

Обобщение опыта работы инструктора
по физической культуре МДОУ

Захаровский детский сад №1

Захаровой Н.Ю. по теме:

**"Оздоровление детей дошкольного
возраста посредством современных
здоровьесберегающих технологий".**

Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением.

Проблемой здоровья дошкольников была заинтересована Э. Степаненкова, она сказала: *«Мы можем что – то не дорассказать ребенку из области математики, можем не успеть вовремя познакомить его с компьютером. Это плохо, но исправно. Но если мы не усилим внимание к здоровью дошкольника, мы несем ущерб (если уже не нанесли) целому поколению...»*

Поэтому главными задачами в своей работе считаю сохранение, укрепление и охрану здоровья детей, обеспечение гармоничного физического развития, формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности, развитие физических качеств, воспитание выдержки, самостоятельности и творчества в двигательной активности, красоты, грациозности, выразительности движений, интереса и любви к спорту, потребности в здоровом образе жизни ребёнка при взаимодействии с семьёй.

Для достижения поставленных задач, я использую здоровьесберегающие технологии: утренняя гимнастика, занятия (игровые, сюжетные, утреннюю гимнастику, элементы фитнес аэробики, игровой стретчинг, оздоровительные и коммуникативные игры.

Цель здоровьесберегающих технологий: обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни.

Использую следующие виды здоровьесберегающих педагогических технологий:

- ***Физкультурное занятие.*** Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений на физкультурных занятиях.

Занятия, как и положено по программе в физкультурном зале и на улице. Использую разные типы занятий:

- ✓ Традиционное занятие. Использую методическое пособие Л.И. Пензулаевой "Физическая культура в детском саду" по всем возрастным группам
- ✓ Игровое занятие, построено на основе разнообразных подвижных игр, игр – эстафет, игр-аттракционов Е.К. Воронова "Игры-эстафеты для детей 5-7 лет";
- ✓ Сюжетное занятие строится на основе сюжета Е.И. Подольская "Физическое развитие детей 2-7 лет (сюжетно-ролевые занятия)".
- ✓ Тематическое занятие проводится по специальной методике, посвящено одному виду физических упражнений: лыжи, элементы игры в теннис, баскетбол, бадминтон. На занятиях этого типа важно добиваться хорошего качества выполнения заданий.
- ✓ Прогулки-походы – длительная спортивная ходьба по заданному маршруту.
- ✓ Оздоровительные занятия. На этих занятиях дети учатся приёмам расслабления, аутотренингу, самомассажу, массаж мячом су-джоку, пальчиковая гимнастика.
- ✓ Оздоровительный бег: выполнение медленного бега в сочетании с быстрой ходьбой и длительной обычной ходьбой;
- ✓ Занятие танцевального характера (аэробика, детский фитнес) О.Н. Рыбкина, Л.Д.Морозова "Фитнес в детском саду: программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет";

Физкультурный досуг - одна из наиболее эффективных форм активного отдыха. Невозможно представить себе жизнь ребёнка в детском саду без весёлых досугов и развлечений, шумных праздников и соревнований, интересных игр и увлекательных аттракционов.

В весенне-летний период физкультурные досуги провожу на лугу на одной из детских площадок большего размера. Дети любят играть в различные подвижные игры, эстафеты с мячом. Например, в конце весны был проведен спортивный досуг в средней группе "В гостях у Миши". Т.В. Буртасова взяла на себя роль медведя. По ходу сценария дети отправлялись в лес к медведю, преодолевая различные препятствия. Потом играли и соревновались вместе с медведем. Здесь так же были представлены элементы танцевальной аэробики ("Зарядка с Машей").

В осенне-зимний период физкультурные досуги, в основном лучше проводить в зале. Поэтому необходимо особое внимание уделить его оформлению, которое должно отвечать тематике развлечения, а музыкальное сопровождение — соответствовать сценарию. Например, ко дню Космонавтики мною было проведено познавательно-спортивное развлечение с использованием ИКТ технологий для детей старшей и подготовительной групп "Космическое путешествие". На развлечении дети просмотрели презентацию о космосе, соревновались в интересных эстафетах. Дети подготовительной группы показали спортивный танец "Лунатики".

