

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Плотниковская основная общеобразовательная школа»
Притобольный район

Опыт работы: «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ в
условиях внедрения ФГОС»



Подготовила: Инструктор по физической культуре
Кузнецова Галя Талгатовна

«Если нельзя вырастить ребёнка, чтобы он не болел, то, во всяком случае, поддерживать у него высокий уровень здоровья вполне возможно».

Николай Михайлович Амосов

Здоровье - главная ценность жизни, оно занимает высокую степень потребности человека. Дошкольный возраст является фундаментом физического и психического здоровья ребенка. В этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Для формирования здорового образа жизни, выработки правильных привычек дошкольный возраст является благоприятным, которые в сочетании с обучением дошкольников приёму совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Современные дошкольники испытывают значительные умственные перегрузки, дети вынуждены значительное время находиться в малоподвижной позе. Для компенсации недостаточной подвижности используются оздоровительные физические упражнения.

Умеренные физические нагрузки необходимы для детей. Особенно двигательная активность, обеспечивает правильное формирование. Во время подвижных игр, занятий, утренней гимнастики работают все группы мышц. Также во время физических упражнений стимулируется развитие головного мозга.

Закаливающие процедуры тренируют организм, укрепляют иммунитет и позволяют избежать многих заболеваний, особенно простудных. Можно закаливающие процедуры начинать с воздушных ванн, постепенно усложняя, но прекращать нельзя, иначе результата, ни какого не будет.

В дошкольном образовании здоровьесберегающие технологии направлены на решение задач современного дошкольного образования, задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей. Формирование здоровья ребенка в дошкольном учреждении, уровень его физической подготовленности, объем приобретаемых двигательных умений в значительной степени зависят от того, чем и как он занимается. Необходимо так организовать занятия физическими упражнениями, предусмотреть такое рациональное сочетание разных видов занятий и форм двигательной активности, чтобы общий объем двигательной активности ребенка составлял не менее 60% времени пребывания в ДОУ.

Воспитание у детей осознанного отношения к себе, к своему здоровью – важная задача для взрослых. Детский сад должен стать «средой здоровья», где любая деятельность будет способствовать воспитанию у детей привычек и потребностей к укреплению своего здоровья.

Актуальность данного опыта работы состоит в том, что работа по сохранению и укреплению здоровья дошкольников требует новых, современных подходов к организации педагогической деятельности.

Использование здоровьесберегающих технологий, дает возможность укреплять здоровье детей, не затрачивая дополнительные финансовые средства.

Ведущая педагогическая идея опыта: создание условий для развития физической культуры, укрепление и сохранения здоровья дошкольников на основе здоровьесберегающих технологий.

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

Задачи:

1.Изучить учебную, справочную, научно-методическую литературу по вопросу здоровьесберегающие технологии, применяемые для оздоровления детей.

2.Разработать комплекс организационных, методических и практических мероприятий на основе использования здоровьесберегающих технологий.

3.Организовать предметно - пространственную развивающую среду, расширить возможности «зоны оздоровления».

4.Разработать и оформить в виде информационных листов, газет для родителей.

5.Привлечь родителей к организации оздоровительной работы, создать нетрадиционные пособия.

Работа по физическому развитию осуществлялась параллельно по двум блокам:

- ✓ работа с воспитанниками;
- ✓ работа с родителями (законными представителями) воспитанников.

В моей работе комплексное применение здоровьесберегающих технологий повышает эффективность физкультурно-образовательного процесса, укрепляет здоровье детей.

Особую роль для укрепления здоровья ребёнка, его всестороннего психического и физического развития, а также для реализации потенциальных умственных и двигательных возможностей и стимулирования познавательной и творческой активности играет построение развивающей предметной и двигательной среды. В нашем дошкольном учреждении для этого созданы все условия. В ДОУ имеется зал с гимнастической стенкой, гимнастическими скамейками, мячами и прочими необходимыми пособиями.

