

Представление педагогического опыта инструктора по физической культуре МАДОУ «Детский сад №18»

Тема опыта: «Здоровьесберегающие технологии в физкультурно - оздоровительной работе ДОО».

Сведения об авторе: Байчурина Анна Анатольевна, образование высшее, педагогическое, МГПИ имени М.Е.Евсевьева, педагог по физической культуре и учитель БЖ, общий педагогический стаж 7 лет, в данном образовательном учреждении 7 лет.

1. Актуальность, проблема массовой практики, решаемая автором.

Значимость этого опыта определена необходимостью человека, общества и государства в здоровьесберегающем образовании. На сегодняшний день одним из основных задач реформирования системы образования становится сбережение и укрепление здоровья воспитанников, у них создаются ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, сохраняющих здоровье дошкольников и устраняющих перегрузки. Центром пропаганды здорового образа жизни считается дошкольная организация формирования у родителей воспитания культуры семьи, знаний, умений, способностей по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья как педагогов, так и детей. В нашем детском саду одна из главных задач - сохранение и укрепление здоровья воспитанников и гарантирована положительная динамика показателей здоровья детей и их ориентацию на здоровый образ жизни. В процессах дошкольного образования, здоровьесберегающие технологии нацеленные на сбережения и укрепления субъектов педагогического процесса в детском саду: родителей, педагогов и детей.

Основная идея моего опыта это физическое развитие детей дошкольного возраста в процессе овладения элементарными знаниями о физической культуре и их физической направленности, умении использовать их в реальной жизни, в разнообразной деятельности, в играх, труде, быту. В процессе работы по данной теме мною были разработаны: перспективные планы работы с детьми и родителями, конспекты занятий, реализованы проекты: «Чтобы сильным быть сполна-физкультура нам нужна», «Мяч и ямы друзья», «Летняя пора».

Теоретическая база, опора на современные педагогические теории, заимствования новаторских систем и их элементов.

На сегодняшний день одна из основных задач развития страны: сохранение и укрепление здоровья детей. В данном течении провели большую работу такие известные ученые в области дошкольного

образования как Т.И. Алиева, О.М. Дьяченко, Л.А. Парамонова В.Г., Алямовская, М.Н. Кузнецова, Л.Н. Волошина и многие другие.

Благодаря их изучением и обобщению опыта практической деятельности регионов, Управлением дошкольного образования Министерства образования Российской Федерации, основано программно-методическое обеспечение для дошкольных учреждений, реализующих оздоровительные программы. Васильева М.А. выделяет:

- оздоровительные;
- воспитательные;
- образовательные задачи физического воспитания.

Реализация данных задач предусматривает: охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций; совершенствование всех функций организма, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств. Также выделяют здоровье психологическое, определяющее душевное, эмоциональное благополучие человека. Согласно исследованиям Л.А.Абрамян, М.И.Лисиной, Т.А.Репиной, «эмоциональное благополучие» детей дошкольного возраста можно определить как устойчивое эмоционально-положительное самочувствие ребенка, основой которого является удовлетворение основных возрастных потребностей: биологических и социальных.

Свою работу с детьми дошкольного возраста строю в соответствии с комплексной образовательной программой дошкольного образования «Детство» авторы Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе и др. (переработано в соответствии с ФГОС), примерный региональный модуль программы дошкольного образования «Мы в Мордовии живём» авторы О.В. Бурляева, Л.П. Карпушина, Е.Н. Киркина и др., а также парциальные программы и технологии: «Основы безопасности детей дошкольного возраста».

Комплексное планирование физкультурно-оздоровительной работы по данной программе строится мной в соответствии с учебно-методическим пособием Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. Программа и программные требования – М. Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2004г; Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4, 4-7 лет по программе «Детство» И. М. Сучкова, Е.А. Мартынова. Перспективное планирование осуществляется под редакцией О.М. Литвиновой «Физкультурные занятия в детском саду»; Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4, 4-5, 5-

блет»; Физическое развитие детей 2-7 лет. Развернутое перспективное планирование по программе «Детство» И. М. Сучкова, Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова.

