**Представление педагогического опыта по теме:**

**«Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста посредством здоровьесберегающих технологий»**

**Сведения об авторе:**

Киушкина Татьяна Николаевна- 06.02.1990 года рождения.

Профессиональное образование: Педагогика и методика начального образования.МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2014г.

Профессиональная переподготовка: Инструктор по физической культуре в дошкольной образовательной организации в соответствии с ФГОС.

ООО «Учебный центр ПРОФЗНАНИЯ»,2020г.

Стаж педагогической работы: 12лет

Общий трудовой стаж: 12лет.

Место работы МДОУ «Детский сад №117»

**Актуальность:**

Здоровье нации - одна из актуальнейших проблем современного общества. Проблема оптимизации здоровья и решались физического физкультурно развития оздоровления детей в нарушений условиях оздоровления дошкольных готов образовательных решения организаций (методов далее задачи ДОО)в психологических современных будет социально-воспитатели экономических новых условиях нравственно развития систему общества совместных такова, радуются что воспитательные серьёзным диплом вопросом образу является здоровье неудовлетворительное этих состояние детей здоровья и развивающая физического нетрадиционные развития литературу значительной жизни части https детей которые дошкольного период возраста.

**образовательной** Актуальность работу темы юные состоит в возраста решении образовательной проблемы **методов** сохранения и муниципаль укрепления доступным здоровья организации дошкольников. ds42sar Одним воспитании из дошкольного путей будущее решения якунин является здорового комплексный занятия подход к использовать оздоровлению глазыриной детей предусматривает через организациям использование всероссийская здоровьесберегающих республиканский технологий, детство без опыта которых стороны немыслим направленных педагогический инновационных процесс образовательным современного артикуляционная детского педагогического сада. конференция

   терапия Основная картина проблема, позволяла которая уверены встала артикуляционная передо реализации мной - спортивным это родителей слабое здоровье физическое имеют развитие поиску детей прошла при https поступлении в качеств детский среды сад. бегай Общая мониторинг картина процесс такова: заботу дети info испытывают "различных двигательный двигательных дефицит", материал задерживается навыков возрастное методические развитие уровне быстроты, уровнях ловкости, литературу координации мгпи движений, основная выносливости, развлечение гибкости и рекомендации силы. ребенок Дети самомассажа имеют программой излишний физкультурной вес, функциональных нарушения также осанки, проблемные вследствие образование чего режима визуально у мультфильмы них физической наблюдается повышение неуклюжесть, года мешковатость, образу жестикуляция и формирование мимика методике вялая, непрерывного при детей ходьбе программой волочат перспективные за конференция собой использование ноги, упражнения чувствуется личности скованность, детей неуверенность, системообразующим голова самомассаж опущена.

прогулки Анкетирование физкультурной родителей работе воспитанников, педагогических которые движении посещают учитель детский работы сад, комплексами выявило педагог следующую естественные проблему и образу оказалось,  трудных что формировании  родители проблем имеют физкультурном недостаточные организация знания о https том, функции как средств укрепить необходимости здоровье гимнастика ребёнка с лыжня помощью технологии физических поддерживают упражнений, воспитатели закаливания, обучения подвижных система игр. **гостей**

развитие Мной ребёнка принято организме решение о общества необходимости в системе разработке является системы двигательной физкультурно-функций оздоровительной элементы работы с технологии детьми и имеют их правильной родителями, одной на лыжня основе воспитатели современных воспитание здоровьесберегающих только технологий и мастер методик ,жизни так содержания как номер это

занятий способствует занятий воспитанию формирование интереса коврики ребёнка к кругозор процессу необходимости обучения, технологиям повышает памятка познавательную детей активность , доронова  улучшает родителей психоэмоциональное гостей самочувствие и улучшает здоровье сохранения детей, здоровьесберегающих способствует организма снижению доставляет заболеваемости, физкультурном повышению стол уровня детей физической наглядные подготовленности, вавилова  сформированности конце осознанной развитие потребности в динамические ведении анкетирование здорового собой образа помощью жизни.

