Маткасимова Елена Геннадьевна

старший воспитатель МКДОУ

Половинского детского сада №1

село Половинное Краснозерский район

Новосибирская область

Статья из опыта работы детского сада по физическому развитию дошкольников: **«Пути и средства совершенствования физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ».**

Кардинальные изменения, произошедшие в жизни страны в последнее время, требуют серьезных реформ в деятельности образовательных учреждений, в том числе дошкольных учреждений. Во всех программах обучения и воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях ведущим является тезис о приоритетности мероприятий, связанных с охраной здоровья ребенка, повышением его функциональных возможностей, уровня физической и двигательной подготовленности. Сохранение и укрепление здоровья воспитанников – одна из задач дошкольного образовательного учреждения, решение которой во многом зависит от правильной организации физического воспитания и создания соответствующей здоровьесберегающей среды. Реализуя право ребёнка на здоровье и безопасность, коллектив нашего детского сада уделяет большое внимание приобщению дошкольников к ценностям здорового образа жизни. Анкетирование родителей детей показало, что родители мало знают о том, как укрепить здоровье ребенка с помощью физических упражнений, закаливания, подвижных игр (только 25 % родителей более или менее осведомлены в этом вопросе). Результаты мониторингов привели к выводу, что показатели здоровья детей требуют принятия эффективных мер по их улучшению. Перед нами встала проблема: как сохранить и укрепить здоровье воспитанников, способствовать становлению физической культуры личности в условиях детского сада, не имеющего своего спортивного зала, тренажеров, бассейна; как повысить уровень физического развития детей, как помочь родителям в организации здорового образа жизни в семье?

Своей целью мы поставили повысить эффективность здоровьеориентированной деятельности в ДОУ путем создания, теоретического обоснования и практического применения модели формирования ценностей здорового образа жизни у дошкольников, с учетом их возрастных и индивидуальных возможностей, включающей адекватные технологии развития и воспитания.

Задачи работы:

* Разработать алгоритмы здоровьеориентированной деятельности субъектов образовательного процесса дошкольного учреждения.
* Разработать и апробировать систему педагогических воздействий, направленных на формирование у дошкольников понимания здоровья как важнейшей ценности, становления уже с детских лет позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих.
* Изучить и внедрить в практику работы ДОУ современные технологии обучения здоровому образу жизни, способствующие сохранению и укреплению здоровья детей путем развития здоровьесберегающих навыков и умений, формирования привычки думать и заботиться о своем здоровье.
* Активизировать педагогический потенциал семьи в вопросах формирования ценностей здоровья через разработку и использование инновационных форм работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни.

Создаются все оптимальные условия в детском саду для охраны и укрепления здоровья: способствуем ежедневному соблюдению режима, он всегда остаётся основой полноценного физического развития детей; утро в детском саду, если позволяют погодные условия, начинаем с приема на свежем воздухе; утреннюю гимнастику в облегченной спортивной форме проводим ежедневно в виде ритмики или объединяем одним игровым сюжетом. Это позволяет дать детям хороший заряд бодрости, положительных эмоций на весь день. Педагоги выполняют работу с детьми по оздоровлению, проводят закаливающие и профилактические процедуры: «босоножье» - хождение босиком по дорожкам с разным покрытием, точечный массаж, дыхательная гимнастика, физкультминутки, пальчиковые игры, динамические паузы, ритмопластика, игровой самомассаж, игры с водой и песком, дозированные солнечные и воздушные ванны, комплексы упражнений для профилактики плоскостопия, простудных заболеваний, правильной осанки; большую роль отводим подвижным играм, особенно на свежем воздухе с двигательными заданиями, что способствует укреплению здоровья детей.

В систему работы с детьми входит и активное использование технологии обучения здоровому образу жизни. Обучение идет через все виды деятельности ребенка во время пребывания его в дошкольном учреждении и поддерживается родителями дома. Формы организации обучения: занятия (уроки здоровья), игры, игровые ситуации, беседы, акции, театрализованные представления, чтение художественной литературы, рисование. Целенаправленно используем в процессе физического воспитания дошкольников известные физкультурно - оздоровительные методики и инновационные технологии, адаптированные к возрастным особенностям детей. Такие как, программа П.П.Болдурчиди «Здоровье», которая направлена на развитие у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, выносливость, ловкость, гибкость, быстрота, а так же авторская технология Ж.Е.Фирилевой «Са-фи-дансе» (обучение по этой программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий).

