



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 5 «Золотой петушок» г.о.г. Мантурово

Презентация педагогического опыта

«Оздоровление детей в ДООУ через использование здоровьесберегающих физкультурно – оздоровительных технологий»

Подготовила: воспитатель
Глушкова Евгения Геннадьевна, 1 кв.к.

г.о.г. Мантурово, 2020 год



Актуальность

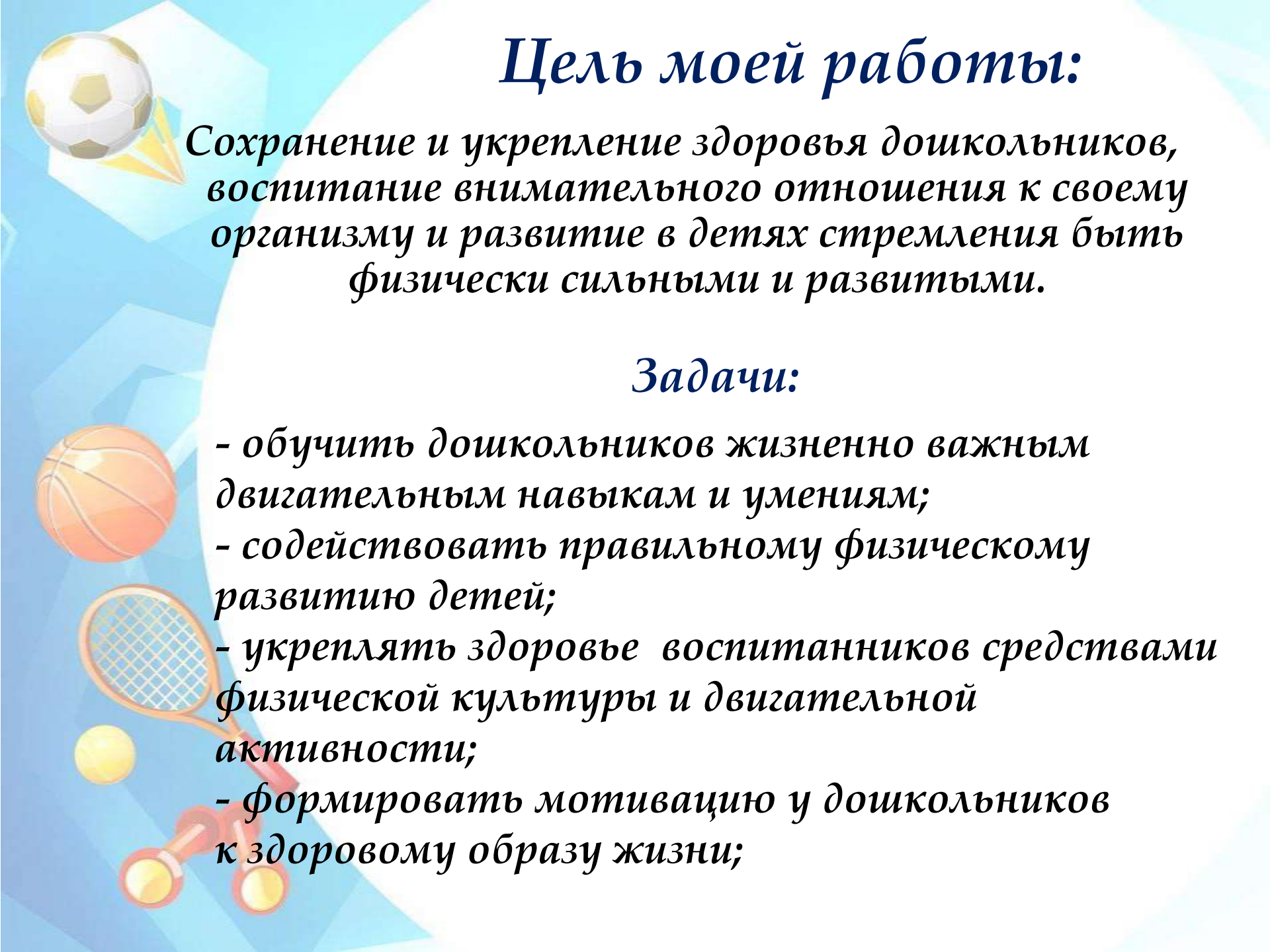
Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей, зависит их духовная жизнь. Умственное и физическое развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

В.А.Сухомлинский

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.