Новизна, творческие находки автора. Новизна представляемого педагогического опыта заключается в использовании здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий в игровой форме с широким использованием личностно-ориентированной модели образования, системно-деятельного подхода к проведению образовательной деятельности. Создание системы работы с детьми дошкольного возраста с использованием новых оздоровительных технологий, таких как: криомассажа стоп, при совместном взаимодействии с детьми - сказкотерапии, коммуникативных игр. В результате обучение и оздоровление дошкольников происходит с легкостью, упражнения и оздоровительные техники остаются в памяти ребенка надолго. Новизна и в формировании нового типа взаимодействия детского сада и семьи, помогающего корректно влиять на воспитательную позицию семьи.

2. Технология опыта

Взаимодействие с родителями согласно оздоровлению детей создает у них элементарные влияния, способствующие раннему оздоровлению детей.

При разработке форм и методов исследования, по оздоровлению руководствуюсь дидактическими принципами:

- преемственности
- научности,
- доступности,
- наглядности,
- последовательности

В своей работе с детьми использую следующие методические приемы, повышающие проявления двигательной координации и ловкости:

- Применение необычных исходных положений (бег из исходного положения – стоя на коленях, сидя; прыжок из положения стоя спиной к направлению движения), быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).
- Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.
- Смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, с боку; прыжки на одной или двух ногах, с поворотом.
- Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры, которые содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с

действиями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

Наряду с бегом для развития выносливости использую подскоки, прыжки через короткую скакалку, прыжки с продвижением вперед.

Дети любят эти движения, они соответствуют их возможностям, легко дозируются с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка.

С целью получения информации об уровне физической подготовленности каждого ребенка, а также создания условий для развития, обучения и коррекции двигательных нарушений у детей, в системе, 2 раза в год провожу диагностику уровня физической подготовленности детей. Результаты обследования фиксирую в индивидуальных паспортах здоровья и сводных таблицах.

Проведение диагностики включает в себя следующие этапы:

Этап	Содержание	Результативность
1.	Изучение медико-педагогической документации;	Педагогическая просвещенность в области возрастных особенностей развития дошкольника
	Анкетирование и беседы с родителями, педагогами и специалистами ДОО;	Представляет дополнительную информацию об индивидуальном развитии каждого ребенка
2.	Наблюдение за детьми в процессе регламентированной деятельности;	Представляет информацию об особенностях индивидуального развития ребенка в социуме
3.	Проведение методики обследования уровня сформированности двигательных умений и навыков	Позволяет осуществлять систематический контроль и планирование индивидуальной, групповой и оздоровительной работы с воспитанниками.

Основной проблемой, моего педагогического опыта считается результативное увеличение оздоровительной работы, с помощью применения здоровьесберегающих технологий, что гарантирует, сохраняет и укрепляет физическое и психическое здоровье ребенка, формирует валеологическую культуру поведения.

Здоровьесберегающие технологии выделяют три группы:

Коррекционные технологии: технологии музыкального воздействия, фонетическая и логопедическая ритмика, сказкотерапия, психогимнастика,

технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: подвижные игры, ритмопластика, динамические паузы, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика для глаз, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика дыхательная, гимнастика ортопедическая.

Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурное занятие, коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», точечный самомассаж, самомассаж.

Каждая методика обладает оздоровительной направленностью, а когда ее применяют в комплексе, здоровьесберегающая работа в результате сформировывает полноценное и неосложненное формирование и стойкую мотивацию у ребенка на здоровый образ жизни. По этой причине, когда используешь в работе ДОО здоровьесберегающие технологические процессы, они образуют у родителей и педагогов ценностные ориентации, направленные на сохранение и улучшение здоровья детей, эти процессы способны повысить результативность воспитательно-образовательного процесса. Таким образом, здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, нацеленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: родителей, детей и педагогов.

