

**Представление педагогического опыта
инструктора по физической культуре
МДОУ « Детский сад №29»**

**Тема: «Здоровьесберегающие технологии как средство формирования
навыков основ здорового образа жизни дошкольников».**

Сведения об авторе: Тяпкина Ольга Петровна.

Квалификация: преподаватель педагогики и психологии, методист дошкольного воспитания.

Специальность: педагогика и психология (дошкольная), ДГПИ им.Т.Г. Шевченко.

Педагогический стаж- 43 года, в данной организации 12 лет.

Общий трудовой стаж: 43 года.

Актуальность: Я считаю, что одной из приоритетных задач реформирования системы образования сегодня становится сохранение и укрепление здоровья детей, формирования у них самооценности здоровья, здорового образа жизни. Соответственно, «Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей» (В.А. Деркунская).

Я думаю, усилия сотрудников ДОО в настоящее время как никогда направлены на оздоровление ребенка – дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи приоритетные в программе модернизации российского образования.

Одним из средств их решения становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада.

Большое разнообразие инновационных средств, методов и форм занятий позволяет создавать неограниченные возможности для оздоровления, формирования, укрепления и сохранения всех компонентов здоровья подрастающего поколения. В связи с этим понятно беспокойство взрослых и их стремление найти новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению ребенка-дошкольника.

Доказано, полноценное физическое и психическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. От жизнерадостности, бодрости детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Воспитание у детей осознанного отношения к себе, к своему здоровью – важная задача для взрослых.

Несомненно, ДОО должна стать «средой здоровья», где любая деятельность будет способствовать воспитанию у детей привычек и потребностей к укреплению своего здоровья.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков, здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Перед дошкольным образованием в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей.

Таким образом, исходя из важности данной проблемы, мной была поставлена цель: это оптимально реализовать оздоровительные, воспитательные и образовательные направления физического воспитания в ДОО, при этом учитывая индивидуальные возможности развития каждого ребенка, используя современные здоровьесберегающие технологии с учетом ФГОС ДО.

Основная идея опыта: внедрить здоровьесберегающие технологии в детском саду, укрепить и повысить уровень здоровья ребенка; приобщение педагогов, родителей и их детей к физической культуре и здоровому образу жизни.

Как показывает практика, по данным медицинских исследований в России, с каждым годом увеличивается процент детей, имеющих какие-либо отклонения в здоровье, также наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболеваемости среди детского населения. Анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста в РФ показывает, что за последнее десятилетие количество абсолютно здоровых детей снизилось. Почти более 89 % детей дошкольного возраста имеют стандартные отклонения в строении опорно-двигательного аппарата — нарушения осанки, плоскостопие, хронические заболевания, снижение остроты зрения, избыток веса и т.д. Наибольший рост патологий наблюдается именно по заболеваниям опорно-двигательного аппарата.

На мой взгляд, одной из главных причин такого результата я считаю малоподвижный образ жизни, а он, в свою очередь, связан с прогрессом компьютерных технологий, телевидения. Мы всё реже видим играющих, резвящихся детей на улице и больше сидящих за компьютерами, планшетами и телевизорами. Причём, если раньше к такой категории детей мы могли отнести только детей - школьников, то сейчас это дети и раннего и дошкольного возраста. Результаты анкетирования, проведённого среди родителей,

свидетельствуют о том, что большая часть родителей не уделяет должного внимания физическому развитию своих детей.

Известно, самое главное для растущего организма является двигательная активность. Именно дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. Я считаю, что наметившаяся в последние годы тенденция ухудшения здоровья дошкольников, увеличение количества детей с нарушениями физического развития, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющих изменить эту ситуацию.

Ведущая педагогическая идея моего опыта состоит в том, чтобы помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, чтобы взрослея, каждый из них осознал свою индивидуальность и был готов вести здоровый образ жизни, ценил свое здоровье и здоровье окружающих и мог приобщиться к занятиям любым видом спорта.

