

**Представление педагогического опыта
инструктора по физической культуре муниципального автономного
дошкольного образовательного учреждения городского округа Саранск
«Детский сад №42» Шипуновой Ж.В.**

Тема опыта: «Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми»

Сведения об авторе: Шипунова Жанна Викторовна, инструктор по физической культуре МАДОУ «Детский сад №42»

Актуальность темы состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада. Их внедрение строится на формировании осознанного отношения ребёнка к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизации физкультурно-оздоровительной деятельности современного детского сада. В современном мире всестороннее развитие детей невозможно без использования современных образовательных технологий.

Здоровье нации - одна из актуальнейших проблем современного общества. Проблема оптимизации здоровья и физического развития детей в условиях дошкольных образовательных учреждений в современных социально-экономических условиях развития общества такова, что серьёзным вопросом является неудовлетворительное состояние здоровья и физического развития значительной части детей дошкольного возраста.

Показатели здоровья детей требуют принятия эффективных мер по улучшению их здоровья.

В системе физического воспитания в детском саду используются следующие организованные формы работы двигательной деятельности детей:

- НОД по физической культуре;
- утренняя гимнастика;
- физкультурные минутки;
- динамические паузы;
- подвижные игры и физические упражнения в зале и на прогулке;
- спортивные упражнения;
- спортивные праздники и развлечения.

В ДОУ созданы оптимальные условия для охраны и укрепления здоровья детей, их физического и психического развития:

- полноценное питание (1-ый завтрак, 2-ой завтрак, обед, полдник), осуществляется в соответствии с нормативными документами;

- оздоровительная работа с детьми (закаливание, воздушные ванны, босохождение по массажным дорожкам);
- мониторинг по физическому развитию детей.

Приоритетным направлением в моей деятельности является: создание условий для сохранения психического и физического здоровья каждого ребенка, обеспечение эмоционального благополучия детей, оказание педагогической поддержки для сохранения и развития индивидуальности каждого ребенка и его семьи.

Реализация здоровьесберегающих технологий в ДОУ становится эффективным средством сохранения и укрепления здоровья детей, если:

Учитывается состояние здоровья ребёнка и его индивидуальные психофизиологические особенности при выборе форм, методов и средств обучения.

Здоровьесберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах обучения и развития.

Применяя такие методы как: динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксацию, гимнастику: пальчиковую, для глаз, дыхательную; физминутки, самомассаж, тем самым повышаются результативность воспитательно - образовательного процесса, формируются у воспитанников ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья.

Внедрение здоровьесберегающих технологий способствует воспитанию интереса ребёнка к процессу обучения, повышает познавательную активность и, самое главное, улучшает психоэмоциональное самочувствие и здоровье детей. Способствует снижению заболеваемости, повышению уровня физической подготовленности, сформированности осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

Основная идея педагогического опыта это выработка у детей привычки к соблюдению режима, потребности в ежедневной деятельности, в развитии умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, в воспитании любви к занятиям спортом, интереса к их результатам. Внедрить систему здоровьесберегающих технологий в ДОУ и каждую семью, повысить педагогическую грамотность родителей в вопросах формирования

навыков здоровья, используя нетрадиционные методы оздоровления дошкольников.

Основная идея опыта

Основная проблема, которая встала передо мной - это слабое физическое развитие детей при поступлении в детский сад. Общая картина такова: дети испытывают "двигательный дефицит", задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Дети имеют излишний вес, нарушения осанки, вследствие чего визуально у них наблюдается неуклюжесть, мешковатость, жестикация и мимика вялая, при ходьбе волочат за собой ноги, чувствуется скованность, неуверенность, голова опущена, нет гордости в осанке. Поэтому, я пришла к выводу, что многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Эти технологии должны в первую очередь способствовать коррекции физического, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического развития.