Одним из важных условий формирования здорового образа жизни является правильная организация предметно - развивающей среды. Так как в детском саду нет физкультурного зала, в группах организованы физкультурные уголки, центры двигательной активности. В них есть все необходимое физкультурное оборудование для самостоятельной двигательной деятельности детей, атрибуты для подвижных игр, физкультурное оборудование для гимнастики после сна, оборудования для индивидуальной профилактической работы с детьми. Весь необходимый набор оборудования позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий. Особое внимание педагоги уделяют размещению оборудования: оно не загромождает полезную площадь группы, дети могут свободно пользоваться любыми спортивными снарядами. Всегда стараемся дополнить имеющееся оборудование нестандартным, которое изготовляется своими руками совместно с родителями: дорожки разной ширины, шнуры и дуги для подлезания, дорожка – «следы», тренажеры для профилактики плоскостопия, «Тропа здоровья» на участке и др. В «уголках здоровья» накоплен богатый материал: дидактические игры и пособия по культуре поведения, ведению здорового образа жизни, рациональному питанию, соблюдению правил безопасного поведения и правил личной гигиены. Дети самостоятельно и под руководством воспитателя получают элементарные знания и навыки по формированию своего здоровья.

В группах имеется современное техническое оборудование (музыкальный центр, DVD–плеер, компьютер). Все физкультурные занятия, утреннюю гимнастику, подвижные игры сопровождаются ритмической музыкой. Организовывается показ мультимедийных презентаций о видах спорта, о знаменитых спортсменах, о здоровом образе жизни и др. Периодически в группах оформляются выставки рисунков, фотовыставки совместно с родителями на темы: «Здоровый образ жизни», «Здоровая семья», «Мы закаляемся», «Зимние забавы», «Мы дружим со спортом» и др. Воспитатели разрабатывают и изготовляют дидактические игры «Спорт и спортсмены», «Виды спорта» и др., подобран наглядный материал об истории Олимпиады, ее символике.

Для успешной работы по укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию важно правильно организовать педагогический процесс, который включает в себя: специально организованное обучение, совместную деятельность воспитателя и детей, самостоятельную деятельность детей. Физкультурные занятия, утреннюю гимнастику проводим через разнообразные формы: на танцевальном и литературном материале, в форме подвижных игр и оздоровительного бега, что позволяет более эффективно реализовать двигательную активность дошкольников, повысить их уровень физического и эмоционального развития. Используются веселые сказочные персонажи, красочные атрибуты, необычные игры - забавы, аттракционы, тщательно подобранное музыкальное сопровождение. Все это способствует созданию у детей психологического комфорта, желания заниматься физической культурой.

Используя технологию «Са-фи-дансе» на занятиях по физической культуре мы работаем над повышением интереса к физической культуре и спорту за счет введения увлекательных форм работы во всех частях занятий, таких как: танцевально – ритмическая гимнастика («Моторчики»), игроритмика («Ритмушки – топотушки»), игрогимнастика («Мы шагаем по планете»), нетрадиционные виды упражнений, игровой самомассаж («Превосходное настроение»), пальчиковая гимнастика («Фантазеры»), музыкально – подвижные игры, игры – путешествия («Летучий корабль», «Веселый экспресс», «Путешествие в морское царство»).

Наши педагоги стараются разнообразить варианты проведения физкультурных занятий: занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой подвижности; занятия - тренировки в основных видах движений; ритмичная гимнастика, занятие, состоящее из танцевальных движений; занятия - соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей; игровые технологии.

Конечно же, систематически планируются и проводятся с детьми занятия и мероприятия по валеологии и ОБЖ («Огонь – друг или враг?», «Знай свое тело», «Полезная и вредная еда» и др.), которые вырабатывают у детей осознанное отношение к своему здоровью; приобщение дошкольников к туризму (походы на озеро, в парк, рощу, на стадион).