Теоретическая база: В основу темы моей работы по данному направлению положены технологии:

1. Ю.Ф. Змановский «Здоровый дошкольник»;
2. В.Г. Алямовская. «Как воспитать здорового ребенка»;
3. Л.И. Пензулаева. «Оздоровительная гимнастика для детей. Комплексы оздоровительной гимнастики»;
4. Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 и 5-7 лет»;
5. Р.А.Юдин «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет»;
6. Л.Д.Глазырина «Физкультура дошкольника»;
7. К.К.Утробина «Занимательная физкультура».

Новизна: Заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих технологий в течение всего времени пребывания дошкольника в детском саду:

- использование валеологических приемов для мотивации к здоровому образу жизни;
- использование информационно-коммуникативных технологий;
- использование современного оборудования.

Технология опыта: Я постаралась разработать свою систему по обеспечению полноценной двигательной активности детей и укреплению их здоровья через использование здоровьесберегающих технологий.

Выдающийся кардиохирург Амосов Н.М. говорил: «Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать у него высокий уровень здоровья вполне возможно».

На мой взгляд, существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие» технологии».

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка с взрослыми. В свою очередь физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка, на развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры ребенка дошкольника. Учитывая сложившуюся ситуацию, а также запрос родителей, и проанализировав современные здоровьесберегающие технологии, я решила взять за основу авторскую технологию доктора медицинских наук профессора Ю.Ф. Змановского «Здоровый дошкольник». Данная технология привлекла меня тем, что оздоровление детей осуществляется не медикаментозными средствами, а естественными силами природы, что в свою очередь обеспечивает не только физическое, но и эмоциональное развитие детей. Физкультурно-оздоровительное направление осуществляется комплексно, несёт в себе и воспитательную нагрузку – формирование у ребёнка потребности здорового образа жизни. Реализация технологии носит преимущественно индивидуально-дифференцированный характер, имеет физиологическое обоснование каждого раздела, учитываются закономерности возрастной психофизиологии. Рекомендуемые средства и методы здоровьесбережения просты и не требуют необходимости в приобретении дорогостоящего оборудования и специальной подготовки.

Начиная работу по данному направлению, я использовала рекомендации автора и показатели, отражённые в образовательной программе нашего учреждения по определению уровня физического развития детей дошкольного возраста.

Данные мониторинга на начало учебного года показали, что практически во всех возрастных группах преобладает средний уровень физического развития, достаточно высокий процент детей с низким уровнем физического развития и только в старшей группе есть дети, которых можно было отнести к высокому уровню физического развития, в остальных же группах процент детей с высоким уровнем физического развития был минимальным.

На основе проведенного мониторинга и с учетом основополагающих принципов технологии для рациональной организации двигательной активности была разработана модель двигательного режима и улучшения здоровья детей дошкольного возраста.

Основные задачи, которые я поставила перед собой, были:

- обеспечение полноценной двигательной активности детей через различные формы физического развития;
- поддержание у детей положительных эмоций, чувства «мышечной радости», связанного с физической активностью;
- воспитание у каждого ребенка интереса к физкультурным занятиям и другим видам двигательной активности;
- совершенствование физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;
- формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников, педагогов и родителей;
- проведение необходимой коррекции движений и осанки каждого ребенка в процессе занятий по физическому развитию.

Данные задачи решались мною через:

- интеграцию задач физкультурно-оздоровительной работы в различные виды совместной деятельности;
- внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДОО;
- через разнообразие форм физкультурно - досуговой деятельности с дошкольниками.

Несомненно, утренняя гимнастика, как один из самых важных компонентов двигательного режима, направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Поэтому, при составлении комплекса утренней гимнастики, наряду с традиционной, я стараюсь внедрять разные ее типы и варианты, как в содержательном плане, так и в методике проведения гимнастики. Оптимальную двигательную активность детей во время утренней гимнастики я достигаю путем подбора упражнений разной степени интенсивности и определенного количества повторений. Помимо классических общеразвивающих упражнений я также использую корригирующую гимнастику – это комплексы упражнений, направленных непосредственно на профилактику нарушений осанки и плоскостопия, с оборудованием и без, например, с использованием гимнастических палок, мячей. Это зарядки я провожу в стихотворной и игровой форме. Например, иногда я беру хороводные игры: «Бабушка Маланья», «Сокол», «Как у дядюшки Федота», «Ровным кругом», «Затейники» и др.