Анкетирование родителей детей, которые посещают детский сад, выявило следующую проблему, оказалось, что родители имеют недостаточные знания о том, как укрепить здоровье ребёнка с помощью физических упражнений, закаливания, подвижных игр.

Они зачастую оберегают своих малышей от физических усилий ("не бегай, не прыгай, не лазай, а то упадёшь, посиди"), даже от здорового соперничества в подвижных играх.

Я приняла решение о необходимости в разработке системы физкультурно-оздоровительной работы с детьми и родителями, на основе современных здоровьесберегающих технологий и методик.

Опыт работы над темой «Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми» сложился постепенно. Опыт формировался в МАДОУ. Система моей работы не ставит целью достижения высоких результатов за короткий отрезок времени. Главное в моей работе помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, приобщить к здоровому образу жизни.

Представленный опыт применения нетрадиционных подходов к использованию разнообразных форм работы с детьми позволит повысить интерес ребёнка к сохранению своего здоровья, вовлечь его в игры.

Предлагаемый опыт подскажет педагогам и родителям как растить детей здоровыми, крепкими, как научить их ценить свое здоровье и ответственно относиться к нему.

Теоретическая база опыта

Практическая значимость опыта заключается в возможности применения его в повседневной практике любого образовательного учреждения.

Длительность работы над опытом. Исследование рассчитано на 2 год(с2020 по 2022год)

Весь процесс внедрения здоровьесберегающих технологий в работу дошкольного учреждения строился в три этапа.

Первый этап: « Аналитико - диагностический»

Проведены: анализ литературных источников, сравнение, анализ и обобщение передового опыта, сбор информации, диагностика.

Второй этап: «Практический»

Цель: Введение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДОУ и семью.

Третий этап: « Аналитико -обобщающий»

Цель: Совершенствование результатов проекта.

Начиная работу по данной теме, мною была изучена литература по физическому воспитанию дошкольников, а также задачи, средства, пути решения проблемы укрепления, развития и сохранения здоровья детей дошкольного возраста. Изучение содержания физического воспитания необходимо было для осознания того, как эта проблема формулируется учеными и разработчиками методики физического воспитания, какое место занимают задачи здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании дошкольников.

Т. И. Осокина выделяет такие задачи:

1. Охрана жизни.
2. Укрепление здоровья.
3. Совершенствование организма ребенка, содействие его правильному физическому развитию.
4. Повышение работоспособности.

В.И. Логинова задачи физического воспитания формулирует несколько иначе:

1. Охрана жизни и укрепление здоровья.
2. Обеспечение своевременного и полноценного развития всех органов и функций организма.
3. Формирование основных движений и двигательных навыков, ловкости, гибкости, смелости и т.п.

А.В. Кенеман, Г.В. Хухлаева сформулировали три группы задач:

1. Оздоровительные - развитие и укрепление костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, внутренних органов: развитие движений, а также закаливание организма ребенка.
2. Образовательные - формирование навыков выполнения основных движений; привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение знаний о своем организме, о здоровье; формирование представлений о режиме, об активности и отдыхе.
3. Воспитательные задачи - формирование нравственно-физических навыков; выработать у детей потребность, привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями как потребность в физическом совершенстве; воспитание культурно-гигиенических качеств.

М.А. Васильева предусматривает охрану и укрепление здоровья детей, особенно нервной системы, совершенствование функций организма ребенка, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным детям видам двигательной деятельности, формирование положительных нравственно-волевых черт личности. Она предлагает осуществлять эту работу не только как физическое воспитание, а в контексте общего педагогического процесса.

Е.Н. Вавилова выделяет несколько задач: охрана и укрепление здоровья, полноценное физическое развитие, своевременное формирование у дошкольников двигательных навыков и умений, совершенствование всех функциональных систем организма.