Чистый зимний воздух полезен ребёнку. Но необходимо следить за тем, чтобы он не простудился. Интенсивные движения на воздухе предохраняют ребёнка от переохлаждения. Самыми доступными развлечениями зимой являются игры со снегом, катание на санках, лыжах и коньках. Зимой проводятся спортивные досуги типа "Зимушка – зима". В ходе которого проводятся эстафеты "Кто быстрее нарядит елочку", "Довези соседа на санках", "На лыжах" и др. Дети с удовольствием соревнуются в данных эстафетах.

Утренняя гимнастика - комплекс специально подобранных упражнений, нацеленных, настроить, "зарядить", человека на весь предстоящий день.

Утреннюю гимнастику провожу во всех возрастных группах. В первой младшей группе проводится в стихотворной форме. Во второй младшей и средней группах проводится гимнастика Екатерины Железновой "Веселая зарядка для малышей" для детей 3-5 лет. В старшей и подготовительной группе провожу комплекс утренней гимнастики Л. Яртовой, Ю. Кудинова "На зарядку становись" для детей 5-7 лет. Гимнастика выполняется с музыкальным сопровождением, каждый комплекс на определенную тематику. Дети с огромным удовольствием ходят на гимнастику.

На каждом занятии использую **дыхательную гимнастику**, для восстановления дыхания детей после бега и упражнений. Моя задача – научить ребенка хорошо очищать легкие. Если он полностью не выдыхает, то в глубине легких остается изрядное количество испорченного воздуха, а кровь получает мало кислорода. Научив ребенка дышать через нос, вы поможете ему избавиться от частых насморков, гриппа, ангины и т.п.

Пальчиковая гимнастика для детей или упражнения для развития пальчиков — эффективный способ развития мелкой моторики. В своей работе активно их использую. В младших группах использую более простые игры, например, «Семья».

Этот пальчик — дедушка,

(согнуть пальцы в кулак, затем разгибать их начиная с большого)

Этот пальчик — бабушка,

Этот пальчик — папочка,

Этот пальчик — мамочка,

Этот пальчик — этот пальчик я,

Вот и вся моя семья.

Т.е. гимнастика более простая по тексту и по движениям. В старшем возрасте более сложные, например "Замок", "Капуста", "Цветок" из методического пособия А.М. Диченкова "Страна Пальчиковых игр" и др.

Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей дошкольного возраста. Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных ("Хитрая лиса", "Волк и зайцы"), птиц ("Перелет птиц", "Совушка-сова"), насекомых ("Жуки"), о явлениях природы ("Солнышко и дождик", "День и ночь"), о средствах передвижения ("Автомобили"), о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т. д.

Подвижные игры использую из методического пособия Л.И. Пензулаевой "Физическая культура в детском саду", И.А. Агапова, М.А. Давыдова "Подвижные игры для дошкольников". Имеются картотеки.

В своей работе с детьми использую так же игровой стретчинг. **Игровой стретчинг** - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Игровой стретчинг включаю в общеразвивающие упражнения. Использую такие упражнения как, например, *упражнение «Солнышко»* - помогает растянуть боковые мышцы туловища, сохраняет гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов.

Упражнение «Самолёт взлетает» - укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов.

«Лодочка» - укрепляет мышцы спины, брюшного пресса.

«Дуб» - укрепляем мышцы спины, ног. Имеется картотека.

Включаю в занятия или спортивный досуг танцевальную аэробику. Для изучения этой темы использую программу О.Н. Рыбкина, Л.Д.Морозова "Фитнес в детском саду: программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет"; Также эту тему использую, как тему самообразования за последние 2 года и буду продолжать изучать дальше. Так же прохожу курсы повышения квалификации на данный момент по теме «Детский фитнес в работе с детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста». С

детьми изучили такие танцевально ритмические композиции как: "Зарядка с султанчиками" (подг. гр. 2013 г.), "Зарядка с Машей"(все группы июнь 2017 г.), "Веселые лунатики" на день Космонавтики (подг. гр. апрель 2017 г.), "Чунга-чанга (ст. гр., к занятиям 2017 -2018 гг. , "Зарядка для солдат" (ст. подг. гр. на 23 февраля"2018 г.).

