Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 3 «Колокольчик» поселка Мостовского

муниципального образования Мостовский район

**УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Автор опыта:

Пушкарева Елена Валерьевна

инструктор по физической культуре

п. Мостовской

2014 год

Содержание:

1. Литературный обзор состояния вопроса.
   1. История темы педагогического опыта в педагогике и данном

образовательном учреждении.

* 1. История изучения темы педагогического опыта в образовательном

учреждении и муниципальном образовании.

* 1. Основные понятия, термины в описании педагогического опыта.

2. Психолого-педагогический портрет группы воспитанников, являющихся

базой для формирования представляемого педагогического опыта.

1. Педагогический опыт.

3.1. Описание основных методов и методик, используемых в

представляемом педагогическом опыте.

3.2. Актуальность педагогического опыта.

3.3. Научность в представляемом педагогическом опыте.

3.4. Результативность педагогического опыта.

3.5. Новизна (инновационность) представляемого педагогического

опыта.

3.6. Технологичность представляемого педагогического опыта.

3.7. Описание основных элементов представляемого педагогического

опыта.

4. Выводы.

5. Библиографический список.

***1. Литературный обзор состояния вопроса.***

* 1. **История темы педагогического опыта в педагогике и данном образовательном учреждении.**

*«...Физическое воспитание - это*

*то, что обеспечивает здоровье*

*и доставляет радость».*

*Крэттен*

На фоне сложных экономических и экологических условий нашего времени проблема здоровья детей стоит особо остро. Понятна истина: если нет здоровья, то всё остальное бессмысленно.

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации, поэтому нет необходимости убеждать кого-либо в укреплении здоровья детей, особенно дошкольного возраста.

Сегодня очень актуальна проблема здоровья детей и реальное ухудшение их физического, психического, нравственного и духовного состояния. Особенно это ощущают те, кто работает с ними, то есть мы, педагоги. Но с другой стороны мы несем историческую ответственность за здоровье будущих поколений и только все вместе можем изменить ситуацию.

Физкультурно-оздоровительная работа является основным направлением нашего дошкольного учреждения. Система нашей работы не ставит целью достижения высоких результатов за короткий отрезок времени. Главное - помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, приобщить к здоровому образу жизни, привить любовь к физической культуре и спорту. Сохранение и укрепление здоровья детей является главным условием и показателем личностно-направленного образования и основной задачей системы образования в целом.

Познакомившись с разработками педагогических опытов других педагогов, апробированных в последние годы в разных регионах России, пришла к выводу, что проблема оздоровления детей не компания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный срок.

Укрепление здоровья детей дошкольного возраста через занятия физической культурой - это прекрасное средство разностороннего физического развития в целом и этому надо уделить большое внимание в дошкольном учреждении. Здоровье ребёнка - это важнейший показатель готовности его к школе.

* 1. **История изучения темы педагогического опыта в образовательном**

**учреждении и муниципальном образовании.**

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников - одно из ведущих направлений деятельности муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида №3 «Колокольчик». Данное направление предполагает комплекс мер, воздействующих на организм ребёнка с целью укрепления и сохранения здоровья, мониторинг состояния здоровья каждого ребёнка, учет и использование особенностей его организма.

С введением в действие Федеральных государственных требований к структуре основной образовательной программы дошкольного образования одной из главных и основных задач является сохранение и укрепление здоровья детей в процессе их воспитания и развития.

С введением в действие Федеральных государственных образовательных стандартов к структуре основной образовательной программы дошкольного образования одной из главных и основных задач является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Реализация важнейших положений Концепции, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, активизировала поиск новых технологий физкультурно-оздоровительной работы, оценки состояния здоровья и физического развития детей.

Начиная работать по данной проблеме, мною рассмотрены основные задачи, средства и пути их решения, которые предлагаются разработчиками Программ и методических пособий по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста:

* Программа оздоровления дошкольников М.Ю. Картушиной

«Зеленый огонек здоровья» характеризуется наличием методики выражающей идею гармоничного развития ребенка. Методические рекомендации помогли мне раскрыть творческие способности дошкольников, повысить уровень профессионального мастерства. Предложенные конспекты явились примерным ориентиром, позволяющим варьировать физкультурные занятия, учитывая возрастные и индивидуальные особенности детей. [1]

* Оздоровительная технология Е.Ю.Александровой «Остров здоровья»

направлена на реализацию основных направлений деятельности по оздоровительным и профилактическим мероприятиям в ДОУ. [2]

* Современная оздоровительная технология А.С. Галанова «Игры,

которые лечат» заинтересовала меня образовательными и оздоровительными направлениями работы по формированию физической культуры дошкольников, помогающие добиться гармоничного развития ребёнка, обеспечить ему полноценное здоровье, разнообразить развитие движений и физические качества, формировать убеждения и привычки к здоровому образу жизни. [3]

* Психолого-педагогическая технология эмоционального сближения

взрослого и ребёнка в процессе взаимодействия на физкультурных занятиях в ДОУ М.Н. Поповой «Навстречу друг другу», понравилась доступными и разнообразными по физическому воздействию упражнениями, направленными на развитие партнерских и доверительных отношений родителей и детей. [4]

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме. Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в детском саду необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию. [5]

В этой связи актуальной становится проблема разработки Программы дополнительного образования. Авторская Программа дополнительного образования «Школа мяча» по формированию двигательной культуры дошкольников через обучение игровым действиям с мячом учитывает возрастные особенности усвоения программного материала у детей старшего дошкольного возраста, дополняет и расширяет задачи по образовательной области «Физическая культура» (ФГТ) и «Физическое развитие» (ФГОС).