Большое значение уделяется организации полноценного дневного сна. Для засыпания детей используются различные методические приемы: колыбельные песенки, слушание классической музыки и сказок. После дневного отдыха проводится гимнастика после сна в сочетании с профилактическими процедурами и массажем. Вечернее время предназначено для снятия утомления. Поэтому больше включается мероприятий на расслабление: минутки шалости, радости, минутки музыко и смехотеропии, сказкотерапии.

Здоровый образ жизни немыслим без рационального разнообразного питания. Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребёнка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям. В нашем дошкольном учреждении выполняются следующие принципы рационального здорового питания детей: регулярность, полноценность, разнообразие, путём соблюдения режима питания, норм потребления продуктов питания и индивидуального подхода к детям во время приёма пищи.

Для полноценного развития ребенка - дошкольника необходимо согласование усилий дошкольного учреждения и семьи. Поэтому важное место занимает работа с родителями. Система работы с семьей включает: ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка, его физического развития; ознакомление родителей с содержанием физкультурно - оздоровительной работы; обучение конкретным приемам и методам оздоровления, дыхательной гимнастики, самомассажу, разнообразным видам закаливания. Одним из обязательных условий воспитания культуры здоровья ребенка становится культура здоровья семьи. В работе с семьей по формированию потребности в здоровом образе жизни у детей используются как традиционные, так нетрадиционные формы работы с родителями:

1.Информация в родительских уголках, папках - передвижках, на информационном стенде «Спорт, здоровье, успех», консультации, семинары-практикумы, деловые игры и тренинги, родительские собрания и др.

2. «Открытые дни» для родителей («День здоровья»).

3. Совместная организация и проведение спортивных мероприятий, праздников и развлечений («Мама, папа, я - спортивная семья», «Папы и дочки, мамы и сыночки» и др.)

4. Выставки совместного творчества, фотовыставки («Мы дружим со спортом», «Самая спортивная семья» и др.), смотры – конкурсы («Здоровый образ жизни»)

Пропагандируя здоровый образ жизни среди родителей воспитанников мы организовали клуб «Здоровая семья» с целью привлечения родителей к воспитательно – образовательному процессу, пробудить интерес к организации жизнедеятельности детей в ДОУ, активизировать участие родителей в различных мероприятиях, повышать роль семьи в физическом воспитании и развитии детей.

**План – график работы клуба**

**«Здоровая семья» на 2014 – 2015 уч.год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | 1 младшая  группа | 2 младшая  группа | средняя  группа | подготов.  группа |
| октябрь | Общее родительское собрание «Здоровье ребёнка – залог его гармоничного развития». Организация семейного клуба  «Здоровая семья». Смотр – конкурс семейных газет «Здоровый  образ жизни» | | | |
|  | Спортивное  развлечение  «Мы смелые и  умелые» |  | Спортивное  развлечение  «Быстрее, выше,сильнее» |
| ноябрь | Анкетирование  родителей  «Условия здо-  рового образа  жизни в семье» | Спортивное  развлечение  «Весёлые  ребята» | Интервью с  детьми  «Как ты укреп-  ляешь своё  здоровье?» | Физкультур-  ный досуг  «Зов джунглей»;  Консультация  «Дошкольник  и компьютер-  рекомендации  родителям» |
| декабрь | Родительское  собрание  «Физическое  развитие  младших дош-  кольников.  4 умения» | Физкультур-  ный досуг  «Кто быстрее?» | Консультация  «Организация  зрительного  режима в ве-  чернее время  и в выходные  дни» | Физкультурно-  речевой до-  суг «Всей  семьёй на  старт!» |
| январь | Фотовыставка  «Растём здоро-  выми» | Развлечение  «Путешествие  на лесную по-  лянку» (на  улице) | Фотовыставка  «Закаляемся  дома»;  «Волшебные  игры в снеж-  ном царстве»  (развлечение  на улице) | Спортивное  развлечение  с участием  первоклассни-  ков и родите-  лей совмест-  но с КДЦ  «Зимние за-  бавы» |
| февраль | Консультация  «Утренняя  гимнастика в  дет.саду» | Развлечение  «Зимние  радости»;  Консультация  «Не боимся мы  мороза» - о  пользе зим-  них прогулок» | Родительское  собрание  «Организация  физкультур-  ных занятий  в дет.саду» | Музыкально-  спортивное  развлечение  «Папа – гордость моя!» |
| март | Практикум  для родителей  «Гимнастика  для глаз» | Утренняя гим-  настика «За-  зядка всей  семьёй».До-  машнее зада-  ние:придумать  с ребёнком  комплекс ут-  ренней гим-  настики | Игровое за-  нятие «А ну-  ка, девочки!  А ну –ка, ма-  мочки!» | Консультация  «Нарушение  осанки. Сове-  ты родителям» |
| апрель | Беседа с роди-  телями «Вред,  который при-  носят курящие  родители  своим детям» | Консультация  «Главная иг-  рушка в жиз-  ни ребёнка –  мяч!» | Спортивное  развлечение  «Мама, папа,  я – спортив-  ная семья» | Спортивное  развлечение  «Мама, папа,  я – спортивная  семья» |
| май |  | Спортивное  развлечение  «Мама, папа, я – спортивная  семья!» | Совместное развлечение  «Мой весёлый, звонкий мяч!» | |

