

Представление
педагогического опыта по теме
«Инновационная деятельность по оздоровлению дошкольников в системе
физкультурно-оздоровительной работы»
Инструктора по физической культуре
МДОУ «Детский сад № 32 комбинированного вида»
г.о. Саранск Силкиной Натальи Дмитриевны

Сведения об авторе

ФИО: Силкина Наталья Дмитриевна

Профессиональное образование: высшее, МГПИ им. М. Е. Евсевьева, 2006 г.,
Специальность: «Педагогика и методика начального образования», квалификация
«Учитель начальных классов». Диплом № ВОВ1399601, регистрационный номер
– 3315, дата выдачи 30 января 2006г.

Профессиональная переподготовка: ФГБОУ ВПО «МГПИ им. М. Е. Евсевьева»
по программе «Педагогическая деятельность в дошкольном образовании:
развитие детей раннего и дошкольного возраста», 2019 г. Диплом о
профессиональной переподготовке № 132408229978, регистрационный номер
2514, дата выдачи 29 января 2019 г.

Общий трудовой стаж: 21г. 10м.

Педагогический стаж 11лет.

Стаж работы в должности инструктора по физической культуре: 5л.5м.

Стаж работы в МДОУ «Детский сад № 32 комбинированного вида»: 3г.

С 2020г. по настоящее время ведет работу во 2 младшей, средней, старшей,
подготовительной к школе и группе развития (ЗПР).

Тема педагогического опыта

«Инновационная деятельность по оздоровлению дошкольников в системе
физкультурно-оздоровительной работы»

Актуальность проблемы

Актуальность исследования обусловлена тем, что с рождения до семи лет у
ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной
подготовленности и гармоничного физического развития. Растить детей
здоровыми, сильными, жизнерадостными – задача не только родителей, но и
дошкольной образовательной организации.

Совершенствование системы физического воспитания дошкольников во
многом определяется уровнем научной обоснованности методов физической
подготовки детей дошкольного возраста. Разработка самих методов невозможна
без знаний характера развития основных физических качеств ребенка. В то же
время в недостаточной мере изучены возрастные особенности развития
двигательных способностей детей дошкольного возраста.

Кардинальные изменения, произошедшие в жизни страны в последнее
десятилетие, потребовали серьезных реформ в деятельности образовательных

организаций. Именно в период дошкольного детства происходят важные процессы становления личности ребенка, формирование его способностей, стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, навыков здорового образа жизни и на этой основе – создание прочного фундамента здоровья.

Одним из путей решения этой проблемы является целенаправленное использование в процессе физического воспитания дошкольников известных физкультурно-оздоровительных методик и инновационных технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей.

Основная идея опыта

Для физического развития ребенка, начиная с раннего возраста, необходимо использовать в комплексе разнообразные современные инновационные и традиционные технологии и методики физкультурно-оздоровительной работы.

Гипотеза:

При наличии системы работы как инструктора по физической культуре, так и воспитателей групп, специалистов ДОО, а также активного участия родителей (законных представителей) воспитанников, учете индивидуальных особенностей, способностей каждого ребенка, будут достигнуты высокие результаты физического развития, сформировано осознанное отношение к здоровому и безопасному образу жизни. Физическая культура и спорт станут приоритетами в жизни ребенка и семьи.

Цель:

Разработать и апробировать комплексный подход к физкультурно-оздоровительной работе с детьми в детском саду в сотрудничестве с семьей и общественными организациями.

Задачи:

1. Внедрять в практику работы комплекс физкультурно-оздоровительных методик, направленных на физическое развитие, оздоровление детей и приобщение к ЗОЖ.
2. Формировать у воспитанников элементарные представления о необходимости физической культуры и спорта, здорового и безопасного образа жизни.
3. Осуществлять работу с семьями воспитанников с целью формирования приоритета физического развития, спорта и здоровья. как семейных ценностей.

В работе я опиралась на исследования ряда авторов.

В первую очередь таких ученых, как Л.Н. Волошина, Л.А. Парамонова, Т.И. Алиева, О.М. Дьяченко, В.Г. Алямовская, М.Н. Кузнецова и многих других. Благодаря их исследованиям, а также обобщению опыта практической деятельности регионов Управлением дошкольного образования Министерства образования Российской Федерации, создано программно-методическое обеспечение для дошкольных учреждений, реализующих оздоровительные программы.

Воспитательно-образовательная деятельность реализуется в МДОУ «Детский сад №32 комбинированного вида» в соответствии с «Образовательной

программой», разработанной на основе Примерной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы». Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, «Регионального образовательного модуля программы дошкольного образования «Мы в Мордовии живем», авторы: О.В. Бурляева и др. Кроме этого используются программы и методики: Л. И. Пензулаевой «Физическое воспитание детей дошкольного возраста», программа «Здоровье» В.Г. Алямовской и др.