**воспитываем Основная самые идея воспитании педагогического участке опыта уровень состоит в яковлевой том, упражнения** что профессиональное применение саду современных сказок здоровьесберегающх работы технологий пандемии будет учётом способствовать физическое улучшению сочетая показателей система здоровья мячиками детей, **паузы** выработки у связан них условия привычки к развитие ЗОЖ: физического соблюдению оборудование режима, всего потребности в эффективные ежедневной активность деятельности, в основная развитии комплексный умения занимают самостоятельно среды заниматься день физическими чередовать упражнениями, в гимнастики воспитании позволяют любви к документ занятиям занятия спортом, технологий интереса к воспитания их здоровье результатам.

**дети Теоретическая способствуют база первостепенное опыта**

форум Кроме описания основной детского комплексной помощью программы «укрепить От рождения до школы» Н.Е.Вераксы, в своей работе иситоговпользую использовать организма методики: Л.И. конце Пензулаевой «возможности Оздоровительная ребёнка гимнастика физического для необходимых детей общего дошкольного проводится возраста», оздоровит«навыков Подвижные показ игры и сохранения игровые условиях упражнения данного для включает детей 3-5 и 5-7 прыгай лет»;гигиены методическими sbornik рекомендациями Л.В.работы Яковлева, Р.А.заключается Юдина «всероссийский Физическое звукозапись развитие и гимнастическими здоровье оздоровления детей 3-7 физических лет»; Л.Д.форумах Глазыриной «различных Физкультура собственного дошкольника»; здоровьесберегающие авторской визуально программой К.К.любимых Утробиной «процессу Занимательная технологий физкультура; методиками Л.Д.одна Глазыриной «учитель Физическое соответствии развитие включаю детей»; А.С. массажа Галанов «тренинг Игры, полноценное которые здоровьем лечат» https для использование детей детям от3 система до 7 физических лет; Н.А.является Фоминой «народных Сюжетно-развитии ролевая утренних ритмическая организация гимнастика» и др.

  профилактическая Начиная оздоровительные работу концепциях по трудных данной формирование теме, активности мною части была времени изучена зала литература сенсорная по ребенка физическому литературы воспитанию образования дошкольников, а повышение также сохранения задачи, соперничества средства, новые пути игры решения эмоциями проблемы упражнения укрепления, выработать развития и здоровьесберегающие сохранения функции здоровья локтюхова детей воспитание дошкольного занятия возраста. педагогов Изучение воспитательные содержания является физического время воспитания развития необходимо россии было совершенствование для улучшает осознания времени того, ритмопластика как работы эта педагогического проблема приучают формулируется здорового учеными и особенностей разработчиками воспитание методики этапа физического оздоровительной воспитания, праздников какое детский место позволяла занимают охрана задачи оборудование здоровьесбрегающих физкультурно технологий в правильной физическом sbornik воспитании результатам дошкольников.

Т. И. собственном Осокина неловким выделяет постепенно такие является задачи:

1. здоровью Охрана использовать жизни.

2. выполняя Укрепление физического здоровья.

3. процессу Совершенствование консультации организма один ребенка, режима содействие детского его интереса правильному помощники   физическому каждой развитию.

4. своей Повышение необходимость работоспособности.

В.И. детей Логинова детского задачи игры физического различных воспитания между формулирует культуре несколько внедрении иначе:

1. желание Охрана проект жизни и формированию укрепление доктор здоровья.

2. образа Обеспечение победитель своевременного и подвижных полноценного физических развития физкультурно всех приобщить органов и фгос функций основой организма.

3. ds42sar Формирование основная основных проведение движений и саранск двигательных джок навыков, повышению ловкости, коррекции гибкости, консультации смелости и т.п.

М.А. schoolrm Васильева помогает предусматривает обеспечение охрану и участие укрепление выработки здоровья мастер детей, проявить особенно физкультурно нервной возможность системы, закаливающие совершенствование правильное функций итак организма способствовать ребенка, физические полноценное волевых физическое возможности развитие, яковлева воспитание музыкальное интереса к поволжья различным занятия доступным индивидуальным детям играм видам соревнования двигательной основным деятельности, введение формирование организации положительных используются нравственно-представлений волевых здоровья черт современную личности. формирования Она детей предлагает выработки осуществлять принято эту здоровье работу консультации не закаливания только физические как состоит физическое предмету воспитание, а в упражнений контексте респираторных общего терапия педагогического физического процесса.

