Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Детский сад № 4 «Солнышко»»

Сообщение на РМО

Описание опыта работы по методической теме:

«Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста посредством здоровьесберегающих технологий».

Инструктор по физической культуре:

Боровкова Нина Васильевна

с. Краснотуранск, 2021

***Условия формирования личного вклада педагога в развитие образования.***

***«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний,***

***вера в свои силы»***

***В. А. Сухомлинский***

**Проблема** здоровья детей дошкольного возраста является одной из важнейших в жизни современного общества. Наблюдается увеличение количества детей с различными отклонениями в состоянии физического здоровья и дефицитом двигательной активности.  Анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста в РФ показывает, что за последнее десятилетие количество абсолютно здоровых детей снизилось. Почти 90% детей дошкольного возраста имеют стандартные отклонения в строении опорно-двигательного аппарата — нарушение осанки, плоскостопие, хронические заболевания, снижение остроты зрения, избыток веса и т. д. В соответствии с этим актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка.

<https://www.maam.ru/detskijsad/ispolzovanie-zdorove-sberegayuschih-tehnologii-v-fizicheskom-razviti-v-dou.html>

**Актуальность** опыта заключается в том, что проблема оздоровления основана на создании системы сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Поэтому внедрение инновационных технологий и подготовка ребёнка к здоровому образу жизни на основе здоровьесберегающих технологий и нетрадиционных форм организации физкультурных занятий является приоритетным направлением моей деятельности.

Свою работу по теме «Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста посредством здоровьесберегающих технологий» начала с анализа состояния здоровья, физического развития детей ДОУ. Результаты диагностики показали, что у 16% воспитанников не развиты отдельные компоненты, 62% уровень развития соответствует возрасту, 22% имеют высокий уровень развития.

Потребность в движении реализуется не полностью, самостоятельная двигательная активность низкая, имеет место и низкое качество двигательных умений и навыков, а также задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Анкетирование родителей детей, показало, что они мало знают о том, как укрепить здоровье ребёнка с помощью физических упражнений, закаливания, подвижных игр. Родители зачастую оберегают своих детей от физических усилий ("не бегай, не прыгай, не лазай и т.д"). Я пришла к выводу, что многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтён весь комплекс физических и интеллектуальных проблем.

* <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-fizicheskoe-razvitie-i-ukreplenie-zdorovya-rebenka-cherez-ispolzovanie-sovremennih-zdorovesberegayusch-1633571.html> **Новизна** опыта заключается в применении здоровьесберегающих технологий в системе работы по физическому развитию и использование валеологических приемов для мотивации к здоровому образу жизни. Разработала и апробирую педагогические мероприятия с детьми, родителями, социумом, физкультурно-игровые упражнения, комплексы зарядки, внедрена система их применения в процессе образовательной деятельности. **Цель** моей методической темы направлена на достижение целей формирования у воспитанников интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач: развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Для достижения поставленной цели выделила следующие задачи: обучение дошкольников жизненно важным двигательным навыкам и умениям; содействие правильному физическому развитию детей; укрепление здоровья и профилактика заболеваний воспитанников средствами физической культуры и двигательной активности; формирование мотивации у дошкольников к здоровому образу жизни. Повышать педагогическую компетентность родителей в воспитании здорового ребенка, через вовлечение их в совместную деятельность.