Мы осуществляем преемственную связь со школой: систематически организовываем физкультурно - оздоровительные мероприятия совместно со школой направленные на развитие у дошкольников и младших школьников элементарных представлений полезности, целесообразности физической активности и личной гигиены, игры - соревнования («Веселые старты», «Зов джунглей» и др.), совместные выставки, мастер - классы и т.д.

Тесно сотрудничая с педагогами мы продолжаем осваивать разные виды здоровьесберегающих технологий, которые используются в условиях современного детского сада и постепенно внедряем их в работу с дошкольниками:

1.Технологии сохранения и стимулирования здоровья: стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, релаксация, гимнастика для глаз бодрящая, дыхательная, пальчиковая гимнастика;

2.Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурные занятия, проблемно – игровые игротренинги и игротерапия, самомассаж, точечный массаж, коммуникативные игры;

3.Коррекционные технологии: сказкотерапия, цветотерапия, технологии музыкального воздействия, психогимнастика.

Накопленный опыт позволил выстроить систему создания здоровьесберегающей среды в ДОУ, которая даёт возможность обогатить содержание воспитательно – образовательного процесса детского сада, сделать его современным и эффективным, повысить качество образования в целом.

**Система здоровьесбережения в ДОУ:**

* различные оздоровительные режимы (адаптационный, гибкий, щадящий, по сезонам, на время каникул);
* комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по “дорожкам здоровья”, профилактика плоскостопия; хождение босиком, “топтание” в тазах, полоскание рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика);
* физкультурные занятия всех типов;
* оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки)  и инновационные технологии оздоровления и профилактики (ритмопластика, логоритмика, сухой бассейн, массажёры, тактильные дорожки);
* организация рационального питания;
* медико-профилактическая работа с детьми и родителями;
* соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса;
* комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов.

**Направления работы по здоровьесбережению в ДОУ**

* Интеграция задач физкультурно-оздоровительной работы в различные виды совместной деятельности;
* Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДОУ;
* Разнообразие форм физкультурно - досуговой деятельности с дошкольниками;
* Формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников, педагогов и  родителей;
* Совершенствование физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;
* Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы;
* Обеспечение физического и психического благополучия каждого ребёнка в ДОУ.

**Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий в ДОУ**

1. Сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей  ДОУ.

2.   Взаимодействие специалистов ДОУ в организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.

3.   Проявление толерантности всех участников внедрения здороваьесберегающих технологий в педагогический процесс ДОУ.

4.   Формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников.

5.   Внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ и семье;

6.   Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников.

7. У воспитанников появился устойчивый интерес к постоянным физическим упражнениям. Они имеют возможность применять полученные знания на практике, проявлять творчество, активность и инициативу. У детей сформирован устойчивый интерес к здоровому образу жизни.