**Представление педагогического опыта**

**инструктора по физической культуре**

**Масликовой Натальи Игоревны**

**муниципального автономного дошкольного образовательного**

**учреждения городского округа Саранск**

**«Центр развития ребѐнка – детский сад №17»**

**Введение.**

**Тема:** «Формирование физических качеств дошкольников в процессе физической деятельности с использованием здоровьесберегающих технологий»

**Сведения об авторе:** Масликова Наталья Игоревна, образование высшее.

Общий трудовой стаж –10 лет.

Педагогический стаж – 6 лет.

Стаж работы в МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №17» – 6 лет

Наличие квалификационной категории: первая квалификационная категория

Дата последней аттестации: 15.05.2019

**Актуальность.**

Здоровье дошкольника – это не только отсутствие болезней, но физическое, социальное и психологическое благополучие ребенка, а также его доброжелательные отношения с окружающими, с природой и с самим собой. Здоровье является условием гармоничного развития личности, её психического, духовно-нравственного, социального и физического совершенствования, а также становится залогом успешной и достойной жизни в дальнейшем.

В настоящее время многие дети уже в дошкольном возрасте имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Большинство этих детей малоподвижные или, наоборот, сверхактивные. Они отличаются неустойчивой психикой и неразвитыми процессами саморегуляции. Часто болеют, имеют низкий уровень физического развития, испытывают двигательный дефицит, более позднее возрастное развитие таких физических качеств как быстрота, ловкость, выносливость, гибкость и сила. Многие дети имеют излишний вес, нарушение осанки. А родители, зачастую, имеют недостаточные знания о том, как укрепить здоровье ребёнка с помощью физических упражнений, закаливания, подвижных игр.

Внедрение здоровьесберегающих технологий строится на формировании осознанного отношения ребёнка к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизации физкультурной деятельности детского сада.

Свою деятельность по формированию физического и психического здоровья детей я строю на основе образовательной программы, дошкольного образования «Физическая культура дошкольников в ДОУ» под редакцией И. И. Бочаровой, и в соответствии с основной образовательной программой МАДОУ «Центр развитии ребенка – детский сад №17».

**Основная идея опыта.**

Перед детским садом и родителями стоит большая работа - создать условие для правильного физического развития ребенка, обеспечить оптимальный режим двигательной активности, способствующий своевременному развитию моторных функций, правильному формированию важнейших органов и систем в соответствии с возрастными особенностями дошкольников, с учетом сенситивных для развития определенных двигательных умений периодов.

Комплексное использование здоровьесберегающих технологий (технология сохранения и стимулирования здоровья, технология обучения здоровому образу жизни, технология коррекции) даёт положительный результат в оздоровлении детей.

Для достижения положительного результата использовались разнообразные формы работы с родителями в этом направлении: знакомство родителей с методами и приемами здоровьесберегающих технологий с помощью информационных стендов, родительских уголков, папок-передвижек, проведение консультаций.

В процессе использования здоровьесберегающих технологий, подобран большой наглядный, практический материал, создана картотека подвижных игр, комплекс гимнастик после дневного сна, пальчиковых игр, релаксационных игр, дыхательной гимнастики, физкультминуток и т.д.

**Теоретическая база опыта.**

Мною была изучена следующая литература:

1. Вавилова Р.И.Сборник инструктивно-методических материалов по физической культуре. - М.: Просвещение, 2011.

2. Клевенко В.М. Быстрота как развитие физических качеств. - Москва 2008.

3. Овчинникова Т. С, Потапчук А. А. Двигательный игротренинг для

дошкольников. — СПб.: Речь; М.: Сфера, 2015.

4. Кузнецов В.В. Проблемы скоростно-силовой подготовки.

5. Потапчук А. А.,Дидур М. Д. Осанка и физическое развитие детей. СПб.: «Речь»,2014.

6. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5 - 6 лет: Пособие для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 2013.

7 Русаков В.Я. Методы совершенствования физической подготовки. – Москва, 2010.

8. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2014. Т. 7. №2.

9. Федеральный закон «Об образовании» от 2 июля 2013 г. N 185-ФЗ часть 1 статьи 28 настоящего Федерального закона изложена в новой редакции, [вступающей в силу](http://base.garant.ru/70405818/fd48c16b8ae230bb1d80816968537bd9/#block_1631) с 1 сентября 2013 г.

10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»».

11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»

12. Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС)

13. Интернет – ресурсы.

Проанализировав литературу, пришла к выводу, что задача физического развития и оздоровления ребенка – дошкольника в работах вышеуказанных ученых признается одной из наиболее важных. В качестве средств физического воспитания авторы рассматривают оздоровительные силы природы, полноценное питание, рациональный режим жизни, физическую активность самих детей.

**Новизна.**

Поиск новых путей, решения проблемы развития физических качеств с использованием здоровьесберегающих технологий дошкольников как основы физической подготовленности связан с необходимостью изучения закономерностей, методологических и методических условий совершенствования процесса развития физических качеств дошкольников как основы физической подготовленности.

**Технология опыта.**

Работая над темой педагогического опыта, определила **цель:**

-создание здоровьесберегающих технологий в условиях дошкольного общеобразовательного учреждения, сохранение и укрепление здоровья, развитие физического и психического потенциала, формирование у воспитанников мотивации к ведению здорового образа жизни.