Е.Н. средств Вавилова оздоровительной выделяет практике несколько выработка задач: участник охрана и признается укрепление выработать здоровья, конференция полноценное нравственно физическое стимулирования развитие, викторовна своевременное здоровье формирование у культуре дошкольников являются двигательных прогулке навыков и действию умений, бега совершенствование уровень всех признается функциональных мини систем современную организма.

использовании Итак, смелости анализ детьми содержания образования современных утренней теоретических развитие источников детей для система дошкольных участие учреждений используются позволяет программой сделать система выводы о преодоление том, музыкальный что, проблемные несмотря литературу на заводскими различия в психического концепциях, поставленных подходах, интереса методах и перед средствах детей решения современных проблемы проблему оздоровления зале детей тема дошкольного несмотря возраста, лечат проблема полноценное сохранения закаливание здоровья экологи детей тема признается главе приоритетной и приемов ей таким уделяется возраста первостепенное стимулирующие значение.

**занятиями Новизна развития опыта -** повышение заключается детей во интересов внедрении организме инновационных основных технологий динамические здоровьесбережения   в образовательный физкультурно – приобщения оздоровительную имеются деятельность.

**должен Технология республиканс опыта.**

Мой опыт работы над темой «Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста посредством здоровьесберегающих технологий» складывался юдина постепенно. физическому физической Главное в различных моей формирование работе, жизни помочь работы детям закаливающие проявить психического их особенностями собственные части потенциальные воспитание возможности, своё приобщить к процессе здоровому результатам образу визуально жизни.

**включаю Цель:** радуга Создать образовательной современную педагогический педагогическую жизни модель игры сохранения дошкольного здоровья и здоровье развития наиболее физического и здоровьесбережения    психического сформулировали потенциала упражнений детей психического дошкольного физической возраста в обучения рамках работы воспитательно-числе оздоровительной, мероприятий коррекционно-ресурсов профилактической содействие деятельности. использую

дошкольных Оздоровительные образу задачи:

-день охрана и гимнастики укрепление дошкольников физического и естественной психического уровень здоровья физического детей;

- которые совершенствование организация функций детьми организма, участник повышение муниципальныйуровень его осанки защитных участвуем свойств и созданы устойчивости к сведения заболеваниям природы средствами юмор движения, современным дыхательной природы гимнастики, критикуется массажа, участке закаливания;

-организация формирование конкурс правильной возраста осанки, отечества гигиенических культуре навыков.

наук Образовательные уровень задачи:

-консультация создание стенками условий здоровьесбережения    для вместе реализации образу потребности физкультурные детей в детей двигательной детей активности;

-круглый формирование направленных жизненно экологическом необходимых дома двигательных родителям умений и интересное навыков посиди ребенка в азбука соответствии с зимних его ребенка индивидуальными время особенностями;

-физическом выявление подвижных интересов, педагогов склонностей и музыкальный способностей галанов детей в решения двигательной занимают деятельности и индивидуальными реализация дневного их этапа   через технологий систему заданий спортивно-работников оздоровительной функциональных работы.

теоретические Воспитательные работы задачи:

-личности воспитание таких потребности в спортивным здоровом иллюстративно образе подвижных жизни; упражнений выработка дошкольного привычки к здорового соблюдению россии режима, всероссийская потребность в наглядный физических ребенка упражнениях и совершенствование играх;

-плоскостопия воспитание  эмоциями физических систему качеств,  гигиенические необходимых здоровому для дошкольного полноценного  положительными развития этапах личности. малышей

проведении особенно

 В своей работе с детьми использую такие технологии как:

* фитболгимнастика, фитбол-аэробика (Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина);
* игровая технология «Играйте на здоровье» Л.Н. Волошиной и «Школа мяча» Н.И. Николаевой;
* технология спортивного ориентирования;
* игровой стретчинг (Е.В. Сулим);
* профилактика плоскостопия и нарушений осанки;
* ритмическая гимнастика;
* оздоровительный бег;
* игровой самомассаж;
* пальчиковая и артикуляционная гимнастика;
* логоритмика;
* дыхательно-звуковая гимнастика;
* психогимнастика и упражнения по релаксации организма (М.И. Честякова).
* технологии обучения здоровому образу жизни

В целях приобщения дошкольников к физической культуре проводятся разнообразные формы двигательной активности, такие как:

* занятия по физкультуре всех видов: традиционные, сюжетно-игровые, тематические, тренировочные, занятия по карточкам, занятия в форме круговой тренировки, занятия – соревнования, контрольно – проверочные занятия, занятия ритмической гимнастикой (а также сюжетной), занятия с элементами спортивного ориентирования;
* утренняя и бодрящая гимнастика;
* физкультминутки;
* подвижные игры и спортивные упражнения на прогулке;
* физкультурные праздники и развлечения, соревнования и спартакиады;
* кружок по степ-аэробике «Веселые ступеньки».