Наряду с заводскими пособиями, в своей работе, использую нестандартное оборудование, которое изготовлено мною самостоятельно. Например, атрибуты к подвижным играм и играм эстафетам, дуги для подлезания, массажные коврики для коррекции плоскостопия, «моталочки» - для мелкой моторики рук, пособие «веселая бутылочка - для формирования правильной воздушной струи и т.д. Это оборудование эффективно для формирования у детей интереса к физической культуре.

Для обеспечения полноценного своевременного развития детей, сохранения и укрепления физического и психического здоровья, профилактики

простудных заболеваний, физического развития и оздоровления воспитанников.

Используются различные формы организации здоровьесберегающей работы: утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная); непосредственно образовательная деятельность; подвижные игры; двигательнo-оздоровительные физкультурминутки; физкультурные досуги, спортивные праздники.

Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима, направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Зарядка состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки. Зарядка проводится перед завтраком, повышая основные процессы жизнедеятельности (кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.). Во время проведения гимнастики на улице особое внимание уделяю правильному дыханию. Гимнастика на свежем воздухе является мощным средством закаливания организма. На утренней гимнастике я использую знакомые детям упражнения, которые дети с удовольствием выполняют.

Физкультурные праздники и развлечения. В физкультурно-оздоровительной работе дошкольного учреждения прочное место занимают физкультурные праздники, спортивные досуги, дни здоровья. На физкультурные праздники мы приглашаем родителей. Двери спортивного зала всегда открыты для гостей. Темы праздников и развлечений самые разнообразные «Спартакиада», «Зарница», «Веселые старты», «День защитника отечества» и т.д. Совместная деятельность детей, сплачивает детский коллектив. Организация совместных мероприятий доставляет детям и родителям огромную радость, помогает вовлекать родителей в учебно-воспитательный процесс ДООУ.

Все мероприятия, проведенные в детском саду, невозможно без участия семьи. Участие родителей очень значимо во всей работе дошкольного учреждения, строится на основе партнёрства с помощью традиционных и нетрадиционных форм сотрудничества, используются разнообразные формы работы: родительские собрания; круглый стол для родителей; консультации; дни открытых дверей; участие родителей в подготовке и проведении праздников; совместное создание предметно - развивающей среды; анкетирование.

Пальчиковые игры. Пальчиковые игры используются не только для укрепления мелкой моторики рук, но и как один из вариантов радостного общения. Кроме того, пальчиковые игры сами по себе дарят нашим детям здоровье, так как при этом происходит воздействие на кожные покровы кистей рук, где находится множество точек, связанных с теми или иными органами.

Применение в работе здоровьесберегающих технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у воспитателей и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка – стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Для оценки результатов было проведено педагогическое обследование на основе диагностики, которая осуществлялась через общение с детьми и родителями. Использовались: методы диагностики (наблюдение, анкетирование, беседа).

Выводы:

Дети стали гибче, выносливее, они с нетерпением ждут новых «приключений» в спортивном зале и выполняют все упражнения с удовольствием. Появилось качество в технике выполнения движений и выразительность в моторике. У детей появился эмоциональный отклик на физическую активность, спортивная страсть, интерес, азарт. Отмечено, что у них появилась выносливость в различных видах деятельности, повысилась умственная трудоспособность. У детей наблюдается гордая осанка, в движениях свобода и непринуждённость.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что только системный подход к организации физкультурно-оздоровительных мероприятий, позволяет эффективно способствовать укреплению и сохранению здоровья воспитанников, даёт позитивную динамику оздоровления детского организма, позволяет достичь положительных результатов, а именно, повышения уровня физической подготовленности.

Дети с удовольствием приходят в детский сад, на утреннюю гимнастику, включаются в непосредственно образовательную деятельность. Дети жизнерадостны, улыбчивы.

Твердо убеждена, что именно в детском саду надо формировать у ребенка отношение к физкультуре, именно как к культуре, владение которой позволяет человеку иметь чувство собственного достоинства и свободы.

Мое педагогическое кредо:

« Любить, творить,
давать добро и
знать, что не закончится оно! »

Своё выступление хочу закончить высказыванием Сократа «Здоровье - не всё, но всё без здоровья ничто»