

Объяснительная записка к опыту работы
«Оздоровление детей в ДОУ через использование здоровьесберегающих
физкультурно – оздоровительных технологий»

«Забота о здоровье – это важнейший труд
воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости
детей, зависит их духовная жизнь. Умственное
и физическое развитие, прочность знаний, вера
в свои силы»

В.А.Сухомлинский

Дошкольное воспитание играет значительную роль в создании условий для дальнейшего развития человека, а гармоничное развитие невозможно без физического воспитания. 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 дошкольного образовательного учреждения 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.

Цель моей работы: сохранение и укрепление здоровья дошкольников, воспитание внимательного отношения к своему организму и развитие в детях стремления быть физически сильными и развитыми.

Задачи:

- обучить дошкольников жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
- содействовать правильному физическому развитию детей;
- укреплять здоровье воспитанников средствами физической культуры и двигательной активности;
- формировать мотивацию у дошкольников к здоровому образу жизни.
- удовлетворить естественную потребность детей в движении;
- обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованную, оптимальную для всех дошкольников и для каждого ребенка физическую нагрузку;
- дать возможность каждому ребенку демонстрировать свои двигательные умения сверстникам и учиться у них.

Ожидаемые результаты:

- привитие навыков здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей;
- повышение уровня физической подготовленности детей;
- снижение заболеваемости детей.

Методы применяемые на физкультурных занятиях:

- наглядные;
- словесные;
- практические.

При обучении детей движениям используются различные приемы наглядности:

- наглядно – зрительный прием;
- тактильно – мышечный прием;
- наглядно – слуховой;

Приемы относящиеся к словесному методу:

- объяснение, пояснения, указания, беседа, вопросы к детям, подача команд, распоряжения, сигналы, словесная инструкция.

Приемы относящиеся к практическому методу:

- повторение упражнений без изменений и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме.

В своей работе с детьми использую современные

Здоровьезберегающие физкультурно – оздоровительные технологии:

Игровой стретчинг.

Стретчинг – комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Благодаря ему увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность.

Степ – аэробика.

Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step». Степ – аэробика формирует гармонично развитое тело, прямую осанку и вырабатывает у детей выразительные, плавные, точные движения.

Дыхательная гимнастика.

Дыхание является важнейшей функцией организма. Важное место в физической культуре занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру.

Формы физического воспитания, проводимые с дошкольниками:

Утренняя гимнастика.

- Способствует оздоровлению, укреплению организма, развитию двигательных, психических качеств ребенка;
- Развивает силу мышц, быстроту мышечных сокращений, умение напрягать и расслаблять отдельные мышечные группы;
- Развивает подвижность суставов, гибкость тела, умение сочетать движения различных частей тела;
- Формирует правильную осанку.

Физкультурные занятия - укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. Решают как общие так и профилактические задачи — это физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений (метание, ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание), а также и специальные упражнения, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и мышц ног, координацию движений, формирование правильной осанки, развитие равновесия.

Пальчиковая гимнастика — стимулирует речевое развитие, способствует улучшению артикуляционных движений.

Подвижные и спортивные игры — способствуют формированию умения двигаться вместе с окружающими в соответствии с правилами игры (учитывая движения окружающих, а также указания взрослого). Участие в играх улучшает физическое развитие ребенка, благотворно воздействует на нервную, а также сердечно - сосудистую и дыхательную системы, укрепляет здоровье.

Детский фитнес — хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, который укрепляет мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции. Занятия с элементами фитнеса или фитнес — тренировки, - наиболее оптимальный вид занятия, включающий различные виды двигательной деятельности.

Спортивные досуги и развлечения — развивают у дошкольников творчество и воображение, смекалку и сообразительность, быстроту и ловкость, воспитывают взаимопонимание и чувство коллективизма, организованность и выдержку, а главное они воспитывают потребность в движении.

Туризм – особый вид социальной деятельности человека, направленный на укрепление здоровья, повышение физической тренированности, выносливости организма, познание и общение.

«Туристический поход» и «туристская прогулка» имеют много сходства. **Туристический поход** – форма организации туристской деятельности, предусматривающая выполнение достаточно высоких физических нагрузок, связанных с длительным передвижением по маршруту, овладение специальными прикладными знаниями и навыками. **Туристская прогулка** – форма организации туристской деятельности, предполагающая кратковременное (3-6 часов) пребывание в природных условиях и овладение некоторыми элементарными туристскими навыками. **Туристские прогулки** оказывают ни с чем не сравнимый оздоровительный эффект, получаемый в результате разнообразной двигательной активности, а также комплексного воздействия на организм природных факторов: солнца, воздуха и воды.

Не все дети любят заниматься физической культурой. Для того чтобы привить интерес к спорту, я сначала занялась своим самообразованием. Изучила литературу: Н.А.Мелехина «Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ», О.Ф.Горбатенко «Физкультурно – оздоровительная работа для старших дошкольников», Е.В.Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг», Е.В.Сулим «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет и 5-7лет», Н.И.Бочарова «Туристские прогулки в детском саду». Как сделать так, чтобы физкультурные занятия стали действительно развивающими, интересными, увлекательными, познавательными? Стала применять современные здоровьесберегающие физкультурно – оздоровительные технологии в работе с детьми на физкультурных занятиях, в совместной деятельности с детьми, на прогулке. Дети с удовольствием стали посещать физкультурные занятия, выполнять различные виды упражнений, активно участвовать в играх, перевоплощаться в различных героев. Для того, чтобы им было интересно я изготавливаю нетрадиционные спортивные атрибуты. Мною изготовлено: эспандеры, гантели, плоские картонные обручи разных размеров, массажная дорожка, тропа здоровья.

Я считаю, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно – оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если они не реализуются в содружестве с семьей. В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДОУ и семьи, использую разнообразные формы работы: беседы на родительских собраниях, консультации, участие родителей в праздниках проводимых в ДОУ, анкетирование. Используется

информация в папках – передвижках и на сайте детского сада. Так, например: для занятий степ – аэробикой, с помощью родителей были изготовлены степы; на родительскую встречу «Здоровый образ жизни», подготовила консультацию «Снаряжение начинающего туриста»; совместно с воспитателем подготовительной к школе группы провели досуг «Дети и родители, побегать, не хотите ли?» и на выходные дни была запланирована туристская прогулка в парк «Сказка», на которой совместно дети и родители принимали участие в подвижных играх и эстафетах.

Свою работу осуществляю в тесном контакте с коллегами. На педагогических советах и семинарах по вопросам здоровья, педагоги знакомятся со здоровьесберегающими технологиями теоретически, а затем переходят к практическим умениям через мастер-классы.

Подводя итоги результатов оценки качества освоения воспитанниками образовательной программы (педагогической диагностики) по образовательной области «Физическое развитие», хочется отметить, что при использовании здоровьесберегающих технологий развился у детей интерес к занятиям физической культуры, самое главное, снизилась заболеваемость детей в ДООУ, повысился уровень физической подготовленности. За 2018-2019 учебный год результаты педагогической диагностики составили:

Группы	не сформированы физические качества	в стадии формирования	сформированы физические качества
2 младшая группа	-	30%	70%
средняя группа	-	24%	76%
старшая группа	-	29%	71%
подготовительная к школе группа	-	23%	77%

Именно поэтому, я считаю, реализация здоровьесберегающих технологий в ДООУ – самое эффективное средство сохранения и укрепления здоровья детей.