Итак, задача оздоровления ребенка в дошкольном возрасте в работах вышеуказанных ученых ставится, признается одной из наиболее важных. В этих же работах выделяются средства физического воспитания как средства оздоровления ребенка. В качестве средств физического воспитания авторы рассматривают оздоровительные силы природы, полноценное питание, рациональный режим жизни, физическую активность самих детей и даже художественные средства - литературу, фольклор, кинофильмы и мультфильмы, произведения музыкального и изобразительного искусства.

На современном этапе развития образования существует несколько концепций физического развития детей дошкольного возраста. В основе философии той или иной программы лежит определенный взгляд авторов на ребенка, на закономерности его развития, а, следовательно, и на создание условий, которые способствуют становлению личности, оберегают его самобытность и раскрывают творческий потенциал каждого воспитанника. Развитие двигательной активности детей должно протекать в форме их приобщения к физической культуре как естественной составляющей общечеловеческой культуры в собственном смысле слова.

Т.Н. Доронова - кандидат педагогических наук в своей программе «Радуга» обращает внимание на воспитание и развитие детей детского сада, основным компонентом она отдавала предпочтение самому важному предмету воспитания - физической культуре. «От того, как будет организована работа с детьми по физической культуре, зависит здоровье человека. Ребенок в дошкольном детстве должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движении, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни». Ею определены основные формы работы с детьми в главе «Растим здорового ребенка» по двигательному режиму, закаливанию, физкультурно-оздоровительной работе. Вся работа вынесена в разделы «Формируем привычку к здоровому образу жизни», «Суточный режим жизни», «Бодрствование», «Сон», «Питание», «Навыки здоровья», «Формируем культуру движений». Постепенно ребенок овладевает основными культурно - гигиеническими навыками, знакомится с элементами самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности. Ею освещены важные на современном этапе вопросы поведения в ситуациях,

угрожающих жизни и здоровью детей, умению избегать или даже предотвращать их. Т.Н. Дороновой раскрыты средства и формы физического воспитания. Это гигиенические факторы, гигиена нервной системы, физические упражнения, профилактическая, развивающая, лечебная, реабилитационная направленность в подборе физических упражнений.

Программа авторского коллектива под руководством Л.А. Венгер «Развитие», в которую заложены два теоретических положения: теория А.В.Запорожца о самоценности дошкольного периода развития, перехода от утилитарного понимания дошкольного детства к гуманистическому пониманию и концепция Л.А.Венгер о развитии способностей, которые понимаются как универсальные действия ориентировки в окружающем с помощью специфических для дошкольника образных средств решения задач. Данная программа не содержит задач по физическому развитию ребенка. А М.Д. Маханева и доктор психологических наук О.М. Дьяченко в 2000 году разработали методические рекомендации по воспитанию здорового ребенка к программе «Развитие». Они содержат в себе, с одной стороны, общую характеристику средств, обеспечивающих здоровье ребенка (гигиенические, закаливание, физические упражнения) с другой - конкретные описания физкультурных занятий проводимых в зале. Они ценны тем, что позволяют использовать их при планировании самых различных сторон организации здорового образа жизни детей, сочетая занятия по программе «Развитие» и ряд дополнительных с проведением необходимых оздоровительных мероприятий. М. Д. Маханевой обращается большое внимание на правильное питание детей, на необходимость его полноценности. Ею критикуется общепринятая система физического воспитания, которая не может решить проблемы на современном этапе, так как не учитывает конкретные условия детских учреждений в разных регионах России, не предусматривает дифференцированного подхода к детям в соответствии с их индивидуальными особенностями и здоровьем, не реализует потребности детей в движении.

Итак, анализ содержания современных программ для дошкольных учреждений позволяет сделать выводы о том, что, несмотря на различия в концепциях, подходах, методах и средствах решения проблемы оздоровления детей дошкольного возраста, в содержании каждой программы авторами проблема сохранения здоровья детей признается приоритетной и ей уделяется первостепенное значение.