Как показывает опыт, наибольшее удовольствие, дети получают во время ритмической гимнастики. Гимнастика помогает увлечь ребенка занятиями физической культурой, сформировать потребность в ней. Во время проведения ритмической гимнастики использую образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность, является основой для развития чувства ритма и двигательных

способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, служит основой для усвоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков.

Использование ритмики не только во время проведения утренней гимнастики, но и при организации других форм двигательной активности, позволяет значительно расширить двигательный режим дошкольников, разнообразить его содержание, удовлетворить естественные потребности в движениях и проявить детьми творческие способности в выборе движений.

Организованная образовательная деятельность по физической культуре в ДОО проводится согласно расписанию 3 раза в неделю, причём одно занятие я провожу на свежем воздухе. В теплое время года, в связи со сложившейся ситуацией с коронавирусом, стараюсь все три занятия по физической культуре проводить на открытом воздухе.

Образовательная программа по физической культуре обеспечивает оптимальный объем физической нагрузки и высокий уровень двигательной активности детей. Комбинации фронтального и группового способов проведения занятий позволяет повысить физическую нагрузку, а также моторную плотность занятия.

Обязательный фрагмент каждого занятия по физической культуре составляют упражнения разминочного и гимнастического характера, упражнения, способствующие улучшению осанки. Во время проведения физкультурных занятий большое внимание я уделяю элементам дыхательной гимнастики. Их я использую после ОРУ и подвижных игр. Они помогают восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

Провожу обучение детей приемам мышечного расслабления (т.е. релаксации). Упражнения на релаксацию для детей играют очень большую роль. Расслабление позволяет сконцентрировать внимание и снять возбуждение. Упражнения для релаксации особенно важны для тех, кто подвержен частым заболеваниям, а также тревожен, возбудим, гиперактивен.

В своей практике я использую, например, такие упражнения релаксации: если это зима - дети «как снежинки» покружились и легли на землю, осенью - это листики, весной - тающие сосульки, летом - капельки дождя. Если слушаем музыку, то это космос, море, лес и т.д. В этот момент дети проявляют свою фантазию и воображение, мысленно отправляясь в свой сказочный мир.

Часто использую технологии музыкального воздействия – в различных формах физкультурно - оздоровительной работы. Технология музыкального воздействия используются в качестве вспомогательного средства как часть

других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.

Так же на занятиях использую музыкотерапию, элементы ипсихогимнастики. Считаю, что нетрадиционная гимнастика не только сохраняет и укрепляет здоровье детей, обеспечивает их полноценное физическое развитие, формирует интерес к занятиям физкультурой и спортом, но и поддерживает положительное эмоциональное состояние каждого воспитанника. Их можно так же использовать в третьей части занятий в качестве упражнений на восстановление и приведении всех функциональных систем организма в норму.

Так же в занятия по физической культуре я стараюсь включать самомассаж. Доказано, самомассаж является основой для закаливания и оздоровления детского организма. Он способствует поднятию общего тонуса детского организма и улучшению кровообращения. В своей практике я использую приёмы игрового самомассажа не только с целью профилактики заболеваемости, но и с целью формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и развития навыков собственного оздоровления.

Таким образом, игровые самомассажи выбраны мной неслучайно. Именно они в наиболее упрощённой форме помогают детям понять физиологические основы работы органов и частей тела своего организма. Особое внимание детей я обращаю на способы выполнения самомассажа, а именно:

- руки и тело должны быть чистыми;
- мышцы должны быть максимально расслаблены;
- массажные движения должны быть аккуратными и плавными.

Хлопковой самомассаж – все части тела с головы до ног массируются ритмичными хлопками в такт стихотворному тексту.

Точечный – массируются биологические активные точки лёгкими надавливаниями.

Самомассаж стоп, кистей рук, ушных раковин, живота, грудной области, шеи, головы, лица – выполняется лёгкими поглаживающими, растирающими, похлопывающими и щипывающими движениями.

Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развитие навыков собственного оздоровления.

Так же на занятиях я использую массажные коврики и дорожки. Они являются хорошим методом закаливания организма, служат профилактике и коррекции плоскостопия, развивают чувства равновесия и координации движений, сохранения и укрепления здоровья детей, формируют привычку к здоровому образу жизни.