Оптимальность и эффективность средств:

совместно с воспитателями в группе для изучения данной проблемы созданы необходимые условия:

- усовершенствованная предметно-развивающая среда;
- групповой физкультурный уголок;
- традиционное оборудование для развития двигательной активности детей -
 - наборы масок для подвижных игр
 - нетрадиционное оборудование для профилактики плоскостопия;
 - корзины для забрасывания мячей,
 - мишени для метания в цель,
- способствующие повышению двигательной активности детей;
- мячи, кегли, гимнастические палки, массажные коврики и дорожки;

На территории детского сада оборудована спортивная площадка, где находится полоса препятствий, яма для прыжков, тропа здоровья,

гимнастическая стенка.

Для проведения физкультурных занятий и осуществления самостоятельной двигательной деятельности детей в детском саду имеется: большие и средние обручи, резиновые коврики, скакалки, мячи, мячи разного размера, спортивные маты, батуты, гантели, эспандеры, диски здоровья, массажная дорожка, гимнастическая лестница, шведская стенка, атрибуты для проведения утренней гимнастики. Также для проведения физкультурных занятий на свежем воздухе в зимний период имеются лыжи, санки-ледянки, клюшки и шайбы. В детском саду имеется тренажёрный зал, где находятся современные тренажёры такие как велотренажеры, гребля, ходунки, беговая дорожка. Комплексы утренней гимнастики, физкультурных занятий, бодрящая гимнастика после дневного сна, физкультурные паузы содержат упражнения, направленные на укрепление свода стопы, мышц спины, шеи и т.п. Для тренировки дыхания использую комплексы физических упражнений, игры-упражнения на развитие быстроты движения, подвижные игры, дыхательная гимнастика. Карточки, корригирующих упражнений составлены с учетом физиологических особенностей детей и ежедневно применяются в организации двигательной деятельности детей.

В детском саду провожу как нетрадиционные, так и традиционные методы закаливания. Все провожу совместно с медицинским персоналом, для тренировки защитных сил детского организма. Соблюдаю для детей сезонную одежду на прогулке, обширное умывание, хождение по массажным коврикам, солнечные ванны во время летних прогулок. С детьми в период после болезни работа ведется по щадящему режиму.

Являюсь руководителем кружка «Здоровячок».

Цель: формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия с детьми дошкольного возраста в процессе коррекционно-оздоровительной работы.

Задачи:

Развивающие:

1. Развитие и корректировка стопы, укрепление связочно-суставного аппарата.
2. Формирование двигательных действий, обеспечивающих укрепление поперечного и продольного свода стоп, мышц ног с использованием физкультурного инвентаря.
3. Обучать переносить тяжесть тела при обычной ходьбе на внешние края стоп, обращая внимание на правильную осанку, на параллельную постановку стоп.

4. Использование физических упражнений из положения сидя, стоя, чередуя расслабление мышц с напряжением (бёдра, голени, своды стопы, большого пальца стоп)

Образовательные:

1. Укрепление физического и психического здоровья ребёнка.
2. Развитие физических качеств личности: силы, выносливости, гибкости.

3. Обучение элементарным приёмам самомассажа (растирание, разминание, поглаживание и др.) подошвенной поверхности стопы, мышц голени, голеностопного сустава и мышц бедра.

4. Формирование представлений о правильной походке, осанке, умении её контролировать; о значимости (полезности) физических упражнений, направленных на укрепление свода стопы.

5. Формирование представлений о соблюдении ЗОЖ для укрепления стоп.

Воспитательные:

1. Воспитывать у детей привычку сохранять, контролировать красивую, правильную осанку, походку.

2. Использование разнообразных приёмов в развитии интереса у ребёнка к двигательной активности на занятиях кружка.

3. Обеспечение эмоционально-психологического комфорта, создание условий для развития уверенности в своих физических возможностях.

4. Способствовать проявлению самостоятельности в уборке физ. Инвентаря, бережного отношения к нему.

5. Воспитание интереса к занятиям в кружке, потребности выполнять спортивные движения.

Особенностью занятий по программе является взаимосвязь теории и практики. Формируются знания по повышению уровня физической подготовленности, которые применяются через освоение принципов и способов эффективного и физиологически оправданного выполнения простейших двигательных действий: правильная осанка, ходьба бег, умение снимать мышечное и психическое напряжение средствами физкультурных упражнений. Предусмотрены комплексы общих развивающих гимнастических упражнений.

