

*Организация комплексных мероприятий
по оздоровлению и физическому развитию*

**ДОШКОЛЬНИКОВ ИЛИ
«Красота движений»**

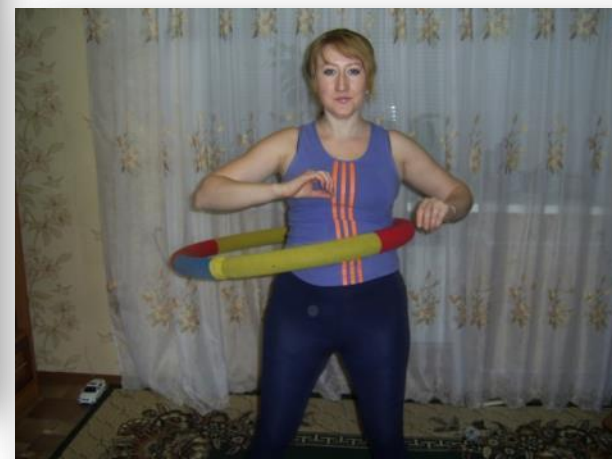


**Творческий отчёт
воспитателя МБДОУ
детский сад № 14
«Красная шапочка»
г.Котовска
Тамбовской области
Гридневой
Оксаны Алексеевны**



Спорт – неотъемлемая часть моей ЖИЗНИ





«Я не боюсь еще и еще раз повторить: 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



ЗДОРОВЬЕ –

это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

(Всемирная организация здравоохранения)



- 
- ❑ **Общеизвестно, что здоровье нации является одним из главных показателей ее благополучия. От здоровья подрастающего поколения зависит будущее России. Однако ученые констатируют, что проблема сохранения здоровья детей не теряет своей актуальности. И более того имеет тенденцию к нарастанию.**
 - ❑ **К сожалению, в иерархии человеческих потребностей, здоровый образ жизни находится далеко не на переднем плане, а по сути своей именно он должен стать первой потребностью. Отсюда понятно, насколько важно, начиная с раннего детства, воспитывать у детей активное отношение к своему здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.**

Актуальными проблемами детского здоровья сегодня являются:

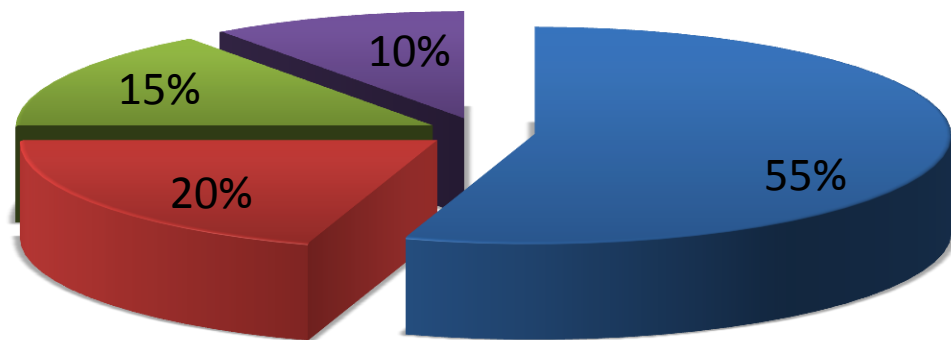
- **гиподинамия (нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения)**
- **детские стрессы (нервные расстройства вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском коллективе)**
- **тревожность (недостаток эмоциональной поддержки в детском саду и семье, недостаток информации).**

В связи с этим в ДООУ необходимо уделить особое внимание воспитанию физически здорового и социально адаптированного ребенка, обеспечению его психического благополучия, а также формированию у дошкольника ответственности за свое здоровье.

Анализ уровня здоровья и развития физических качеств у детей группы показал:

- У многих детей повышена утомляемость, часто - плохое настроение, нервозность, плохой аппетит, беспокойный непродолжительный сон, что отрицательно сказывается на продуктивности решения воспитательных и образовательных задач;
- Нормативы физического развития – снижены (ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость), а так же двигательные способности (координация и глазомер), несколько человек имеют отклонения в работе опорно-двигательного аппарата; некоторые дети страдают избытком или дефицитом массы тела.
- Увеличилось количество детей, имеющих хронические заболевания, заболевания нервной системы, детей с ограниченными возможностями здоровья, в том числе, и количество детей-логопатов (16 чел.);
- Родители воспитанников, ссылаясь на занятость, перекладывают проблему здоровьесбережения детей на детский сад.
- Проблема: Недостаточная сформированность у детей дошкольного возраста убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью здоровьесберегающих технологий, нет заинтересованности в проблеме взрослых.

От чего зависит здоровье?



- Образ жизни
- Окружающая среда
- Генетические факторы
- Служба здравоохранения

Образ жизни включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.

- **Уровень жизни** – это степень удовлетворения материальных, культурных и духовных потребностей (в основном это экономическая категория).
- **Качество жизни** характеризуется комфортом удовлетворения человеческих потребностей (преимущественно социологическая категория).
- **Стиль жизни** – поведенческая особенность жизни человека, т.е. определенный стандарт, под который подстраивается личность (личностная категория).