Цель Программы: Обогащение двигательного опыта детей за счет усвоения разнообразных действий с мячом на достаточно высоком уровне.

Задачи Программы:

* Тренировка всех систем и функций развивающегося организма.

Удовлетворение естественной потребности в разных формах двигательной активности. Формирование правильной осанки. Развитие согласованности и координации движений. Приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

* Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков

владения мячом. Расширение и освоение словаря, связанного с выполнением движений, усвоением специальной спортивной терминологии. Развитие пространственных ориентировок, внимания, памяти, мышления.

* Воспитание потребности в ежедневных физических упражнениях, умения

самостоятельно организовывать знакомые спортивные и подвижные игры. Воспитание нравственно-волевых качеств: смелости, выдержки, дружелюбия, взаимовыручки.

Срок реализации Программы: 2 года (2013 - 2015 учебный год).

Разработанная Программа соответствует целям и задачам основной образовательной программы дошкольного образования, учитывает требования предъявляемые СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». Утверждена педсоветом №1 от 30.08.2013 г.

Опыт работы «Укрепление здоровья детей дошкольного возраста через занятия физической культурой» отвечает передовым идеям современной педагогики и психологии, социальному заказу государства и общества, профессиональным интересам педагогической общественности. Обобщая данный опыт, ориентировалась на следующие нормативные документы: законы Российской Федерации "Об образовании", "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения"; указы Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в Российской Федерации", "Конвенции о правах ребёнка"; на федеральные государственные требования (ФГТ) и федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС).

Учтены локальные акты, регулирующие деятельность МБДОУ по вопросам физического воспитания: образовательная программа; законодательные документы; инструктажи; правила внутреннего распорядка; должностные инструкции специалистов; приказ об утверждении графика работы специалистов; договор со специалистами; договоры с социальными партнёрами.

Педагогический опыт обобщен на районных мероприятиях:

* «День открытых дверей» в форме выступления с презентацией «Наша

общая забота - здоровье детей»;

* Методических объединениях в форме выступления с презентацией:

«Двигательная активность детей в ДОУ»; «Взаимодействие образовательных областей «Познание» и «Физическая культура» через непосредственно образовательную деятельность детей в ДОУ» и открытым показом непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию детей в старшей группе;

* Мастер классе в форме выступления с докладом «Двигательная

активность детей дошкольного возраста в детском саду и дома».

Данный педагогический опыт внесён в банк муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида №3 «Колокольчик» поселка Мостовского муниципального образования Мостовский район решением протокола педагогического совета №5 от 11.04. 2011г. и внесён в районный банк данных передового педагогического опыта (Сертификат №110, Протокол №4 от 20.05.2011 г.).

Материалы из опыта работы опубликованы в учебно - методическом электронном журнале «Образовательные проекты «Совёнок» для дошкольников» ([свидетельство о регистрации Эл. № ФС77-55136](http://www.covenok.ru/files/tiny_images/kids/svidetelstvo.jpg)  от 26.08.2013).

**1.3. Основные понятия, термины в описании педагогического опыта**

***Двигательное воображение*** - основа творческой, осмысленной моторики.

***Двигательная деятельность***- деятельность, основным компонентом которой является движение, и которая направлена на физическое и двигательное развитие ребенка.

***Занятие*** - заполнение чем-нибудь своего времени, дело, труд, забота. Форма обучения детей дошкольного возраста.

***Здоровье*** - состояние полного, физического, психического и социального благополучия.

***Здоровье физическое*** - состояние, при котором у человека имеет место совершенство саморегуляции функций организма, гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды.

***Здоровье сохраняющие технологии в дошкольном образовании* -** технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

***Игра*** - занятие, служащее для развлечения, отдыха, спортивного соревнования.

***Импровизация*** - метод творчества, экспромт.

***Индивидуальный подход*** - важный психолого-педагогический принцип, согласно которому в учебно-воспитательной работе с детьми учитываются индивидуальные особенности каждого ребёнка.

***Интеграция*** - процесс сближения связи наук, происходящей на ряду с процессами дифференциации.

***Качество*** - совокупность существенных признаков, свойств, особенностей, отличающих предмет или явление от других.

***Круговая тренировка*** - повторение скоростно-силовых или обще развивающих упражнений в течение одного занятия в спортзале.

***Методика*** - наука о методах преподавания. Совокупность методов обучения чему-нибудь.

***Обучение*** - передача свойств и способов познания мира, его преобразования и переживания, формирование культуры чувств.

***Самообразование*** - одна из форм повышения профессионального мастерства педагога.

***Технология -*** инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным - педагогическая.

***Тренировка*** - занятие, упражнение, служащее для совершенствования навыков

и умений.

***Физическое воспитание***- педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма ребенка, формирование двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств.

***Физическое развитие***- процесс изменения форм и функций организма под воздействием условий жизни и воспитания. В узком смысле слова это: антропометрические и биометрические понятия (рост, вес, окружность грудной клетки, состояния осанки, жизненная емкость легких.) В широком понимании - это физические качества (выносливость, ловкость, быстрота, сила, гибкость, равновесие, глазомер).

***Физическая подготовленность***- уровень развития двигательных умений и навыков, физических качеств человека. В результате глубокого изучения возможностей детского организма были разработаны нормативные показатели по всем основным видам физических упражнений и требования к качеству их выполнения.