В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей мы проводим: родительские собрания, круглые столы, индивидуальные и коллективные консультации, фотоконкурсы на тему здоровья, дни здоровья, спортивные праздники, дни открытых дверей,

беседы, выставки папок - передвижек, открытые показы, в детском саду открыт сайт детского сада где родители могут задать вопрос по здоровьесберегающим технологиям, работает консультационный центр для родителей.

Информационно-просветительская работа знакомит родителей с инновационными оздоровительными технологиями, различными формами деятельности по физиологическому воспитанию детей в дошкольном учреждении, таким образом содействует формированию у родителей ценностного отношения к здоровью в целом. Информирование о физическом развитии, о состоянии здоровья, об уровне двигательной подготовленности ребёнка, привлекает родителей к участию в различных формах совместной деятельности, способствует повышению их грамотности в вопросах использования современных оздоровительных средств в домашних условиях.

3. Результативность опыта.

Круглогодичный, системный подход к организации физкультурно-оздоровительных, лечебно-профилактических мероприятий позволил эффективно способствовать укреплению и сохранению здоровья дошкольников. Дал позитивную динамику оздоровления детского организма, позволил достичь положительных результатов: повышения уровня физической подготовленности, индекса здоровья детей, профилактики и коррекцию отклонений физического развития детей.

Грамотная организация здоровьесберегающей среды, а также использование здоровьесберегающих технологий, введение модели оздоровления детей, помогли максимально снизить статический компонент в режиме дня дошкольника, а также способствовали повышению двигательной деятельности каждого ребёнка, его всестороннему психофизическому развитию.

Работая по данной проблеме, я пришла к выводу, что применение технологий здоровьесбережения повышает мотивацию обучения (следствие этого – повышение качества знаний детей), активизирует мыслительную деятельность детей.

Такой подход позволил повышению валеологической грамотности родителей, позволил улучшить физические способности детей, способствовал снижению уровня заболеваемости. Дети, совместно с родителями активно участвовали в физкультурно-оздоровительных мероприятиях таких как «День матери», «Веселые старты», «Мама, папа, я – спортивная семья», «День победы», «День здоровья», совместные праздники и развлечения с родителями и детьми.

Дети активно участвуют в конкурсах муниципального, республиканского и Всероссийского уровня и занимают призовые места:

Дата	Наименование конкурса	Номинация	Ф.И ребёнка	Призовое место
Муниципальный уровень				
Январь 2022	Городской конкурс «Зимняя фантазия»	Рисунок	Байчурин Константин	Гран-При
Сентябрь 2022	Городской онлайн-конкурс «С Днём Воспитателя»	Рисунок	Байчурин Константин	I место
Республиканский уровень				
Февраль 2022	Республиканский конкурс детских новогодних игрушек «Ёлочная игрушка»	Декоративно-прикладное творчество	Байчурин Константин	III место
Всероссийский уровень				
Сентябрь 2021	Всероссийский конкурс «Парад талантов».	Блиц-олимпиада «Я выбираю спорт»	Петрушин Илья	II место

Дети МАДОУ «Детский сад №18» участвовали в сдаче ГТО в 2022 учебном году и заняли призовые места

№	Ф.И.О.	отжимание	наклон	прыжок	пресс	1 км	30 м	Метание мяча
1	Букова Анна Валерьевна	9 серебро	8 серебро	115 серебро	-	-	6,8 серебро	2 серебро
2	Чекмарева Ангелина Вячеславовна	8 серебро	9 золото	115 серебро	-	-	-	-
3	Камышов Артём Александрович	10 серебро	6 серебро	120 серебро	-	-	6,1 золото	-
4	Маркин Кирилл Викторович	15 серебро	6 серебро	140 золото	-	-	6,1 серебро	-
5	Яськин Роман Евгеньевич	14 серебро	6 серебро	135 серебро	-	-	6,4 серебро	-
6	Надорова Анастасия Алексеевна	15 золото	11 золото	115 серебро	26 серебро	6,51 серебро	6,5 серебро	3 золото
7	Рузайкина Валерия Александровна	12 золото	10 золото	-	-	-	-	-
8	Левочкин Ярослав Павлович	12 серебро	18 золото	120 серебро	26 серебро	-	6,4 серебро	-
9	Чернов Артём	20 золото	8	122	-	-	-	-