Физкультурные занятия, утренняя гимнастика проводятся через разнообразные формы: на танцевальном и литературном материале, в форме подвижных игр и оздоровительного бега, в форме занятий, состоящих из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности, в форме различных эстафет и др., что позволяет более эффективно реализовать двигательную активность дошкольников, повысить уровень физического и эмоционального развития ребенка.

Использую воображаемые ситуации и игровые образы на физкультурных занятиях, при проведении гимнастики и т.п. Веселые сказочные персонажи, красивые красочные атрибуты (флажки, шары, ленты, обручи), необычные игры-забавы, аттракционы, тщательно подобранное музыкальное сопровождение способствуют созданию у детей психологического комфорта и конечно, желанию заниматься физическими упражнениями.

Использую технологии воздействия цветом. Правильно подобранные цвета интерьера в спортивном зале снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

Невозможно представить себе жизнь ребёнка в детском саду без весёлых досугов и развлечений. Именно они повышают у детей интерес к физической культуре, способствуют закреплению двигательных умений и навыков, развитию двигательных качеств (быстрота, ловкость), воспитанию чувства коллективизма, дружбы, организованности. Спортивные развлечения провожу раз в месяц в каждой возрастной группе. Дважды в год я провожу спортивные праздники.

В вопросах здоровьесбережения стараюсь использовать и новые нетрадиционные формы работы с детьми:

- дни здоровья – это тематические дни, на которых в разных формах организации деятельности систематизируются знания и умения детей по здоровьесбережению;

- тематические досуги и праздники оздоровительной направленности помогают воздействовать на осмысление приоритета здоровья для каждого человека, формированию здорового образа жизни;

- другие формы физического развития детей, направленные на удовлетворение их физиологических потребностей в движении и обеспечивающие развитие физических качеств сверх базового образовательного уровня.

Я думаю, в реализации задач по решению проблемы воспитания здорового ребенка важно тесное взаимодействие и сотрудничество с семьей и социумом, это одно из условий эффективного оздоровления по технологии Ю.Ф. Змановского.

Я уверена, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она

не решается совместно с семьёй. Цель работы с семьёй: увеличить уровень знаний и улучшить умения и навыки детей в ценностном отношении к здоровому образу жизни и выявить приоритеты использования здоровьесберегающих технологий в семье. Работа с семьёй включает в себя:

1) ознакомление с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении;

2) обучение родителей конкретным приёмам и методам оздоровления. В этих целях я использую:

-консультации;

-дни открытых дверей для родителей с просмотром разнообразных мероприятий в физкультурном зале;

-физкультурные досуги и праздники с участием родителей;

-родительское собрание-обучение родителей приемам и методам оздоровления детей (тренинги, практикумы).

Для родителей мною были разработаны папки передвижки и консультации на тему «Бережем свое здоровье или правила доктора Неболейко», «Здоровье ребенка в наших руках», «Как не надо лечить ребенка», «ЗОЖ формируется в семье», «Хорошо быть здоровым».

Были выпущены буклеты на тему «Я вырасту здоровым», «Сохраним зубы здоровыми», «Курение родителей или здоровье детей». Родители чаще стали консультироваться на интересующие темы, предлагали внести в воспитательную работу свои идеи (организовать поход в зимний лес, предложить свое участие в спортивных мероприятиях, провести больше мероприятий на спортивную тематику с участием родителей, организовать экскурсии в поликлинику и аптеку и т.д.). Давно стало доброй традицией каждый год 31 декабря у главной новогодней елки проводить совместные спортивные развлечения детей с их родителями «Папа, мама, я – здоровая семья», праздник «Городской день здоровья», проводится каждый год 5 января, и др.

Организация этих развлечений, содержание встреч обязательно строится с учетом принципов здоровьесбережения и направлена на эмоциональное сближение родителей и детей, на обогащение опыта детско-родительских отношений.

Совместная работа родителей и педагогов ДОО позволяет нам осуществлять индивидуальный подход к каждому ребёнку и совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего времени пребывания в дошкольном учреждении.