***Физические упражнения***- движения, двигательные действия, отдельные виды двигательной деятельности, которые используются для решения задач физического воспитания.

***Формирование здорового образа жизни*** - отказ от вредных для здоровья привычек; побуждение к включению в повседневную жизнь индивида различных, новых для него форм поведения, полезных для здоровья.

1. ***Психолого-педагогический портрет группы воспитанников, являющихся базой для формирования представляемого педагогического опыта.***

Базой для формирования опыта работы являются воспитанники МБДОУ детский сад комбинированного вида №3 «Колокольчик» поселка Мостовского в возрасте от 3 до 7 лет.

Количество воспитанников в детском саду:

*Таблица 1*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **2008-2009**  **учебный год** | **2009-2010**  **учебный год** | **2010-2011**  **учебный год** | **2011-2012**  **учебный год** | **2012-2013**  **учебный год** |
| 117 человек | 138 человек | 162 человека | 196 человек | 245 человек |

В течение пяти лет количество воспитанников увеличилось на …%.

Из них имеются дети с I, II, III, и IV группой здоровья:

*Таблица 2*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебный год** | **Группа здоровья** | | | |
| I | II | III | IV |
| **2008-2009 г.г.** | 37 / 31 % | 64 / 55% | 16 / 14 % | - |
| **2009-2010 г.г.** | 51 / 37 % | 75 / 54 % | 12 / 9 % | - |
| **2010-2011 г.г.** | 63 / 39 % | 91 / 56 % | 8 / 5 % | - |
| **2011-2012 г.г.** | 85 / 43 % | 103 / 53 % | 8 / 4 % | - |
| **2012-2013 г.г.** | 112 / 46 % | 125 / 51 % | 8 / 3 % | - |

Мониторинг уровня формирования основных физических умений и навыков у детей по образовательной области «Физическая культура» на начало учебного года составил:

*Таблица 3*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Уровень** | **2008-2009 г.г.** | **2009-2010 г.г.** | **2010-2011 г.г.** | **2011-2012 г.г.** | **2012-2013 г.г.** |
| **высокий** | 77 / 66 % | 93 / 67 % | 112 / 69 % | 138 / 70 % | 173 / 71 % |
| **средний** | 34 / 29 % | 40 / 29 % | 46 / 28 % | 55 / 28 % | 72 / 29 % |
| **низкий** | 6 / 5 % | 5 / 4 % | 4 / 3 % | 3 / 2 % | - |

Мониторинг уровня формирования основных физических умений и навыков у детей по образовательной области «Физическая культура» на конец учебного года составил:

*Таблица 4*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Уровень** | **2008-2009 г.г.** | **2009-2010 г.г.** | **2010-2011 г.г.** | **2011-2012 г.г.** | **2012-2013 г.г.** |
| **высокий** | 85 / 73 % | 104 / 75 % | 131 / 81 % | 167 / 85 % | 214 / 87 % |
| **средний** | 32 / 27 % | 34 / 25 % | 31 / 19 % | 29 / 15 % | 31 / 13 % |
| **низкий** | **-** | - | - | - | - |

Проведенный анализ мониторинга физических качеств детей за 2008 - 2013 учебный год по всем разделам образовательной программы свидетельствует о положительной динамике физического развития детей дошкольного возраста в течение пяти лет.

Наблюдения показывают, что у дошкольников сформированы физические качества и потребность в двигательной активности.

Дети способны планировать и распределять действия при сотрудничестве, умеют договариваться, обмениваться предметами, работать по правилу и по образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции. Более четко могут представить результат, сравнить с образом, выделить отличия.

Дошкольники имеют представления о себе, собственной принадлежности и принадлежности других людей к определенному полу.

К концу дошкольного возраста дети обладают высоким уровнем физического развития, что позволит им в дальнейшем успешно учиться в школе.

1. ***Педагогический опыт.***
   1. **Описание основных методов и методик, используемых в представляемом педагогическом опыте.**

Работая по основной образовательной программе дошкольного образования разработанной на основе комплексной программы «Детство» (под редакцией Т.И. Бабаевой, З.А. Михайловой, Л.М. Гурович), строю педагогический процесс по модели субъект - субъектного взаимодействия с ребенком на основе педагогического мониторинга. [6]

Применяя инновационные технологии по физическому развитию детей дошкольного возраста использую теоретические источники, которые содержат интересный и богатый материал по проведению физкультурных занятий в детском саду и могут быть полезны как для педагогов дошкольных образовательных учреждений, так и для родителей.

Физическое воспитание дошкольников базируется на единстве целей, задач, средств, форм и методов работы:

В младшем и среднем дошкольном возрасте использую на занятиях метод импровизации, который формирует у детей представления о средствах двигательной выразительности, помогает «войти» в воображаемую ситуацию, увидеть и понять новый образ «я», вести двигательный диалог через язык жестов, мимики, поз. Образно-подражательные движения развивают у детей творческую двигательную деятельность, двигательную память, быстроту реакции, внимание, фантазию. Поэтому при проведении занятий много заданий даю детям в стихотворной форме: «Травка зеленеет, солнышко блестит»(дети наклоняются, гладят травку, затем поднимаются, тянут руки вверх). «Ласточка с весною в сени к нам летит» (дети машут руками, как «крыльями»).

При использовании художественного слова дети с легкостью выполняют упражнения без моего показа: «Воробушки сидят на веточках, чистят «клювики» о свои «перышки» и летят чистенькими в группу»...