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



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;*



Задачи:

- 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:

- сформировать навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей;*
- повысить уровень физической подготовленности детей;*
- снизить заболеваемость детей.*



Методы и приемы 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.*

Технологии применяемые в ДОУ

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-гимнастика.

Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step». Степ – гимнастика 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



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.



на улице

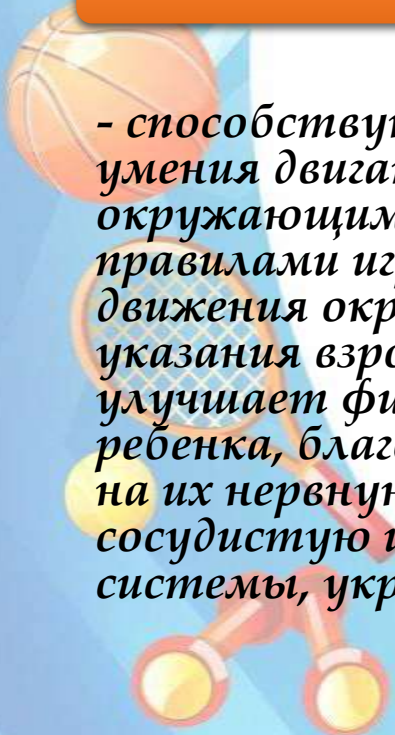


в группе



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 их нервную, а также сердечно-сосудистую и дыхательную системы, укрепляет здоровье





Эстафеты и игры соревнования.





*Спортивные праздники и
досуги летом*



*Спортивные праздники и
досуги зимой*





*Упражнения
на стеллах*



Фитнес-тренировка



Игровой стретчинг



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.



Родительская встреча «Здоровый образ жизни» Досуг «Дети и родители, побегать не хотите ли?»