С 2014 года началось тестирование нового всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, который, одновременно является началом возрождения популярного общественного движения 20 века. Введение ВФСК направлено на мотивирование населения страны на здоровый образ жизни, повышение активности и, в конечном итоге, улучшение здоровья людей. Наши

воспитанники с 2015 г. принимают самое активное участие в сдаче норм ГТО и неоднократно становились победителями. Я считаю, сегодня каждому человеку нужно направить усилия на формирования осознанного отношения к своему здоровью и начинать работу нужно как можно раньше, а именно, с дошкольного детства. На мой взгляд, подготовка дошкольников к сдаче норм ГТО, способствует укреплению физического и психического здоровья детей.

В работе с педагогами ДОО также стараюсь пропагандировать приёмы оздоровления в процессе организации образовательной деятельности. Так, в детском саду для педагогов я провожу мастер-класс по использованию здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе (показ упражнений в процессе гимнастики пробуждения, методика проведения дыхательной гимнастики, релаксации, упражнений на профилактику плоскостопия и нарушений осанки и многое др.).

Результативность опыта: Таким образом, с помощью запланированной работы и объединившись в единое целое, мы смогли достичь отличных результатов по формированию здорового образа жизни через здоровьесберегающие технологии.

Я считаю, применение здоровьесберегающих технологий в работе по физическому развитию детей способствовало активизации двигательной деятельности, развитию физических качеств, укреплению мышечного тонуса детей, что оказало положительное влияние не только на эмоциональное, но и их познавательное развитие, и качественную подготовку дошкольников к школе. Выросла заинтересованность семьи и детского сада во взаимодействии по вопросам физкультурно-оздоровительной работы.

Несомненно, появился рост активности и самостоятельности детей, устойчивости интересов к оздоровительным видам деятельности. Снизилась заболеваемость детей, улучшается психоэмоциональное благополучие детей, адаптация их к условиям детского сада. Большинство детей научились владеть своим телом, стали намного пластичнее, проявляют осознанное отношение к физическим упражнениям.

Подтверждением результативности моей работы является и рост показателей выполнения детьми основных разделов образовательной программы по физической культуре.

Данный опыт позволил решить такие задачи:

- снизился уровень частых простудных заболеваний детей;
- у детей повысилась самооценка в выполнении физических упражнений;
- появился интерес к занятиям физкультурой;
- появился интерес к различного рода гимнастикам (зрительным, корригирующим, дыхательным);
- появился интерес к закаливающим процедурам;
- сформировалось понятие «здорового образа жизни».

Положительная динамика результатов свидетельствует о том, что применение здоровьесберегающих образовательных технологий в воспитательно-образовательной работе с детьми способствует укреплению здоровья детей, формирует представление о здоровье как о ценности, воспитывает полезные привычки и навыки здорового образа жизни

Несомненно, здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в нашей стране. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

В процессе работы мною собран материал по использованию здоровьесберегающих технологий, разработаны картотеки игр и упражнений, составлены памятки для родителей и воспитателей. С данным опытом работы я неоднократно выступала на различных методических объединениях: педагогический совет на тему «Здоровый образ жизни в ДОО благодаря здоровьесбережению», мастер-класс в рамках повышения квалификации «Совершенствование профессионального мастерства инструктора по физической культуре ДОО в соответствии с современными требованиями», мастер-класс «Приобщение детей к ЗОЖ посредством современных здоровьесберегающих технологий», Республиканская научно-практическая конференция «Здоровьесберегающие практики в дошкольном образовании: инновационный курс», семинар-практикум для воспитателей и специалистов «Здоровьесберегающие технологии в ДОО»; провожу открытые занятия.

Я стараюсь повышать свой методический уровень, эту возможность дают курсы повышения квалификации. Также изучаю опыт работы других коллег инструкторов физического развития в ДОО.

Список литературы

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.
2. Основы безопасности детей дошкольного возраста. Под ред. Р.Б. Стеркиной, О.Л. Князевой, Н.Н. Авдеевой, - М.: Просвещение, 2011
3. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.
4. Нормы поведения и общения Буре С.Р. Социально-нравственное воспитание дошкольника. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
5. Эльконин Д.Б. Психология игры. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.
6. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя д/с., М.: Просвещение, 1986.
7. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОО Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 2008.
8. Радионова Л. В. Здоровьесберегающие технологии в дошкольных образовательных учреждениях Методическое пособие. — Нижневартовск, 2011. — 124 с.