Использую наблюдательность и воображение: «Посмотрите вверх, как плывут по синему небу облака, а теперь посмотрите вниз, какой чистый белый снег»*…* (выполняя наклоны головы).

Старшие дошкольники получают возможность относиться к движению как к предмету экспериментирования. Они не только передают знакомый образ в движении, но и учатся создавать новое движение, изменять и преобразовывать его структуру. Этому способствуют творческие композиции, используемые на занятиях: посредством движений и поз дети отгадывают двигательные загадки; показывают действия, изображенные на картинке, «оживляют» их, «обновляют» новыми структурными частями.

Во время проведения физкультурных занятий сравниваю ребенка с предметом действия, например: «Дети! Вы так быстро бегаете, как мячики катитесь. А сможете подпрыгнуть так же высоко, как отскакивает от пола мяч? Посмотрите!» (при этом показываю технику выполнения прыжка).

Создаю условия для самостоятельного выполнения нового движения, основанного на использовании двигательного опыта детей: «Взяли лист бумаги, смяли его - получился снежный комок». Далее предлагаю варианты выполнения основных движений: «Можно бросать комок в цель, а можно устроить снегопад!»(подбрасывание смятого листа бумаги вверх). «А если представить, что комок превратился в колобок, поймать его (захватив пальцами стопы ног), и положить на подоконник остывать» (забрасывать скомканный лист бумаги в обруч с расстояния 0,5 м).

Дифференцированно подхожу к детям с опережающим уровнем физического развития. Создаю условия для полноценного использования их двигательных возможностей, используя метод творческих заданий. Создавая новые движения, пользуясь уже имеющимся двигательным опытом, ребенок утверждается в своих силах, а придумывая новые правила для подвижных игр, дошкольник самостоятельно регулирует нагрузку, удовлетворяя естественные потребности в движении. [7]

Такие занятия вызывают у детей повышенный интерес к движениям, дают возможность реализовать свой двигательный опыт, проявлять двигательное творчество. А что самое главное, при активном участии дети получают большое количество положительной энергии, благотворно сказывающейся на развитии всех физических качеств.

В работе с ослабленными, частоболеющими детьми, использую игровые приемы, а соревновательный метод и метод круговой тренировки стараюсь ограничить, так как они предусматривают высокий уровень психоэмоционального и физического напряжения.

Для формирования двигательной культуры дошкольников 5-7 лет через обучение игровым действиям с мячом на достаточно высоком уровне разработала авторскую Программу дополнительного образования «Школа мяча».

* 1. **Актуальность педагогического опыта.**

В настоящее время вопросы сохранения и укрепления здоровья детей, формирование культуры здоровья и мотивации здорового образа жизни стали одним из важнейших направлений деятельности дошкольных образовательных учреждений.

«Актуальной задачей физического воспитания, - говорится в Концепции, - является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях».

Дошкольное образовательное учреждение №3 «Колокольчик» имеет потенциальные возможности для формирования у детей навыков здорового образа жизни, здоровьесберегающей культуры. Это связано с системностью дошкольного образования, возможностью поэтапной реализации задач с учётом возрастных и психологических особенностей детей.

Физическое воспитание дошкольников базируется на единстве целей, задач, средств, форм и методов работы.

Целью физического воспитания является создание оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья детей и формирования у них здорового образа жизни.

В группе оздоровительных задач особое место занимает охрана жизни и укрепление здоровья дошкольников, всестороннее совершенствование функциональных систем организма, повышение активности и обшей работоспособности.

Решение образовательных задач предусматривает формирование у детей двигательных навыков и умений, развитие физических качеств, овладение дошкольниками элементарными знаниями о своём организме, роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья.

С воспитательными задачами связано разностороннее воспитание детей, формирование интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни.

Дошкольное учреждение посещают дети с I, II, III и IV группой здоровья, некоторые из них имеют различные патологии. Перед педагогическим коллективом возникли вопросы:

* Как укрепить и сохранить здоровье детей?
* Как организовать образовательную деятельность дошкольников, чтобы дать каждому ребёнку оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности и группы здоровья?
* Как развивать интерес дошкольников к образовательной деятельности по физической культуре, потребность в здоровом образе жизни?
* Как сделать привлекательной образовательную деятельность по физической культуре для всех детей?
* Как достичь в совместной деятельности с детьми оптимального сочетания оздоровительного, тренировочного, образовательного компонентов физкультурной деятельности?

Одним из путей решения возникшей проблемы является комплексный подход к оздоровлению детей через занятия физической культурой, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада. Для успешной и продуктивной работы по данному направлению очень важна интеграция всех специалистов ДОУ и социума, что отражено в модели педагогического сотрудничества.

Учитывая, что занятия физической культурой являются важной предпосылкой для укрепления здоровья детей, предупреждают различные заболевания, поддерживают интерес к физическим упражнениям, надеюсь, что в дальнейшем моя тема по укреплению здоровья дошкольников не потеряет актуальность.

**3.3. Научность в представляемом педагогическом опыте.**

В основу работы положен комплекс педагогических, психологических, медико-биологических и статистических методов исследования, направленных на укрепление здоровья детей через занятия физической культурой.

