**Опыт работы по оздоровительно-развивающей программе**

**«Здравствуй!» М. Л. Лазарева**

**Череповская Оксана Владимировна,**

воспитатель,

МБДОУ Анжеро –Судженского ГО

«Центр развития ребёнка –детский сад №21»

Нужно добиться того, чтобы

ребенок хотел быть здоровым!

М.Л. Лазарев

Тема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения всегда была и остаётся самой актуальной в обществе. Среди значимых для человека ценностей одно из ведущих мест занимает здоровье. Оно играет огромную роль в процессе формирования и развития личности с самого раннего детства.

К сожалению, по данным медицинских исследований, с каждым годом возрастает процент детей имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболеваемости среди детского населения. Исторически так сложилось, что от состояния здоровья детей, от их всестороннего развития, способностей и талантов во многом зависит благополучие общества, поэтому вопросы оздоровления детей, были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания.

Особую значимость приобретает внедрение наиболее эффективных форм оздоровления детей в системе дошкольного образования. Дошкольный возраст считается наиболее важным для физического, психического и умственного развития ребенка. В этот период закладываются основы его здоровья.

Именно в период дошкольного детства у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здоровья. Это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые приведут к положительным результатам. Кроме этого, именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребёнка с семьёй и воспитателями, что позволяет наиболее эффективно воздействовать не только на самого ребёнка, но и на членов его семьи.

Реализуя оздоровительно-развивающую программу «Здравствуй!», мы создаем особый микромир, включающий сказки, песни, рисунки, ритуалы и игры. Содержание программы включает в себя обширный сказочный материал в соответствии с методологией формирования познавательной мотивации здоровья.

Основными персонажами сказок являются герои – здоровячки. Каждая сказка – это игра, направленная на раскрытие того или иного психофизиологического качества.

Материал программы мы представляем детям в виде модели цветка здоровья, любой лепесток которого – это одна из сфер жизнедеятельности ребенка. Содержание каждого «лепестка», являясь отдельной темой, изучается в течение целого года. Дети осваивают все основные темы программы и закрепляют их на праздниках здоровья – Здравиадах.

В сказках, основные идеи предлагаются детям через следующие образы: Здравик, Фырка, Огник, Яник, Ростик и др. Сказочные образы - юные учителя здоровья помогают детям осуществлять правильный выбор, разрешать противоречия и решать проблемы личностного здоровья. Любое занятие имеет свой сюжет, в котором принимают учас­тие сказочные персонажи.

**ТИПЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ**

**«Уроки здоровья»**

В ходе реализации программы мы используем несколько типов оздоровительно-развивающих занятий.

***Основной тип***

***Познавательно-тренинговый*.** Содержит познавательный материал в виде ска­зок о здоровье в сочетании с практическими заданиями. Боль­шое внимание на этом занятии мы уделяем музыкальному матери­алу. Занятия проводятся воспитателем группы и музы­кальным руководителем.

***Музыкальные «Уроки здоровья».***Предполагает доучи­вание музыкального материала - песен и звуковых упражнений. Занятия проводятся музыкальным руководителем.

***Дополнительные типы***

***Изобразительный.*** Предусматривает визуализацию разучен­ного материала в виде рисунков и путем изготовления пособий. Занятия проводятся педагогом по изобрази­тельной деятельности и воспитателем.

***Двигательный.*** Включает материал для закрепления и раз­вития двигательных навыков ребенка. Занятия проводятся инструктором по физической культуре и воспитателем.

***Самостоятельная детская деятельность и совместная деятельность педагога с детьми.*** Здесь педагог в свободное от занятий время предоставляет детям дополнительную информацию, за­крепляющую навыки поведения, повторяет материал, изученный на предыдущих занятиях, организует праздники и праздничные игры.

**ТЕМАТИКА ЗАНЯТИЙ**

Содержательный материал представлен тематическими блокам: «Весёлые движения» (двигательная сфера), «Волшебное зеркальце» (интеллектуальная сфера), «Полезная еда» (пищеварительная сфера), «Чудо нос» (дыхательная сфера), «Вода и мыло» (защитно –адаптационная сфера), «Целебные звуки» (вокально –речевая). По окончании тематических периодов организуются детские игры здоровья – Здравиады, на которых дети не только закрепляют полученные знания, умения, навыки, но и обретают новые социальные мотиваторы здоровья – рекорды здоровья.

Основой программы является музыка, поэтому музыкальному руководителю принадлежит важная роль в воспитании мотивации к ЗОЖ различными музыкальными средствами. Предлагаемые автором музыкальные произведения имеют ряд особенностей: ритмично повторяющиеся музыкальные строки, большая двигательная насыщенность музыкальных образов. Слушая музыку, дети учатся чувствовать ее красоту, понимать ее настроение. При этом происходит мощное психолого-эстетическое воздействие, что очень важно для здоровья в целом. Песенный репертуар пронизывает различные режимные моменты и занятия.

Подлинная реализация программы была бы невозможна, если бы не сотрудничество с родителями - деловое и сердечное. В арсенале работы с семьей различные практикоориентированные формы работы: клубы семейных отношений, мастер-классы, музыкальные гостиные, семейные игры здоровья - Здравиады. На родительском собрании мы знакомим родителей с основными идеями Программы, представляем презентации, мастер-классы, фрагменты открытых занятий. Через анкетирование предлагаем родителям выразить свое отношение к оздоровительной работе по программе, спрашиваем их мнение о преподавании курса. Родители наших воспитанников информированы о темах Уроков здоровья, их содержании. Это дает возможность поддерживать интерес к оздоровительной деятельности в домашних условиях. К таким условиям относятся - создание домашнего уголка здоровья, создание домашней фонотеки и игротеки, совместное чтение, пение и музицирование, посещение концертов и спектаклей, спортивных мероприятий вместе с детьми, последующее обсуждение.

Опыт реализации программы «Здравствуй!» подтвердил эффективность инновационной образовательной системы по критериям: улучшение состояния здоровья и снижение заболеваемости; повышение уровня физической подготовленности, прирост показателей психического и физического здоровья, включая мотивацию здоровья; повышение уровня знаний о своем здоровье и об окружающем мире.

Таким образом, воспитывая здорового ребенка, мы способствуем формированию здорового образа жизни семьи, и, следовательно, создаем условия для укрепления здоровья нации.

**Литература**

1. Лазарев М. Л. «Оздоровительно-развивающая программа «Здравствуй» [Текст]: учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений /М.Л. Лазарев. – М.: Мнемозина, 2004. –248с.
2. Лазарев М.Л. «Фырка и Здравик» книга сказок [Текст]: развивающее учебное пособие для детей дошкольного возраста/ М.Л. Лазарев. – М.: Мнемозина, 2004. – 123с.

­­­­­­­­­­­­­­­­­­