Программа предусматривает охрану и укрепление здоровья детей, совершенствование функций организма ребенка, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности. Она предлагает осуществлять эту работу не только как физическое воспитание, а в контексте общего педагогического процесса, что немало важно.

Образовательная программа в МДОУ «Детский сад №32 комбинированного вида» разработана (АООП) и утверждена в отношении разных категорий воспитанников: детей, имеющих инвалидность, воспитанников группы компенсирующей направленности с ЗПР, детей с расстройствами артистического спектра.

Технология опыта

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов деятельности. В соответствии с поставленными задачами, нами велась работа по следующим направлениям:

1. Создание современной предметно-развивающей среды в области физического развития в соответствии с ФГОС дошкольного образования.
2. Изучение контингента воспитанников, индивидуальных особенностей (состояние здоровья, предпочтения деятельности, способности ребенка и др.).
3. Разработка и реализация комплекса используемых методик и технологий в работе с детьми разного возраста.
4. Привлечение к реализации задач педагогов ДОО и родителей (законных представителей) воспитанников.

1. Для организации физкультурной ООД и осуществления самостоятельной двигательной деятельности детей в детском саду физкультурный зал оборудован необходимым спортивным инвентарем: скамейки, дуги для подлезания, обручи, массажные палки, скакалки, мячи, атрибуты для проведения утренней гимнастики. Имеются тренажерные залы с тренажерами «Велотренажере», «Беговой дорожке», «Детский батут», «Бегущая волна». С каждым годом мы пополняем физкультурный центр новыми новаторскими идеями, нестандартным оборудованием, которые воплощаются в работу с детьми. Также использую на занятиях нестандартное оборудование: «Гантели», «Мешочки для метания», «Флажки», «Косички», «Дорожки для профилактики плоскостопия». Нестандартный спортивный инвентарь соответствует в первую очередь требованию безопасности: не должно быть никаких острых деталей. Компактным, ведь его нужно будет хранить на небольшой площади, и вместе с тем максимально эффективным. Спортивное оборудование необходимо делать технологичным и простым в применении, универсальным и эстетичным.

Согласно с требованиями ФГОС при создании предметно – развивающей среды мы руководствовались следующими принципами:

1. Полифункциональность среды, предметно-пространственная среда, которая открывает множество возможностей, обеспечивает все составляющие образовательного процесса, а значит многофункциональна.

2. Трансформируемость среды, – это возможность изменений, позволяющих, по ситуации, вынести на первый план ту или иную функцию пространства.

3. Вариативность. Предметно — развивающаяся среда обеспечивается многообразием материалов, художественно образным или конструктивным решением, мобильностью его компонентов.

Систематически я использую в работе с детьми такое оборудование, как кольца и мячики для Су-Джок массажа, «Массажные рукавички», «Массажные коврики», Оборудование для развития дыхания («Султанчики», «Снежинки», «Бабочки» и др.), «Эспандер», Координационная (скоростная) лестница.

На спортивной площадке в летний период провожу следующую физкультурно- оздоровительную работу:

- утреннюю гимнастику;
- физкультурные занятия (игрового, сюжетного, тематического вида);
- подвижные игры и физические упражнения на прогулке;
- активный отдых (физкультурные досуги, праздники, Дни здоровья);
- самостоятельную двигательную деятельность;
- закаливание.

Во время занятий на спортивной площадке необходимо соблюдать инструкцию, правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря.

Расположены снаряды:

- стенка с горизонтальными перекладинами
- дуги
- баскетбольная стойка
- волейбольная стойка

На участке расположена «Тропа здоровья», используются объемные модули.

В зимнее время на спортивной площадке дети активно играют в подвижные игры. Проводятся развлечения: «Малые Зимние Олимпийские игры». «День рождения Снеговика», «День здоровья», «Масленица» и другие.

На площадке располагается оборудование из снега:

- для развития основных движений (ходьба, лазанье, прыжки, метание);
- для спортивных игр (элементы хоккея);
- для спортивных упражнений (катание на санках, скольжение, ходьба на лыжах) и др.

Мною были разработаны и реализованы следующие педагогические проекты.

«Нетрадиционное использование здоровьесберегающих технологий по физическому оздоровлению дошкольников».

«Детский сад и спорт».

Я считаю, что необходимым условием для успешной психолого-педагогической готовности детей к школе является проведение мониторинга двигательного развития. Без этой работы невозможно организовать обоснованный и эффективный процесс развития личности ребенка и проанализировать качество воспитательно-образовательной деятельности.

Проводя мониторинг, я использую:

наблюдения за ребёнком,

мониторинг двигательных навыков и качеств (тесты),

беседы,

игры

Состояние здоровья воспитанников группы

Оценка заболеваемости детей и распределения по группам здоровья проводится в начале учебного года медсестрой и врачом. В течение года эти показатели иногда меняются. По показателям состояния здоровья ребенка дети переводятся из одной группы в другую. Воспитанники были распределены по группам здоровья за последние два года следующим образом, о чем показано в таблице.