**Задачи:**

* Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
* Совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям.
* Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.
* Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
* Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности

**Реализация работы ведётся по следующим направлениям:**

* Проведение комплекса утренней гимнастики с элементами дыхательной гимнастики, закаливание;
* Проведение физкультурных минуток, зрительной гимнастики, во время проведения образовательной деятельности;
* Проведение дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-оздаровительной направленности, таких как: «Dance Kids», «Детский фитнес»
* Организация подвижных игр и физических упражнений на свежем воздухе;
* Разработан и реализуется проект «Эти разные мячи»;
* Гимнастика после дневного сна;
* Организация занимательной двигательной деятельности различного вида: пальчиковые игры и упражнения;
* Самостоятельная, двигательная деятельность детей;
* Проведение досугов, праздников, работа с семьёй;
* Подготовка и участие детей к сдаче нормативов комплекса ГТО (Iступень);
* Консультации воспитателей по темам: «ПМП при травматизме детей дошкольного возраста», «Основы безопасности жизнедеятельности».

Важную роль в укреплении здоровья детей имеет **совместная работа с семьёй,** которая строится на следующих основных положениях:

* единство целей и задач в воспитании ребёнка педагога и родителей;
* взаимное доверие и взаимная помощь педагогов и родителей.
* ознакомление родителей с результатами состояния здоровья ребёнка и его психологического развития;
* обучение конкретным методам и приёмам оздоровления (пальчиковые игры, дыхательные упражнения, зрительные гимнастики, закаливание).

**Анализ результативности.**

Сравнивая результаты практической деятельности подтверждается эффективность использования разработанной системы внедрения здоровьесберегающих технологии в физкультурно-оздоровительную работу в ДОУ. Дети стали гибче, выносливее, сильнее, быстрее в различных видах деятельности, повысилась умственная трудоспособность, усидчивость, они стали выдержаннее и внимательнее. На основе диагностики детей можно сказать, что проводимая работа в этом направлении свидетельствует о том, произошли качественные изменения.

Таким образом, проведения мониторинга у детей наблюдается повышение развития физических качеств.

Внедрение здоровьесберегающих технологий в современные дошкольные учреждения способствует привлечению детей и их родителей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, а также эффективному влиянию таких занятий на процесс оздоровления и физического развития дошкольников.

**Трудности и проблемы при использовании данного опыта.**

**Слабое физическое развитие детей при поступлении в детский сад: дети испытывают «двигательный дефицит», у детей задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.**

Считаю, что время, отведенное на занятия по физической культуре очень мало для того, чтобы уделить внимание каждому ребенку и научить его самостоятельно выполнять те или иные упражнения.

Опыт работы по данному направлению «Формирование физических качеств дошкольников в процессе физической деятельности с использованием здоровьесберегающих технологий» перенимается воспитателями МАДОУ «Центр развития ребенка - детский сад №17» и может быть распространен среди дошкольных образовательных учреждений города.

**Список литературы.**

1. Волков, Л. В. Методика воспитания физических способностей школьников / Л. В. Волков. – Киев : Рад.шк., 2009. – 103 с.
2. Волков, Л. В. Физические способности детей и подростков / Л. В. Волков. – Киев :Здоров`я, 2009. – 120 с.
3. Гоголева, М. А. Развитие физических качеств школьников разного возраста [Электронный ресурс] / М. А. Гоголева // Весёлыеобучалки и развивалки. – Режим доступа: http://www.kindergenii.ru/for-teacher/fizicheskie-kachestva.htm. – Загл. с экрана.
4. Звездарева, С. А. Спортивный праздник как одна из форм организации работы по физическому воспитанию и развитию детей / С. А. Звездарева// Конференциум АСОУ: сб. науч. тр. и материалов науч.-практ. конф. / под ред. А. Т. Арина. – М., – С. 401–405.
5. Китикарь, О. В. Педагогические условия развития творческих способностей младших школьников в процессе физического воспитания / О. В. Китикарь // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 53. – С. 228–235.
6. Михеева, Т. М. Развитие двигательных навыков и физических качеств школьников в процессе физического воспитания / Т. М. Михеева // Вестник Оренбургского государственного педагогического университета. Электронный научный журнал. – 2009. – № 1. – С. 148–152.
7. Образовательный стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://unosmirnih.ru/files/uno/metodkab/EduStandart.pdf. – Загл. с экрана.
8. Шквирина, О. И. Физическое развитие, как маркер качества жизни / О. И. Шквирина, Т. А. Линева // Здоровье и образование в XXI веке. – 2012. – Т. 14. – № 2. – С. 25–26.
9. Юткина, О. С. Физическое развитие и психосоматический статус школьников / О. С. Юткина // Проблемы современной науки и образования. – 2017. – № 3. – С. 104–106.
10. Копылова, М. Н. Проблемы преподавания физической культуры в рамках ФГОС НОО / М. Н. Копыловы, А. Р. Копылова, А.
11. Ленская, Е. В. Музыкально-ритмическая подготовка юных танцоров на этапе предварительной подготовки / Е. В. Ленская // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 5. – С. 87–90.