Существенное влияние на логику исследования оказали положения детской психологии и дошкольной педагогики, раскрывающие закономерности и принципы развития детей дошкольного возраста:

* принцип гуманизации (умение педагога встать на позицию ребенка, учесть его точку зрения, не игнорировать его чувства и эмоции, видеть в ребенке полноправного партнера);
* принцип дифференциации (создание оптимальных условий для самореализации каждого ребенка в процессе освоения физических умений и навыков с учетом возраста, пола ребенка, накопленного им опыта, особенностей эмоциональной и познавательной сферы);
* принцип активности и самостоятельности (активное сотворчество взрослых и детей);
* принцип наглядности (пособия, картинки, технические средства, которые

создают развернутую картину действий и результатов);

* принцип поэтапности (содержание комплексных занятий, которые вычленяют и интегрируют взаимосвязанные части);
* принцип индивидуально-личностной ориентации (особенности индивидуальной восприимчивости, эмоциональности и непосредственности);
* принцип коммуникативности (потребность в общении со сверстниками и взрослыми, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья).

Эффективности формирования основ физической подготовленности детей дошкольного возраста способствуют следующие педагогические условия:

* учёт возрастных особенностей детей (образность детского восприятия и мышления, способность обобщать и систематизировать полученные представления, осознанность и целенаправленность формирования представлений на занятиях);
* комплексный подход к отбору содержания социальных, биологических и экологических представлений об основах ведения здорового образа жизни.

Однако дошкольное образование по укреплению здоровья детей не может быть эффективным без сотрудничества с семьей. Основными принципами в работе с родителями по укреплению здоровья детей являются:

* единство, систематичность и последовательность работы;
* индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье;
* учет способностей, состояния здоровья ребенка и интересов семьи.

**3.4. Результативность педагогического опыта.**

Созданная в детском саду система сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста позволяет качественно решать вопрос развития физически развитой, социально-активной, творческой личности.

Результаты работы видны в снижении заболеваемости детей по детскому саду, что значительно ниже в сравнении с районными показателями.

*Таблица 5*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Учебный год** | **Детодни** | |
| **детский сад №3 «Колокольчик»** | **районные показатели** |
| **2008-2009 г.г.** | 3.9 | 6.9 |
| **2009-2010 г.г.** | 3.4 | 6.4 |
| **2010-2011 г.г.** | 3.2 | 6.2 |
| **2011-2012 г.г.** | 3.1 | 6.0 |
| **2012-2013 г.г.** | 3.0 | 5.7 |

Снижение случаев заболевания ОРЗ, гриппом, стабилизация детского состояния - явились результатом правильной организации физкультурно-оздоровительной работы на занятиях физической культурой и во время режимных моментов.

*Таблица 6*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебный год** | **Количество детей** | **Заболеваемость ОРЗ и гриппом** | **Прочие** | **Заболеваемость** |
| **2008-2009 г.г.** | 117 | 236 случай | 10 случаев | 8.1 % |
| **2009-2010 г.г.** | 138 | 178 случаев | 7 случаев | 6.9 % |
| **2010-2011 г.г.** | 162 | 159 случаев | 6 случаев | 5.8 % |
| **2011-2012 г.г.** | 196 | 147 случаев | 5 случаев | 5.2 % |
| **2012-2013 г.г.** | 245 | 128 случаев | 4 случая | 4.9 % |

За последние пять лет часто болеющих детей стало меньше на 10%.

По медицинским обследованиям на начало 2008 учебного года выявлено, что в детском саду много детей с нарушением осанки и плоскостопием. В работе с детьми на физкультурных занятиях особое внимание уделяется упражнениям, рекомендуемым для профилактики плоскостопия и нарушении осанки. Для детей с нарушением осанки исключаются упражнения на «скручивание», на повышение мобильности позвоночника и растяжку. Дети, страдающие плоскостопием, ограничиваются в медленном длительном беге и прыжках.

*Таблица 7*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Учебный год** | **Количество детей** | **Дети**  **с плоскостопием** | **Дети**  **с нарушением осанки** |
| **2008-2009 г.г.** | 117 | 22 / 19 % | 13 / 11 % |
| **2009-2010 г.г.** | 138 | 23 / 17 % | 7 / 6 % |
| **2010-2011 г.г.** | 162 | 18 / 11 % | 5 / 3 % |
| **2011-2012 г.г.** | 196 | 18 / 9 % | 5 / 2 % |
| **2012-2013 г.г.** | 245 | 17 / 7 % | 3 / 1 % |

Осмотр специалистами детской поликлиники показал, что детей, страдающих плоскостопием за пять лет уменьшилось на 12%, нарушением осанки на 10%.

В период с 2008 по 2013 учебный год отмечается рост физической подготовленности детей. Высокий уровень физического развития дошкольников повысился на 14 % и составляет 87%. *(Таблица 4).*

Количество детей, имеющих высокий уровень представлений о здоровом образе жизни увеличился на 42% и составляет 81%.

Уровень профессионального роста педагогов:

* Количество педагогов, имеющих высокий уровень теоретических знаний

и практических умений в организации здоровьесохраняющей среды в ДОУ и проведению здоровьесберегающих мероприятий увеличилось на 31% и составляет 89%.

* Количество педагогов, систематически и методически грамотно

использующих технологии по укреплению здоровья детей в учебно-воспитательном процессе и режимных моментах увеличилось на 27% и составляет 83%.

Для совершенствования физических навыков и умений детей, полученных на физкультурных занятиях, в групповых комнатах созданы уголки движений, которые учитывают возрастные особенности детей, их интересы. Для упражнений в ходьбе, беге, прыжках, равновесии используются различные дорожки, косички, змейки. Для профилактики плоскостопия, для подвижных игр и упражнений общеразвивающего воздействия имеется необходимый спортивный инвентарь. Все возрастные группы оборудованы спортивными тренажерами и составными цветными модулями. Воспитатели проявляют творчество и изобретательность в изготовлении нестандартного оборудования и пособий из бросового материала для пополнения физкультурных уголков. Все это способствует повышению интереса детей к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений.