Распределение детей по группам здоровья %

Группы	2020 г	2021г
а здоровья		
1 группа	65%	75%
2 группа	35%	25%
3 группа	-	-

Показатели сформированности физических качеств дошкольников (%)

Физические качества	2019/2020г.	2020/2021г.
гибкость	38%	41%
выносливость	61%	63%
скорость	58%	61%
мышечная сила	28%	30%
ловкость	27%	29%

По результатам проверки физической подготовленности детей, ставлю перед собой следующие задачи:

— Индивидуальная работа: направлена на основные виды движений, прыжки в длину с места, метание набивного мяча, метание предмета вдаль, быстрый бег. Отрабатывать правильную технику выполнения, развивать у детей силу, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость. Воспитывать смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, чувства товарищества.

В своей работе я использую индивидуальный подход. Что предполагает осуществление педагогического процесса с учетом индивидуальных особенностей воспитанников. Суть этого подхода подразумевает гибкое использование различных форм и методов воспитания с целью достижения оптимальных результатов по отношению к каждому ребенку.

Развитие физических качеств:

3-4 года

Учить энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см. Поощрять проявление ловкости в челночном беге. Закреплять умение бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

4-5 лет

Учить прыгать в длину с места не менее 70 см. Развивать общую выносливость в ходе бега по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м. Учить бросать набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

5-6 лет

Учить прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку. Учить лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа. Учить метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

6-7 лет

Учить прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40 см); мягко приземляться; прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см); с разбега (180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами. Учить перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); бросать предметы в цель из разных исходных положений; попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м; метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м; метать предметы в движущуюся цель. Учить ходить на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске. Способствовать проявлению статического и динамического равновесия, координации движений при выполнении сложных упражнений.

На занятиях мы знакомимся с различными видами спорта, спортсменами, которые ими занимаются, изучаем спортивные игры, используя те или иные виды элементов игр (баскетбол, футбол, волейбол и многие другие). У детей появляется

интерес к спорту. Они начинают посещать спортивные секции по футболу, борьбе, плаванию, легкой атлетике, хореографии. Ребята принимают участия в соревнованиях где занимают призовые места, чему я очень рада. Занятия в спортивных секциях развивают в детях гибкость, выносливость, силу, упорство, формируется воля к победе.

Ежегодно дети принимают участие в ГТО (1 ступень). Виды испытаний комплекса ГТО позволяют объективно оценить уровень развития основных физических качеств ребенка: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, а также владение прикладными умениями и навыками. Ребята с большим желанием ждут этих испытаний. Золотой значок ГТО получил 1 ребенок, 3 ребенка серебряные значки и 2 бронзовые.

Более подробно остановлюсь на используемым мною комплексе методик и технологий

Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными. Технологии обучения здоровому образу жизни: сама физкультурная деятельность, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры, игровой самомассаж, точечный массаж, коммуникативные игры. В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

- маленьким детям они должны доставлять удовольствие.

- в среднем возрасте - развить физические качества.

- в старших группах - сформировать потребность в движении.

Используя разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

- занятия по традиционной схеме (водно-подготовительная часть, общие развивающие упражнения, основные виды движений, подвижные игры);

- занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;

- занятия - тренировки в основных видах движений;

- ритмическая гимнастика - занятия, состоящие из танцевальных движений;

- занятия - соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;

- занятия - зачеты, во время которых дети сдают физкультурные нормы по выполнению основных видов движений на время, скорость, расстояние

После занятий дети получают массу положительных эмоций, новые ощущения интерес к спорту.

Решая физкультурно-оздоровительные задачи, организую разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей. Реализую комплекс профилактических, воспитательно-образовательных и оздоровительных мероприятий. Развитию ребенка способствует гибкий режим дня. Соблюдение гигиены сна и тела. В детском саду разработаны мероприятия по физкультурно-оздоровительной работе. Ежедневно в группах проводятся различные формы двигательной активности, такие как:

- утренняя гимнастика

- физкультурные занятия
- дыхательная гимнастика
- пальчиковой гимнастики
- гимнастика после сна

Дети с большим удовольствием осваивают новый вид физических упражнений «Игровой стретчинг» упражнения развивают физические качества как координация и гибкость. способствует правильному формированию опорно-двигательной системы организма. развития равновесия координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук.

Самомассаж - это массаж, ребенком выполняется самостоятельно. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов. Одновременно массаж ушных раковин - один из самых быстрых и эффективных методов оздоровления.

Точечный массаж. Провожу в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное время со старшего возраста. Советую делать детям с частыми простудными заболеваниями.