Для решения поставленных задач я использую различные *здоровьесберегающие технологии:* *физкультурные занятия* провожу через разнообразные формы: круговая тренировка, в форме подвижных игр и оздоровительного бега, что позволяет более эффективно реализовать двигательную активность дошкольников, повысить уровень их физического и эмоционального развития. *Утренняя гимнастика***-**  в ней сосредоточен комплекс взаимодействий на разностороннее развитие детей: движение, музыка, ритм, эстетика окружающих пособий, общение, игра. (2) *Подвижные и игры* - занимают важное место в формировании разносторонней личности, они оказывают оздоровительное воздействие на организм ребенка ,он упражняется в самых разнообразных движениях беге п/игры «Догони меня», «Кто самый быстрый», «Кот и мыши» «У медведя во бору», «Самолеты», прыжках п/игры «Огуречик», «Зайка серый умывается», «Лиса в курятнике» лазании, перелезании, бросании и ловле «Лови-бросай», «Мяч через сетку».<https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-fizicheskoe-razvitie-i-ukreplenie-zdorovya-rebenka-cherez-ispolzovanie-sovremennih-zdorovesberegayusch-1633571.html> Среди разнообразных двигательно-оздоровительных моментов, организуемых на занятиях, особое место отвожу заданиям на развитие мелкой моторики рук- *пальчиковой гимнастике* как во время образовательной деятельности, так и в режиме дня. Так же использую игры с массажным мячом, с различными предметами ( карандаш, шишки, шарики и пружинки Су-Джок). Во время проведения физкультурных занятий большое внимание я уделяю элементам дыхательной гимнастики. Их я применяю после ОРУ и подвижных игр. Они помогают восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики. Так же на занятиях использую музыкотерапию. Нетрадиционная гимнастика не только сохраняет и укрепляет здоровье детей, обеспечивает их полноценное физическое развитие, формирует интерес к занятиям физкультурой и спортом, но и поддерживает положительное эмоциональное состояние каждого воспитанника. Ещё в занятия включаю самомассаж, который является основой для закаливания и оздоровления детского организма. В своей практике я использую приёмы игрового самомассажа. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, воспитанники получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развитие навыков собственного оздоровления. Хорошим методом закаливания организма и развития физических качеств, являются массажные коврики и дорожки, которые служат профилактикой и коррекцией плоскостопия, развивают чувства равновесия и координации движений, сохранения и укрепления здоровья детей, формируют привычку к здоровому образу жизни. Применяю воображаемые ситуации и игровые образы на физкультурных занятиях, при проведении гимнастики и т. п. Веселые сказочные персонажи, красочные атрибуты (флажки, платки, ленты, обручи, необычные игры - забавы, аттракционы, тщательно подобранное музыкальное сопровождение способствуют созданию у воспитанников психологического комфорта, желанию заниматься физическими упражнениями. В результате проводимой работы прослеживается положительная динамика сформированности физических качеств дошкольников: гибкость 45%, выносливость – 55%, скорость 65%, ловкость 60%.  Дети самостоятельно выполняют доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдают элементарные правила здорового образа жизни. Постоянно провожу спортивные развлечения раз в месяц в каждой возрастной группе; спортивные праздники. Они повышают у воспитанников интерес к физической культуре, способствуют закреплению двигательных умений и навыков, развитию двигательных качеств (быстроты, ловкости). Ежегодно команда МБДОУ «Детский сад № 4 «Солнышко»» принимает участие в зимней и летней спартакиаде среди дошкольников и занимает призовые места: в 2017г. - 1 место; в 2018г. - 2 место; в 2019г.- 2 место. Выпускники нашего детского сада продолжают заниматься в детской юношеской спортивной школе и занимают призовые места, а воспитанники старшей и подготовительной к школе группы посещают спортивные секции (борьба, дзюдо, футбол). В своей деятельности применяю и социально-оздоровительную технологию оздоровления детей «Здоровый ребёнок» Ю.Змановского (1). На основе данной технологии разработала совместно с коллегами и внедрила в практику МБДОУ комплекс оздоровительных и закаливающих процедур (обширное умывание: лица, шеи, рук до локтей; полоскание рта), оздоровительный бег. В результате снизилась заболеваемость детей в ДОУ на 15 % (2017-2020 уч.гг.) Хороших результатов в своей педагогической деятельности добилась и благодаря правильно организованной развивающей предметно пространственной среде. У воспитанников развиты разные группы мышц (75%), они выносливы (70%), развита координация (60%), они самостоятельны в организации подвижных игр и упражнений, соблюдают правила здорового образа жизни (75%). Грамотно организованная здоровьесберегающая среда, способствовала повышению двигательной деятельности, воспитанники стали проявлять интерес к подвижным играм, эстафетам. Таким образом, можно сделать вывод, что применение здоровьесберегающих технологий в работе по развитию физических качеств детей способствовало их развитию, повлияло на укрепление мышечного тонуса. Воспитанники научились владеть своим телом, стали пластичнее, проявляют осознанное отношение к физическим упражнениям, повысился уровень физической подготовки.

Инструктор по физической культуре \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Боровкова Н.В.

Используемая методическая литература:

* 1. Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века/Под редакцией Ю.Е.Антонова. Пособие для исследователей и практических работников. – М.: АРКТИ, 2003.
  2. <https://www.maam.ru/detskijsad/ispolzovanie-zdorove-sberegayuschih-tehnologii-v-fizicheskom-razviti-v-dou.html>
  3. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). М. : ВЛАДОС, 2002.