Таким образом, целостная система дошкольного образования, оздоровления, психолого-педагогического сопровождения, основанная на классических образцах и педагогических инновациях способствует гармоничному физическому и психическому развитию детей.

Ориентация на успех, высокая эмоциональная насыщенность занятий, постоянная опора на интерес, воспитание чувства ответственности за порученное дело - все это дает положительный эффект в нашей работе.

* 1. **Новизна (инновационность) представляемого педагогического опыта.**

Интегрированный подход соответствует одному из основных требований дошкольной дидактики: образование должно быть небольшим по объему, но емким.

Ориентируясь на целостное развитие ребенка, как единство индивидуальных способностей личностных качеств, разработала серию интегрированных занятий: «Физкультура - математика», «Физкультура - познавательное развитие», «Физкультура - конструирование», которые дают возможность сократить количество занятий, освободить время для самостоятельной и игровой деятельности. Такие занятия формируют у детей познавательный интерес и дают высокую результативность.

Для профилактической деятельности с детьми на занятиях по физической культуре использую элементы точечного массажа стоп.

Во время проведения непосредственно образовательной деятельности по физической культуре для более  наглядной демонстрации преимущества  здорового образа жизни, использую информационно-коммуникативные технологии.

Для повышения способности к поглощению кислорода использую на занятиях оздоровительный, длительный, равномерный бег, который особенно полезен ослабленным детям.

Для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности подбираю такое физкультурное оборудование, которое отвечает его индивидуальным потребностям в движении, состоянию здоровья, уровню физического развития, физической подготовленности и уровню двигательной активности.

Специально подбираю движения, выполнение которых наиболее благотворно сказывается на развитии физических качеств детей разного пола: для мальчиков использую упражнения на отжимания; ходьба на руках в паре; перекаты; ползание на животе, спине, ягодицах с помощью рук; метание на дальность и в цель; спортивные игры. Для девочек - лазание, подлезание.

С целью профилактической работы по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма разработала:

* конспекты праздников и развлечений для детей по изучению ПДД с участием сотрудников ГИБДД;
* семинары-практикумы для педагогов;
* план по работе с родителями, педагогами и сотрудниками ГИБДД.

Инновационность опыта заключается в реализации авторской Программы дополнительного образования «Школа мяча» по формированию двигательной культуры дошкольников 5-7 лет через обучение игровым действиям с мячом.

**3.6. Технологичность представляемого педагогического опыта.**

В основу работы положен технологический подход в здоровьесберегающей деятельности дошкольников, который позволяет систематизировать все компоненты педагогической деятельности и акцентировать внимание на ее результаты в образовательном процессе ДОУ.

В качестве результата рассматривается не сумма усвоенной детьми информации об укреплении здоровья, а способность ребенка осуществлять здоровый стиль поведения.

Поэтому, укрепление здоровья детей путем создания, теоретического обоснования и практического применения модели формирования ценностей здорового образа жизни с учетом их возрастных и индивидуальных возможностей, включающих адекватные технологии развития и воспитания стротся в три этапа:

* **1 этап:**диагностико-прогностический.

Цель: изучение возможностей и потребностей педагогического коллектива и родителей по оздоровлению детей.

* **2 этап:**практический.

Цель: введение здоровьесохраняющих технологий в воспитательно-образовательный процесс.

* **3 этап:** обобщающий.

Цель: совершенствование результатов работы по данной проблеме.

Чтобы обеспечить воспитание здорового ребёнка, работа  на  первом этапе в детском саду ведется  по нескольким направлениям:

* Анализ научно-методической литературы;
* Создание материально-технических, кадровых, организационных, научно-методических условий;
* Разработка и внедрение Программы дополнительного образования «Школа мяча»;
* Анкетирование родителей.

Условия, созданные в ДОУ, позволяют обеспечить физическую активность детей и организацию физкультурно-оздоровительной работы.

Проанализировав данные социально-гигиенического скрининга условий и образа жизни семей воспитанников, пришли  к выводу, что уровень знаний родителей в области воспитания привычки к здоровому образу жизни большинства из них не высокий. Был разработан план работы с семьей по приобщению родителей к ЗОЖ.

С педагогами детского сада проведена целенаправленная работа по повышению профессиональной культуры по организации физкультурно-оздоровительной работы. [8] На педагогических советах, семинарах-практикумах, консилиумах педагоги делились опытом по оздоровлению и укреплению здоровья детей, эффективными методиками и технологиями, принимали участие в деловых играх, тренингах. Открытые просмотры и взаимопосещения помогли педагогам освоить методы и формы оздоровительной работы с дошкольниками.

В ходе реализации первого этапа педагоги получили теоретическую подготовку, изучили методическую литературу, проанализировали ресурсы, спланировали работу на учебный год, наметили план работы с родителями.

Работа по реализации второго этапа  велась по блокам.

**Блок 1.**Содержание работы с детьми определялось в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к структуре основной образовательной программы дошкольного образования», далее с «Федеральными государственными образовательными стандартами к структуре основной образовательной программы дошкольного образования».