В своей работе по вопросам взаимодействия ДОО с семьей, охраны и укрепления здоровья детей использую следующие методы:

- Информационные стенды, папки-передвижки для родителей, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры): "И просто, и просто, и просто скакалка...", "Закаливание детей летом", " Веселые старты".

- Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОО. В ноябре 2013 г. организовала спортивный праздник "Мама, папа, я - спортивная семья", Праздник проходил в форме семейных соревнований. Соревновались три семьи: Русиных, Макаровых и Воронковых. Все дети одной возрастной группы. Эстафеты типа «Отведи ребенка в детский сад», «Кто дольше будет крутить обруч, «Попади в кольцо» получились интересными, веселыми и порадовали и зрителей и участников. Все команды получили грамоты, медали и подарки.

В июле 2017 г. праздник "День семьи, любви и верности" проходил так же в спортивном стиле. Участвовали три семьи, но дети разного возраста: семья Сафроновых, семья Кривовых и семья Кузнецовых. Исход соревнований оказался непредсказуемым, и возраст стал не помехой победить семье Сафроновых, учитывая, что возраст Кати, всего 4 года.

Такие мероприятия помогли мне лично сблизиться с семьями воспитанников, выстроить доверительные отношения, а так же всего ДОО в целом.

- Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения. Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду - это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников ("Будь здоров, малыш"), буклеты ("Здоровый образ жизни").

- Родительские собрания. В 2016 г. мы с воспитателем Сидоровой О.Н. провели в подготовительной группе родительское собрание "Здоровьесберегающие технологии в ДООУ, на собрании мы с родителями поговорили о технологиях здоровьесбережения: применяют ли их родители, какие применяются в детском саду. Дали рекомендации, что можно использовать дома. Мной был показан комплекс упражнений для проведения утренней зарядки дома с детьми.

В настоящее время широко распространен метод проектной деятельности, который я так же использую. В 2013 г. разработала проект "За здоровьем в детский сад ". Данный проект был рассчитан на 1 год для детей старшей и подготовительных групп. В процессе реализации проекта дети познакомились с нетрадиционными средствами оздоровления на занятиях по физической культуре (самомассаж, элементы релаксации, игротерапию, дыхательную гимнастику, пальчиковые гимнастики).

В 2017 г. реализовала проект "Такие разные мячи". Данный проект о том, чтобы расширить представления детей о разных видах мяча, различных играх с мячом, эстафетах с мячом, спортивных играх с мячом. Проект краткосрочный, рассчитан на 2 недели.

Для закрепления знаний детей о здоровом образе жизни изготовила лепбук "Здоровый образ жизни". В данном пособии игры и упражнения о правильном питании, о режиме дня, о видах спорта и др. Пособие передавала по очереди в среднюю, старшую и подготовительную группы.

Для участия в муниципальном конкурсе «Педагогическая находка», а так же для ознакомления детей с видами спорта, разработала презентацию

«Виды спорта». Презентация представлена яркими картинками, стихами, загадками. Дети с интересом знакомились со спортом.

Годовой задачей на 2017-2018 гг. стоит задача здоровьесбережения. Поданной теме прошел педагогический совет, к которому мной была подготовлена консультация для воспитателей: "Взаимодействие ДООУ и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей". Так же выступила с результатами педагогического опыта по данной теме. Рассказала, педагогам, что по результатам промежуточной диагностики у воспитанников повысился уровень физической подготовленности, уровень освоения танцевальной аэробики, уровень физической активности в свободной деятельности. Педагогическим советом была признана эффективность проведенной работы.

Таким образом, система здоровьесберегающих технологий направленных на оздоровление дошкольников способствовала профилактике заболеваний и укреплению здоровья детей.

Список литературы.

1. Физическая культура в детском саду. Л.И. Пензулаева.
2. Подвижные игры для дошкольников. И.А. Агапова, М.А. Давыдова.
3. Игровые здоровьесберегающие технологии: психогимнастика, зарядка для глаз, пальчиковые игры, физкультминутки. Н.А. Деева.
4. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста: комплекс упражнений; сюжетно-ролевое сопровождение. Н.Г. Коновалова.
5. Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников. Сулим Е.В.
6. Страна пальчиковых игр. А.М. Диченскова.
7. Фитнес в детском саду: программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. О.Н. Рыбкина, Л.Д.Морозова.