Разминка под музыку



эстафеты





*Туристская прогулка в
парк «Сказка»*



*Подвижные игры на
туристской прогулке*

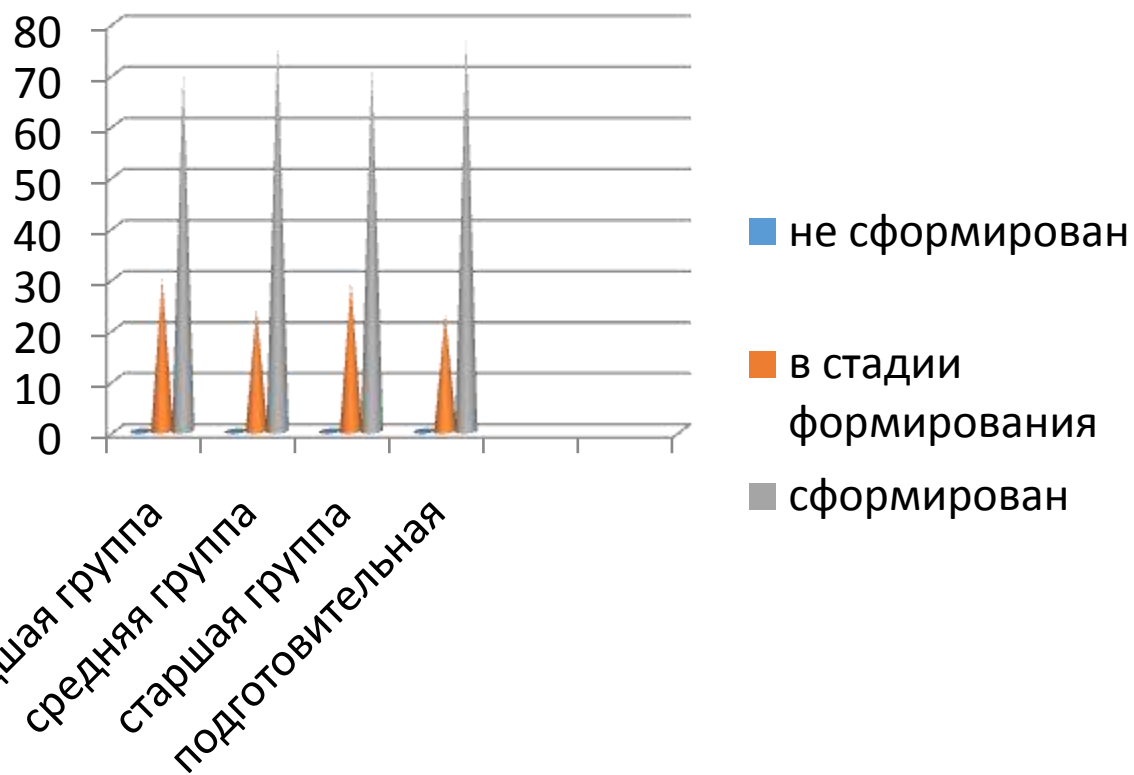




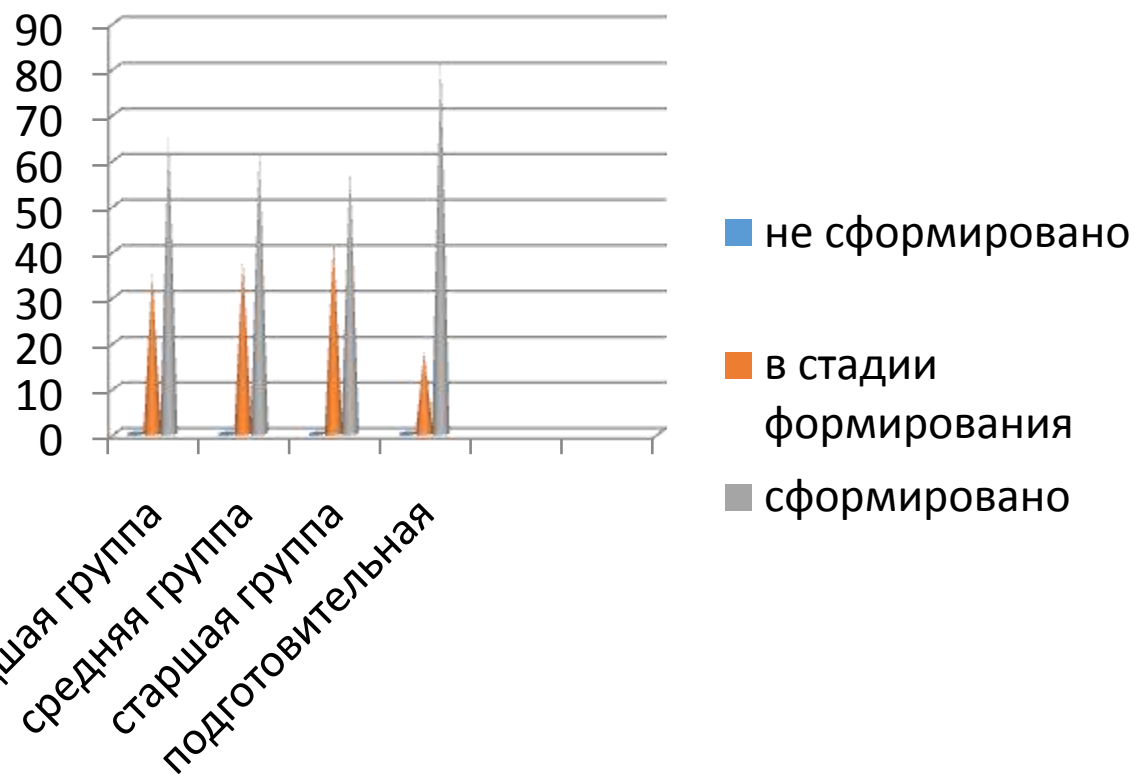
Туристская прогулка в березовую рощу



Результаты педагогической диагностики за 2018-2019 учебный год



*Результаты педагогической диагностики
за первое полугодие 2019-2020 учебного года*



Заключение

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 ДОУ, повысился уровень физической подготовленности. Именно поэтому, я считаю, реализация здоровьесберегающих технологий в ДОУ – самое эффективное средство сохранения и укрепления здоровья детей.