Система физкультурно-оздоровительной работы включает в себя:

* Проведение комплекса утренней гимнастики с элементами дыхательной гимнастики (классического и игрового характера, в форме оздоровительной пробежки);
* НОД по физическому развитию детей (сюжетные, игровые, интегрированные, контрольно-учетные, «полоса препятствий», «круговая тренировка», и мн. др.);
* Организация подвижных и спортивных игр, физических упражнений на прогулке;
* Организация оздоровительного бега в конце прогулки;
* Гимнастика после дневного сна;
* Коррекционная работа с детьми по развитию движений;
* Организация занимательной двигательной деятельности различного типа;
* Пальчиковые игры и упражнения;
* Самостоятельная, двигательная деятельность детей;
* Организация спортивных досугов, праздников и развлечений;
* Кружки спортивной направленности;
* Экскурсии, походы;
* Проведение «Дня здоровья», «Недели здоровья», Летних и Зимних Олимпийских игр.

**Блок 2.** Организация работы с детьми по укреплению здоровья через занятия

физической культурой.

Направление осуществления этой проблемы: формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений.

**Блок 3.** Нетрадиционные формы оздоровления дошкольника:

* Оздоровительный бег (дозированный);
* Оздоровительные пробежки (2 раза в неделю в теплое время года в дни, когда нет НОД по физической культуре, во время утренней прогулки, а также в конце дневной прогулки);
* Дыхательная и звуковая гимнастика.

Нетрадиционные виды упражнений:

* Самомассаж и массаж;
* Релаксация;
* Музыкотерапия;
* Пальчиковая гимнастика;
* Гимнастика для глаз;
* Ортопедическая гимнастика;
* Упражнения на  мяче - фитболе;
* Игры-путешествия.

**Блок 4.** Организация оздоровительной деятельности:

* Организация режима дня (правильная организация двигательного режима, формирование привычки ежедневных физических упражнений);
* Система закаливания в ДОУ (воздух, солнце и вода).

**Блок 5.** Работа с семьёй и школой:

* информационные памятки, буклеты;
* тематические выставки;
* информационные уголки здоровья;
* консультации;
* встречи «за круглым столом»;
* конкурсы;
* родительские собрания;
* дни открытых дверей;
* спортивные семейные эстафеты.

Совместная работа с семьёй строится на следующих основных положениях, определяющих её содержание, организацию  и методику:

* Единство целей и задач в воспитании ребёнка.
* Систематичность и последовательность работы в течение всего года и всего периода пребывания детей в ДОУ.
* Индивидуальный подход к каждой семье.
* Взаимное доверие и взаимная помощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики.

В соответствии с этими основными положениями система работы с семьёй включает:

* ознакомление родителей с результатами состояния здоровья ребёнка и его психологического развития;
* ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы;
* обучение конкретным методам и приёмам оздоровления (массаж, самомассаж);
* ознакомление с физкультурно-оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОУ;
* обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления (пальчиковым играм, элементам фитбола).

МБДОУ детский сад №3 «Колокольчик» осуществляет преемственную связь с  Мостовской МОУ СОШ №1, ДОД ДЮСШ «Юность». Физкультурно-оздоровительные мероприятия совместно со школами направлены на развитие у дошкольников элементарных представлений о полезности, целесообразности физической активности. В совместных играх-соревнованиях: «Зов джунглей», «Олимпийские надежды», «Веселые старты» у детей развиваются такие физические качества как: координация, ловкость, гибкость, сила, выносливость.

Совместные физкультурно-оздоровительные мероприятия детского сада и школы способствуют формированию у детей творческого самовыражения в двигательной активности. В дальнейшем планируется систематизировать работу по преемственности детского сада со школами и другими общественными организациями в вопросах воспитания здорового поколения.

Таким образом, созданная единая система "детский сад - дети - родители - школа" на данный момент достаточно успешно функционирует.

На третьем этапе подводим итоги эффективности физкультурно-оздоровительной работы ДОУ. Анализ за последние пять лет показал, что динамика заболеваемости в детском саду снизилась, о чем свидетельствует сравнительный анализ. *(Таблица 5,6)*

**3.7. Описание основных элементов представляемого педагогического**

**опыта.**

Вся работа по физическому воспитанию детей строится с учетом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Для детей с ослабленным здоровьем и подтвержденным частым простудным заболеваниям используется щадящий режим двигательных нагрузок: для них ограничиваю или исключаю упражнения, выполняющиеся в быстром темпе: интенсивные подвижные игры, игры с элементами соревнования, упражнения, связанные со статическими нагрузками. Максимально использую различные общеразвивающие упражнения, активизирующие различные группы мышц и улучшающие кровоснабжение внутренних органов. Использую упражнения, направленные на развитие и укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение вентиляционной способности легких, коррекцию опорно-двигательного аппарата.

Для повышения функциональной работоспособности сердечно-сосудистой, бронхолегочной систем использую упражнения, связанные с естественными движениями: дозированный бег, ходьба со сменой темпа и направления, ходьба в чередовании с бегом. При выполнении детьми физических упражнений использую различные предметы: гимнастические палки, мячи разного диаметра и размера, тренажеры. [9]

В процессе оздоровления детей через систему занятий «Сам себе я помогу и здоровье сберегу!» формирую у них осознанное отношение к своему здоровью: дети учатся понимать значение и приемущество хорошего самочувствия.

Поскольку занятия являются ведущей формой обучения детей движениям, при планировании более тщательно продумываю организацию, учитывая индивидуально-дифференцированный подход к здоровью и физическому развитию дошкольников, использую приём внешней и внутренней дифференциации. Как вариант внешней дифференциации использую деление детей на подгруппы. При такой организации есть возможность более тщательно спланировать работу с детьми по профилактике заболеваний и обеспечить адекватную физическую нагрузку каждому ребенку.