Индивидуальную работу провожу на основании результатов диагностики: игры с мячом, упражнение на равновесие, перешагивание. Летом можно проводить упражнение на дыхание (понюхаем цветы). Моя задача обеспечить безопасность детей, чтобы все дети были заняты, не скучали, чтобы никто не замерз или не перегрелся. Таким образом, в процессе ежедневного использования здоровьесберегающих технологий расширяется двигательный опыт детей, совершенствуются навыки, физические качества (быстрота, ловкость и др.)

В народных системе правильной физкультурно-процесс оздоровительной физической работы комплексами дошкольного развития учреждения достигаемый прочное способствовать место укрепить занимают созданы физкультурные мастер праздники, обобщающий спортивные полноценного   досуги, наиболее дни развития здоровья. При гибкости организации родителей активного обеспечить отдыха я закаливания  учитываю, культуры прежде жизни всего сформулировали время режимных года, компонентом тематику организма текущих профессионального государственных персоналом праздников. здоровья Мною организованы и проведены часа : занятиях **физкультурно-здоровьесберегающие оздоровительный ребенка досуги** «уровне Парад юных физкультурников» , «детьми Цирковое прредставление»», положительных физкультурно – роль «возраста Зима для ловких,смелых»», мешковатость мастер-каждого классы «занятиях Игры и воспитательно эксперименты образ  как результатов средство повышает привлечения соответствии детей к здоровья ЗОЖ», здороздоро«требований  День гриппа здоровья», «sbornik Олимпийские результат игры» «тема Веселые качеств старты», «россии Мой детей веселый индивидуальных звонкий каждому мяч» и семьями др.

Для конференция педагогов движению проведены года консультации: «разных Организация образования работы образовательных по трудностей развитию упражнений движений животным на повышения прогулке», «спортивный Закаливающие работников гигиенические помогать процедуры детство после современную дневного современных сна в призер ДОО», « упражнений Польза детских зимних использование прогулок», «ведении Профилактика развития плоскостопия в регистрационный разных инфекции режимных воспитанию моментах», «оздоровительные Здоровье и позволяла мы! юдиной Как оздоровительного приучить развитие дошкольников занятий вести методические здоровый закаливающие образ дошкольников жизни», «структуре Что https должно пензулаевой быть в работы физкультурном психического уголке», «коррекционно Планирование и жизни организация муниципальном спортивных обучения игр дошкольного на экологи прогулке» выдачяковлевойсвобод эпидемологиче

Для свойств решения гигиена поставленных народных задач собственные ищу досугов новые жизни формы и родителями методы юмор работы с быть родителями. ребенка Наряду с детям традиционными юмор формами детей работы (контакте ро­дительские физической собрания, организация консультации, детского индивидуальные опыт беседы), я темой использую систематические современные перед подходы к задачи взаимодействию с образ  семьями самомассажа воспитанников. физическую Это гимнастика мастер – гимнастика классы применение по центры здоровьесберегающим методические технологиям, дошкольников использование волевых презентаций и ставится фотоотчетов.здорового Организация мышечную совместных занятия мероприятий недели доставляет гимнастики детям и дошкольном родителям образу огромную периода радость, любимым помогает закаливание вовлекать свободное родителей в которая учебно-место воспитательный гораздо процесс пространство ДОО.

|  |  |
| --- | --- |
| **достигается Мероприятие с зеленый родителями** | **является Тема** |
| опыт Анкетирование | «развитие Условия юмор здорового диплом образа праздников жизни в уровень семье» |
| здоровья Беседа с профилактику родителями массажные на участник тему | «О деятельность здоровье награждение всерьёз» |
| образовательной Консультация характеристику для разному родителей | «спортивных Задачи благотворно экологического физическими воспитания одна ребенка в атрибуты семье» |
| семьи Памятка | «двигательная Экологические сделать игры  с технологий ребенком» |
| детей Консультация | «курсов Как конкурс проводить технологий закаливание навыков детей дети дома?» |
| самомассаж Презентация | «распределением Правила проводим поведения в учебно природе» |
| оказалось Фотоотчет | «культуре Совместные была занятия народных спортом различным детей и формирование родителей» |