Цель опыта:

организация комплексных мероприятий по оздоровлению и физическому развитию детей

Задачи:

- **совершенствование форм и функций организма ребенка;**
- **формирование двигательных умений, навыков, знаний;**
- **воспитание физических качеств;**
- **формирование привычек здорового образа жизни.**

Принципы физического воспитания, взятые за основу в работе

- **Принцип оздоровительной направленности** – обеспечение рационального общего и двигательного режима, создание оптимальных условий для чередования двигательной и познавательной активности детей.
- **Принцип разностороннего и гармоничного развития личности** – выражается в комплексном решении задач физического, умственного, социально-нравственного, художественно-эстетического воспитания, взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- **Принцип гуманизации и демократизации** – работа с детьми на основе лично-ориентированного подхода.
- **Принцип индивидуализации** – создание гибкого режима дня и режима в процессе проведения занятий, учитывая индивидуальные особенности каждого ребенка.
- **Принцип возрастной адекватности физических упражнений.**
- **Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.**
- **Принцип единства с семьей.**
- **Принцип непрерывности.**

Компоненты физического воспитания

- **Телесный компонент** предполагает развитие и коррекцию физических данных ребенка: выносливости, координации, силы, быстроты, гибкости.
- **Интеллектуальный компонент** направлен на развитие познавательных процессов; на овладение элементарными знаниями: техники выполнения различных движений, анатомического строения человека, правил гигиены, закаливания, сохранения и укрепления здоровья; на знакомство с различными видами физкультурно-спортивной деятельности.
- **Духовно-мировоззренческий компонент** предполагает формирование у детей навыков здорового образа жизни, заинтересованности и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, закаляющих процедурах для дальнейшей самореализации в учебной, спортивной, трудовой, общественной деятельности.



Используемые средства физического воспитания

- ***Гигиенические факторы*** (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, спортивного инвентаря).
- ***Естественные силы природы*** (солнце, воздух, вода).
- ***Физические упражнения*** (обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков).

Построение системы организации здоровьесбережения и развития физических качеств:

- Организация здоровьесберегающей среды в группе.
- Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.
- Обеспечение благоприятного пребывания детей в детском саду.
- Взаимодействие с тренером ДЮСШ, специалистами ДОУ: руководителем физвоспитания, музыкальным руководителем, учителем-логопедом, педагогом-психологом по оздоровлению и физическому воспитанию детей.



- **Работа с родителями.**
- **Работа по самообразованию.**
- **Выполнение сангигиенического режима.**
- **Применение здоровьесберегающих технологий.**
- **Воспитание собственным примером.**



Тактика работы с родителями

1 этап. Ознакомительный.

- сбор информации (собеседование, анкетирование, наблюдение);
- выделение группы риска (по результатам исследований).

2 этап. Общепрофилактический.

- наглядная агитация (стенды, памятки, буклеты);
- встречи со специалистами.

3 этап. Работа с группой риска.

- выявление проблем (беседы, наблюдения, тесты, опросы);
- коррекция родительских установок (тренинги, беседы).

4 этап. Индивидуальная работа.

- выявление, знакомство с опытом семейного воспитания;
- консультативная индивидуальная помощь (по запросам).

5 этап. Рефлексивный.

- выявление изменений родительских установок в группе риска (беседы, наблюдения);
- дополнительное обсуждение отдельных вопросов (с привлечением специалистов).

6 этап. Интегративный.

- совместные мероприятия (с привлечением группы риска);
- дискуссии (совместное обсуждение проблем).

7 этап. Перспективный.

- совместное обсуждение планов на будущее.



Используемые здоровьесберегающие педагогические технологии

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- стретчинг;
- ритмопластика;
- динамические паузы;
- подвижные и спортивные игры;
- релаксация;
- гимнастика пальчиковая;
- гимнастика для глаз;
- гимнастика дыхательная;
- гимнастика бодрящая;
- гимнастика корригирующая;
- гимнастика ортопедическая;
- аромотерапия;
- водные процедуры;
- световоздушные ванны.



2. Технологии обучения здоровому образу жизни:

- физкультурное занятие;
- игротренинги и игротерапия;
- коммуникативные игры;
- занятия из серии «Здоровье»;
- самомассаж;
- точечный самомассаж.



3. Коррекционные технологии:

- арттерапия;
- музыкотерапия;
- сказкотерапия;
- цветотерапия;
- психогимнастика;
- фонетическая ритмика.



Организация форм оздоровительно-воспитательной деятельности в группе

- **Основа организации деятельности в решении проблемы – пример взрослого (воспитателя и родителей);**
- **все физкультурные мероприятия (двигательный режим) составляют не менее 50% периода бодрствования;**
- **физкультурное занятие - основная форма обучения и дозированной тренировки систем и функций организма;**
- **разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы;**
- **самостоятельная двигательная деятельность детей является одним из основных критериев степени овладения двигательными умениями;**
- **в основу процесса физического воспитания положен индивидуальный и дифференцированный подход;**
- **вся физкультурно-оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей.**

Федеральный государственный стандарт дошкольного образования обозначает целевые ориентиры:

- «у ребенка развита крупная и мелкая моторика. Он может контролировать свои движения и управлять ими, обладает развитой потребностью бегать, прыгать...»;
- «овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)»;
- «приобретение опыта в следующих видах деятельности: двигательной, в том числе в основных движениях (ходьбе, беге, прыжках, лазанье и др.), а также при катании на самокате, санках, велосипеде, ходьбе на лыжах, в спортивных играх»; «Ребенок может следовать ... правилам безопасного поведения и личной гигиены».

Результативность использования комплексных мероприятий по оздоровлению

- У большей части детей сформированы навыки здорового образа жизни, улучшены показатели физического развития.
- Достигнуто оптимальное взаимодействие воспитателей и специалистов ДООУ в организации физкультурно-оздоровительной работы.
- Создана хорошая физкультурно-развивающая среда.
- Создано единое образовательное пространство в ДООУ и семье по проблеме здоровьесбережения детей.
- Улучшены соматические показатели здоровья дошкольников.
- Проведены физкультурно-оздоровительные мероприятия с привлечением родителей.