Координационная (скоростная) лестница. Является средством развития двигательных-координационных качеств, которые необходимы во многих видах спорта.

Ежедневная тренировка на (скоростных) лестницах, правильно подобранные упражнения и их дозировка. Позволит улучшить координацию движению. Повысить скорость на коротких дистанциях. А так же разнообразить занятия с дошкольниками. В своей работе я хотела показать, что необходимо развивать скоростные и координационные способности у детей, искать новые средства, и повысить интерес к занятиям.

Дети очень любят заниматься в тренажерном зале. Стремится к улучшению результатов. Проявляют стойкость, вырабатывают выносливость, тем самым развивают волю, спортивное упорство. Детям нравится заниматься на «Велотренажере», «Беговой дорожке», «Детском батуте», тренажере «Бегущая волна». Занятия на тренажерах положительно влияют на осанку, развитие чувства равновесия, опорно-двигательный аппарат, дарят массу положительных эмоций.

В работе с детьми я использую современные здоровьесберегающие технологии.

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

<i>Виды здоровьесберегающих педагогических технологий</i>	<i>Время проведения в режиме дня</i>	<i>Особенности методики проведения</i>
Стретчинг	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы

	в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении	
Ритмопластика	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка
Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы
Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога

Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно- оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры
Гимнастика корректирующая	В различных формах физкультурно- оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей

Физкультурные праздники являются эффективной формой активного отдыха детей. В течение учебного года со старшими дошкольниками проводятся 2-3 праздника на воздухе. Темы праздников самые разнообразные: «Малые Зимние Олимпийские игры», «День космонавтики», «Наша армия», «Кросс Нации», «Дни здоровья», «День смеха», «День России», «День защиты детей», «Мама, папа я спортивная семья». На Праздниках активно участвуют воспитатели. Развлечения проходят как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Мною была организована выставка рисунков «Мой папа самый сильный». Выставка поделок «Зимние виды спорта». Дети принимали активное участие. После результатов конкурсов все они были награждены грамотами. Мною систематически пополняется картотек подвижных игр, дыхательная гимнастика.

В своей работе я использовала как традиционные формы работы (беседы, консультации, собрания, буклеты, памятки), так и нетрадиционные, такие, как папки – передвижки, в которых давала родителям практические советы по ЗОЖ.

Я выступала на родительских собраниях в группах старшего дошкольного возраста с такими сообщениями, как «Роль двигательной активности», проводила консультации – «Физкультура дома», «Совместные занятия спортом», «Правила закаливания», подготовил памятки – «Формируем правильную осанку» и др.

Анализ результативности

Внедряя комплексное сочетание традиционных программ и инновационных технологий в систему занятий физической культурой, получила результаты:

У детей повысился интерес к занятиям.

Увеличился уровень их физической подготовленности, развития физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости;

Получили развитие психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.

Повысился уровень воспитанности нравственных качеств, коммуникабельности.

Укрепилась костно-мышечная система дошкольников.

Положительное психоэмоциональное состояние детей на занятиях благоприятно сказывается на здоровье и общем развитии каждого ребенка.

Родители стали более внимательны к здоровью своих детей. Прислушиваются к моим рекомендациям. Многие дети записываются в спортивные секции, показывают хорошие спортивные результаты.

Адресная направленность

Опыт работы может быть использован педагогами дошкольных образовательных организаций, инструкторами по физической культуре, заинтересованными родителями.

Опыт опубликован на сайте МДОУ «Детский сад № 32 комбинированного вида» <http://ds32.schoolrm.ru/>

Список литературы:

1. Веракса Н.Е. От рождения до школы: программа / Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева. - М.: Наука, 2017 г.

2. Волошина Л. Н. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников / Л. Н. Волошина, Е. В. Гавришина, Н. М. Елецкая, Т. В. Курилова. – Волгоград: Учитель 2013 г.

3. Лучшие практики по физическому развитию воспитанников Л87 дошкольных образовательных организаций Мурманской области: Сборник методических материалов / Автор-сост. Е.Е. Татур. – Мурманск: ГАУДПО МО «Институт развития образования», 2021. – 90 с

4. Афонькина Ю.А. Психологическая безопасность ребёнка раннего возраста. – Волгоград: Учитель, 2012.

5. Власенко, Н.Э. Технология мониторинга физического состояния и развития детей дошкольного возраста / Н.Э. Власенко // ФГБОУ ВПО ВГИФК ; [под ред. Г.В. Бугаева, И.Е. Поповой]. — Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2014. – С. 218

6. Современные технологии формирования физической культуры С56 воспитанников дошкольных образовательных организаций Мурманской области: Сборник методических материалов дошкольных образовательных организаций Мурманской области по физическому воспитанию /Автор-сост. Е.Е. Татур. – Мурманск: ГАУДПО МО «Институт развития образования», 2021. – 97 с.