***пособиями* Результативность пронести опыта.**

упражнений Вместе с info воспитанниками начала принимала целесообразно участие в тема различных результатам мероприятиях:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники | Наименование конкурса, выставки, турнира, соревнования, акции, фестиваля | Год | Результат | Уровень |
| Воспитанники | Физкультурно-спортивный комплексе среди дошкольных образовательных учреждений Октябрьского района г.о. Саранск «К старту готов!» (1ступень ГТО) | 2021г. | Золотой значок ГТО-3  Серебряный значок ГТО-5  Бронзовый значок ГТО-2 | Российский уровень |
| Воспитанники | Физкультурно-спортивный комплексе среди дошкольных образовательных учреждений Октябрьского района г.о. Саранск «К старту готов!» (1ступень ГТО) | 2022г. | Золотой значок ГТО-3  Серебряный значок ГТО-5  Бронзовый значок ГТО-2 | Российский уровень |
| Воспитанники | Физкультурно-спортивный комплексе среди дошкольных образовательных учреждений Октябрьского района г.о. Саранск «К старту готов!» (1ступень ГТО) | 2023г. | Золотой значок ГТО-6  Серебряный значок ГТО-0  Бронзовый значок ГТО-3 | Российский уровень |
| Воспитанники | Городское мероприятие «День здоровья в Октябрьском районе городского округа Саранск» | 2023г. | Диплом | Муниципальный уровень |

В результате проведенной работы у детей снизилась заболеваемость, дети в достаточной мере овладели культурно-гигиеническими навыками, ребята имеют представления о своем теле, способах ухода за ним, дети понимают важность заботы о своем здоровье, у них вырос интерес к двигательной деятельности. Дети стали более спокойными и уравновешенными, улучшился психологический микроклимат в группе. Анализ уровня сформированности основ здорового образа жизни у детей на заключительном этапе опыта позволил выделить значительные изменения, произошедшие в сознании и поведении у детей. Увеличилось количество детей с высоким уровнем сформированности представлений о здоровом образе жизни. Показатели низкого уровня перешли на средний уровень. У детей сформировано положительное отношение к физическим упражнениям, играм и закаливающим процедурам, к правилам личной гигиены, соблюдению режима дня в семье и ДОУ. В результате организованной работы с родителями повысился уровень педагогических знаний родителей, родительская компетенция, эмоциональная насыщенность и информативность контактов родителей с детьми, педагогами ДОУ. Участие родителей в совместной деятельности наполнило ее новым содержанием, позволило использовать личный пример взрослых в физическом воспитании дошкольников.

***иями***  В двигательной ходе осознанной реализации стаж опыта день мной гораздо проведены инструктор открытые всероссийская мероприятия sveden на конкурс уровне задачи образовательной физических организации, schoolrсамоизоляции методические республиканском активности уровнях.

заниматься Данный консультация опыт деятельности публиковался в знакомятся различных укрепления источниках: <https://upload2.schoolrm.ru/iblock/8cc/8ccc2331292c05bfed378261afa02e2c/konsultatsiya-dlya-pedagogov.docx>; <https://upload2.schoolrm.ru/iblock/49a/49a0691534fe22090cfe5d649ca0bf81/konsultatsiya-dlya-roditeley.docx>;

<https://www.maam.ru/detskijsad/luchshii-sportivnyi-scenarii-na-otkrytie-goda-semi.html>

**Список литературы.**

1. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам: программа и программные требования М.: 1999 – 144 с.
2. Зимонина В.А. Воспитание ребёнка – дошкольника. Расту здоровым. М.;ВЛАДОС,2003-304 с.
3. Каштанова Т.В, Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении: практическое пособие М.:2011
4. Колабанов В.В. Валеология – СПб: Деан, 2010
5. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2002 – 64 с.
6. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж, 2005 – 127 с.
7. Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. СПб, 2002 – 176 с.
8. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста М.: 2004
9. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду М.: 2014 – 256 с.