприятия. Игры соревнования, эстафеты активизировали двигательную активность, развивали силу, ловкость, быстроту. Кроме того присутствовало весёлое праздничное настроение и мамы приобщались к занятиям физической культуры вместе с детьми. Во время музыкальных номеров в промежутках между эстафетами дети и мамы чувствовали свою любовь друг к другу, нежность, доброту, сердечность.



Совместную работу с семьёй по воспитанию здорового ребёнка, строю на следующих основных положениях :

- Единство
- Системность и последовательность работы
- Индивидуальный подход к каждому ребёнку и к каждой семье.
- Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики.
- Укрепление авторитета педагога в семье , а родителей – в детском саду.

Санпросветработа проходит в форме консультаций ,в форме выпуска малотиражного издания “Газета для любознательных “ с разнообразной тематикой , семинаров – практикумов с родителями по обучению их конкретным приёмам и методам оздоровливания детей и т.д.

Цель: направление родителей на создание в семье условий для реализации потребности детей в двигательной активности, привлечение внимания родителей к проблемам физического воспитания, образования и оздоровления детей, развитие творческой инициативы родителей.

# Консультации для родителей

“Здоровый образ жизни в семье”  
“Физическое воспитание в семье”





Дав родителям теоретические знания о проведении спортивных игр и развлечений дома, мы перешли к практической части, чтобы помочь детям и родителям ощутить радость от совместной двигательной – игровой деятельности, укрепить чувство взаимопонимания и поддержки.



# Постоянно обновляется информация в уголке для родителей по здоровьесбережению

Неоднократно у нас проводится анкетирование, с целью выявления родительских запросов для дальнейшей работы и исследования эффективности работы детско – родительского клуба “Здоровячок”.

Внедряя в работу комплексное сочетание программ и здоровьесберегающих технологий в системе, я пришла к выводу что:

- У детей и их родителей повысилась заинтересованность в совместной деятельности.
- Увеличился уровень их физической подготовленности, развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости.
- Развиваются психические качества: внимание, память, воображение , умственные способности.
- Происходит воспитание нравственных качеств, коммуникабельности.
- Укрепляется костно- мышечная система, повышается функциональная деятельность органов и систем организма.
- Создаются условия для положительного психо – эмоционального состояния детей, что благоприятно сказывается на здоровье каждого ребёнка.

Работа по здоровьесбережению не ограничивается только ведением клуба “Здоровячок”. Здоровьесберегающие технологии я использую в своей практике постоянно вопросы сохранения и приумножения детского здоровья входят в обязательный комплекс требований предъявляемых жизнью к деятельности воспитателя.

### Используемые оздоровительные технологии

- Закаливание
- Гигиенические процедуры
- Воздушные и водные процедуры
- Организованная деятельность “Физическая культура”
- Формирование представлений детей о здоровом образе жизни
- Дыхательная гимнастика
- Коррекционная гимнастика ( профилактика плоскостопия, нарушение осанки)
- Подвижные игры и упражнения
- Гимнастика пробуждения
- Релаксация
- Непосредственная образовательная деятельность – образовательная область “Здоровье”
- Самостоятельная двигательная активность
- Пальчиковая гимнастика
- Психогимнастика

# Организация здоровьесберегающего пространства

Особое значение в укреплении здоровья детей придаём построению развивающей предметно – двигательной среды.

## Наш физкультурный уголок



Мы с детьми постоянно участвуем в спортивных мероприятиях, организованных МКУ Отделом Образования Администрации Приволжского Муниципального Района и МКОУ ДОД ДЮСШ города Приволжска



# Наши награды



Организация физкультурно - оздоровительной работы в системе дала положительные результаты: снизилась заболеваемость, наши дети легко идут на контакт со сверстниками и взрослыми, жизнерадостны, подвижны, имеют высокий уровень интеллектуального развития.

Родители являются активными участниками всех спортивных мероприятий.

Мы считаем что реализация принципов развивающего образования необходимо в области физического воспитания дошкольников. Для этого развитие двигательной активности детей должно протекать в форме их приобщения к физической культуре как фундаментальной составляющей общей человеческой культуры.



Родители, отдавая ребёнка в детский сад, надеются на разностороннее развитие его способностей, особенно умственных. Но ведь не развитый физически, ребёнок не сможет добиться результата и в обучении.

Мы очень рады, что в течение 4 лет [2013-2017 год] в нашей группе ведутся занятия по программе «Здоровячок». Проходят они регулярно и очень интересно. Мы, родители, всегда активные участники соревнований и конкурсов, которые проводит Зеленова Татьяна Вадимовна.

Нашему воспитателю пришлось приложить немало усилий, чтобы взрослые после работы, переодевшись в спортивную форму и обувь, прыгали, скакали, бегали наперегонки. Но, увидев результат этой работы, уже никто не мог отказаться от следующего занятия.

Ребята овладели навыками спортивной ходьбы, бега, прыжков; умеют быстро и четко выполнять команды, участвуют в играх, могут объяснить правила игры другому участнику, и, что немало важно, научились работать в команде: быть как командиром, так и рядовым участником. Приятно видеть, что ребята не высмеивают физические недостатки других, а стараются помочь - пробежать, пропрыгать дважды, за себя и за друга.

Татьяна Вадимовна, работая по оздоровительной программе «Здоровячок», способствует сплочению коллектива, воспитанию положительных моральных качеств ребёнка, умело вовлекает родителей как в физическое, так и в психологическое воспитание детей.

Огромное спасибо Зеленовой Татьяне Вадимовне за проделанную работу. Дальнейших успехов и процветания Вам!

Родители и дети подготовительной группы