	Витальевич		золото	серебро				
10	Лисенкова Арина Олеговна	30 золото	12 золото				6,4 серебро	

Я печаталась на сайте ассоциации педагогов России: «Апрель» в сборнике «Педагогическая теория и практика: актуальные идеи и успешный опыт в условиях модернизации российского образования» с работой «Зимние игры» 06.12.21 года, «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОО по средствам дополнительной программы «Здоровячок» 10.01.22 года, «Зимние эстафеты: День здоровья» 08.01.22 года. 04.11.21 года опубликовала в сборнике «Физическая культура в саду» работу «Спорт-залог здоровья» на сайте Российского инновационного центра образования «Рицо».

Приняла участие во Всероссийской педагогической конференции «Перспективные технологии и методы в практике современного образования» с темами «Летний оздоровительный период в детском саду» 09.06.22 года, «Физическая культура в ДОО» 03.05.2022 года.

Показала с детьми мастер -класс для педагогов детского сада на тему: «Вот мы какие-солдаты молодые».

Участвовала в смотре художественной самодеятельности работников образования г.о.Саранск.

Участвовала в Международном педагогическом конкурсе «Новаторство и традиции», методическая разработка на сайте образовательного портала «ФГОС.РУС» 21.03.2022 года.

Награждена грамотой за участие в Межрегиональном конкурсе «Готовимся к празднику» от Заповедной Мордовии 27.12.2021 года; Благодарственным письмом за активное участие в организации и проведении спортивно-массовых молодёжных мероприятий в городском округе Саранск от Главы городского округа Саранск И.Ю.Асабина; Благодарностью за активное участие и подготовку победителей в конкурсе «Планета талантов» на официальном сайте образовательного портала «ФГОС.РУС»; Благодарственным письмом за активное участие и подготовку победителей на сайте «Российские Инновации Центра Образования» 02.11.2022 года.

Также были проведены открытые занятия «Сила и грация», «Малые Олимпийские игры». Воспитанники с радостью участвуют в подвижных играх, играх-упражнениях на развитие быстроты движения, с интересом выполняют дыхательную гимнастику, комплексы массажных упражнений (хождение по массажным коврикам, массаж ладоней мячами с ребристой поверхностью). Результаты диагностики за период моей работы в

учреждении показал рост развития физических качеств детей: гибкости, выносливости, быстроты, координационных способностей.

Внедряя этот опыт, я пришла к результату: уровень здоровья и физического развития детей за год существенно увеличился, заболеваемость уменьшилась. Работа по здоровьесберегающим технологиям дала благоприятный итог. Можно отметить тот факт, что повысился процент компетентности родителей в вопросах валеологии, а также профессионализма и творческого потенциала педагогов по оздоровлению воспитанников за счет открытых показов, консультаций, круглых столов.

Список литературы:

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ Методическое пособие. — М.: ТЦ Сфера, 2010 г.
2. Макарова З.С. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей в дошкольных учр. М.: Гуманитар.изд.центрВЛАДОС,2011 г.
3. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка. Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений – Москва АРКТИ, 2000 г.
4. Педагогика и психология здоровья под ред. Н.К. Смирнова. - Москва АПКИПРО, 2013г.
5. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Мозаика – Синтез, 2012 г.
6. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. – Москва, 2016г.

Интернет-ресурсы:

- <http://zkoipk.kz/nisconf2s/643-confnis.html>
- <http://dadandmom.ru/razvitie/palchikovaya-gimnastika-dlya-detej-v-stixax.html>.
- <http://dohcolonoc.ru/stati/8088-su-dzhok-terapiya.html>.