Новизна опыта- заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих технологий в физкультурно – оздоровительной деятельности:

- внедрение новых здоровьесберегающих технологий в деятельность ДОУ.
- использование валеологических приемов для мотивации к здоровому образу жизни;

- использование ИКТ для более наглядной демонстрации преимущества здорового образа жизни.

Технология опыта.

Представленный опыт применения позволит повысить интерес ребёнка к сохранению своего здоровья, вовлечь его в игры.

Практическая значимость опыта заключается в возможности применения его в повседневной практике любого образовательного учреждения.

В ходе реализации первого этапа получила теоретическую подготовку, изучила методическую литературу, проанализировала ресурсы, спланировала работу, провела мониторинг. Содержание работы с детьми определяется в соответствии с ФГОС.

Система физкультурной работы включает в себя:

- Проведение комплекса утренней гимнастики с элементами дыхательной гимнастики;
- Проведение двигательных разминок между занятиями;
- Организация подвижных игр и физических упражнений на прогулке;
- Организация динамического часа в конце прогулки ;
- Организация оздоровительного бега в конце прогулки;
- Гимнастика после дневного сна;
- Коррекционная работа с детьми по развитию движений;
- Организация занимательной двигательной деятельности различного типа; пальчиковые игры и упражнения;
- Самостоятельная, двигательная деятельность детей;
- Организация досугов, праздников;
- Проведение «Дня здоровья», в летнее время «Недели здоровья»;
- Организация работы с семьёй.

Чтобы вызвать у детей желание заниматься, важно заинтересовать ребёнка с первых минут. Для этого необходимо предварительно продумать методические приемы, которые помогут решать поставленные задачи.

Поставленные задачи будут успешно решаться только при использовании открытых педагогических принципов и методов обучения, а именно:

Принцип доступности и индивидуальности - предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребёнка. Одним из основных условий доступности является преемственность и постепенность усложнения заданий – это достигается правильным распределением материала на занятии. Индивидуальность – это учет индивидуальных особенностей. Каждый ребёнок имеет свои функциональные возможности, поэтому материал усваивается по-разному

Принцип постепенного повышения требований заключается в постановке перед ребенком все более трудных заданий и их выполнения. Для этого целесообразно чередовать нагрузки с отдыхом.

Принцип систематичности – непрерывность и регулярность занятий. Систематические занятия дисциплинируют ребенка, приучают его к методичной и регулярной работе.

Принцип наглядности является основным в обучении движению. Занятия обеспечиваются рядом методических приемов, которые вызывают у ребенка желание заниматься. Для каждого задания, выбираю наиболее эффективный путь объяснения данного задания – это такие методы как показ, словесный, игровой, иллюстративно-наглядный.

Т.О. для создания условий мотивации к занятиям физической культурой считаю, что необходимо создать такие условия, чтобы у ребенка «появился аппетит» заниматься физической культурой и спортом, чтобы он понял полезность движений для своего здоровья.

Результативность опыта

Уровень здоровья и физического развития детей

Уровень заболеваемости снизился на 0,8%, значительно снижено количество пропусков по болезни.

Количество детей, имеющих высокий уровень физического развития повысилось на 10% и составляет 45 %.

Количество детей, имеющих высокий уровень представлений о здоровом образе жизни, увеличилось на 44% и составляет 82%.

Сравнительный анализ данных диагностики ежегодно показывает положительную динамику уровня развития детей, что подтверждает эффективность использования разработанной системы внедрения здоровьесберегающих технологии в физкультурно-оздоровительную работу в ДОУ. Дети стали гибче, выносливее. Появилось качество в технике выполнения движений и выразительность в моторике. Показывают высокие результаты на прохождении норм ГТО «К стартам готов!».

У детей появился эмоциональный отклик на физическую активность, спортивная страсть, интерес, азарт.

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.:2002
4. Колабанов В.В. Валеология – СПб: Деан, 2001

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.: 2000 – 256 с.

Заведующая МАДОУ «Детский сад №42»

Н.Б.Волкова