Организация физического воспитания детей зависит также от уровня их двигательной активности. На основе деления групп на подгруппы по уровню развития основных движений (высокий, средний, низкий), использую следующие варианты организации детей на занятиях по физической культуре:

* все дети получают одинаковое задание по содержанию и способу выполнения. Например, 1-я группа выполняет прыжки из низкого приседа, 2-я - отталкиваясь одной ногой от стены, 3-я - из обруча в обруч;
* каждой группе определяется разный по содержанию, но одинаковый по способам выполнения материал. Например, 1-я группа выполняет прыжки через предметы, поставленные в ряд; 2-я - из обруча в обруч; 3-я - прыжки через линии, начерченные на полу;
* каждая группа получает задание разное по содержанию и способу выполнения. Например, 1-я группа выполняет прыжки с места на возвышение; 2-я группа прыжки в длину с места, перепрыгивая препятствия; 3-я группа подпрыгивание на двух ногах, продвигаясь боком.

Дифференцированная организация на занятии зависит от этапа обучения движениям:

* Первый этап - знакомство с упражнением - двигательные задания носят общий характер, то есть вся группа работает вместе.
* На втором этапе - усвоение учебного материала - каждая группа выполняет свое специально для нее предназначенное задание.
* Третий этап - совершенствования техники движений и упражнений - так же требует коллективных действий детей, поэтому здесь нет необходимости в делении детей на подгруппы.

Вариант внутренней дифференциации использую во время проведения секционной кружковой работы, реализуя Программу дополнительного образования «Школа мяча». Формируя двигательную культуру дошкольников через обучение игровым действиям с мячом, совершенствую двигательную деятельность детей на основе формирования потребности в движениях.

Организация кружка строится на основе содержания основной образовательной программы дошкольного образования, поэтому контингент дошкольников, посещающих кружок, комплектуется исходя из интересов детей.

Спортивная секция ориентирована на здоровых детей со средним или высоким уровнем физической подготовленности. Организация работы кружка предполагает высокую физическую нагрузку, поэтому контингентом являются дети старшего дошкольного возраста.

**4. Выводы.**

Результатом адекватного отбора содержания и правильной организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми в ДОУ на основе индивидуально-дифференцированного подхода явилось повышение уровня физической подготовленности детей, их эмоционально положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом.

Установление партнерских взаимоотношений между родителями и детьми в вопросах физического воспитания (анкетирование, беседы по формированию здорового образа жизни, выполнение совместных практических физических упражнений) повысили педагогическую культуру родителей, помогли создать для детей более благоприятную обстановку в семье. Процент посещаемости родителей на мероприятиях, касающихся здоровья детей вырос на 23% (с 71% до 94%).

Совместное проведение спортивных развлечений и интегрированных занятий с педагогом-психологом и учителем-логопедом по развитию психофизических качеств и мелкой моторики - улучшили показатели физического развития дошкольников на 12%.

Конструктивное взаимодействие с сотрудниками ГИБДД по охране жизни и здоровья детей дошкольного возраста, повысили познавательные знания, умения, и навыки по изучению Правил дорожного движения. Результатом работы является отсутствие дорожно-транспортных происшествий с участием детей нашего детского сада. Высокий уровень усвоения и выполнения Правил дорожного движения повысился на 17% (с 77% до 94%).

Приобретенные умения и навыки на занятиях и вне их, позволяют детям занимать призовые места в разных видах спорта (художественная гимнастика, карате киокушинкай, кикбоксинг).

Таким образом, можно сказать, что только круглогодичный системный подход к организации физкультурно-оздоровительных и профилактических мероприятий позволит эффективно способствовать укреплению и сохранению здоровья воспитанников, даст позитивную динамику оздоровления детского организма, позволит достичь положительных результатов: повышение индекса здоровья детей, положительную динамику в распределении по группам здоровья, профилактику и коррекцию отклонений физического развития детей дошкольного возраста.

Как результат, обследование дошкольников показывает значительное улучшение состояния опорно-двигательного аппарата, снижение простудных заболеваний, повышение уровня физической подготовленности. Дети активны, общительны, жизнерадостны!

Библиографический список:

1. **Картушина М.Ю.** Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников - Издательство ТЦ Сфера, 2007.

1. **Е.Ю. Александрова**Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья» - Волгоград: Учитель, 2007.

1. **Галанов А.С.** Игры, которые лечат. -  М.: Творческий Центр 2006.
2. **Попова М.Н.** «Навстречу друг другу»: Психолого-педагогическая технология эмоционального сближения взрослого и ребенка в процессе взаимодействия на физкультурных занятиях в ДОУ/Автор-составитель М.Н. Попова. СПб. 2001.
3. **Н.И.Николаева** Школа мяча. - СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2012.
4. **Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе** Мониторинг в детском саду. Научно-методическое пособие - СПб: Издательство «Детство-Пресс», 2010.
5. **А.А.Чеменева, Л.М.Есина**Педагогические условия моделирования физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста на основе индивидуально-дифференцированного подхода. – Н.Новгород, 2004.
6. **Елжова Н.В.** Педсоветы, семинары, методические объединения в ДОУ: практическое пособие для старших воспитателей, руководителей, студентов педагогических колледжей и вузов / Н.В. Елжова. – Изд. 3-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.
7. **Железняк Н.Ч.** Занятия на тренажерах в детском саду. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.