**Инновационный педагогический опыт старшего воспитателя**

**по теме «Инновационные подходы в оздоровлении дошкольников и формировании у них потребности в здоровом образе жизни в условиях ДОУ»**

**Актуальность и перспективность опыта**

Главный фактор развития личности — активность, обеспечивающая приспособление организма к условиям окружающей среды и тем самым его выживание.

Двигательная активность — необходимое условие, определяющее здоровье, физическую и умственную работоспособность, творческое долголетие человека.

Влияние движений на любой живой организм многогранно. Движения способствуют поддержанию постоянства внутренней среды организма, улучшают питание тканей, обладают антистрессовым действием. Специальные исследования показали, на 7-8-е сутки неподвижного лежания в организме развивается сложнейший комплекс изменений, которые у людей, занимающихся физкультурой, могут быть необратимы.

Повышенный режим двигательной активности оказывает многостороннее оздоровительное влияние на организм ребенка: развивает мышечную и центральную нервную системы, опорно-двигательный аппарат, тренирует и совершенствует физиологические функции организма; обеспечивает усвоение ребенком доступных ему по возрасту движений, удовлетворяет потребность в движениях.

Регулярная физическая активность приводит к повышенному снабжению кислородом жизненно важных органов, предупреждает риск сердечно-сосудистых заболеваний и мышечной слабости, стимулирует здоровый образ жизни.

Таким образом, интенсивность физического развития детей, здоровье зависят от двигательной активности.

Исследования проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников средствами физической культуры проводились (И.А.Аршавским, Т.Н.Шестаковой, А.Н.Аринчиным, М.Н. Кузнецовой, Т.Н.Лебедевой, Т.Ю.Логвиной, Г.И.Нарскиным, В.А.Шишкиной, Ю.В. Боковцом, В.К.Велитченко, М.А.Руновой, О.В.Козыревой и другими).

**Концептуальность**

В связи с решением проблемы актуализации роли физической культуры и здорового образа жизни как реального оздоровительного средства обнаруживается **противоречие:**

* Между тем, что в практике дошкольных учреждений идея оздоровительного воспитания пока лишь декларируется, а не подкрепляется внутренней системой образовательного процесса, где традиционно приоритет отдается занятиям интеллектуального характера.

Поэтому передо мною, встала **проблема** создания такой системы физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении, которая была бы эффективна и помогла бы не допустить снижение исходного уровня и укреплять здоровье детей.

**Научная новизна опыта** состоит в том, что в нем разработана система физкультурно – оздоровительной работы, которая дает возможности управления здоровьем детей в дошкольном учреждении через комплекс рационально организованных физкультурно – оздоровительных мероприятий с включением специальных оздоровительных упражнений.

**Теоретическая значимость опыта** обусловлена его вкладом в решение проблемы сохранения и укрепления здоровья детей средствами физической культуры в дошкольном учреждении.

**Практическая значимость опыта** состоит в разработке эффективной системы физкультурно – оздоровительной работы в дошкольном учреждении, которая помогает не допустить снижения исходного уровня и укреплять здоровье детей.

**Ведущая педагогическая идея опыта**

* Физическая культура и здоровый образ жизни являются реальным оздоровительным средством.
* Формирование основ и потребности в здоровом образе жизни необходимо начинать с раннего возраста.
* Мониторинг показателей здоровья, физического и двигательного развития детей от поступления в дошкольное учреждения до ухода в школу, система рационально организованных физкультурных мероприятий, наличие квалифицированного педагога, владеющего основами оздоровительного воспитания, позволяют добиться положительных результатов в сохранении и укреплении здоровья детей.

**Оптимальность и эффективность средств**

**Цель :**

* Изучение и комплексная оценка исходного уровня здоровья, физического и двигательного развития ребенка, определение наиболее адекватной деятельности, способствующей полноценному удовлетворению потребностей ребенка в движении, его моторному развитию;
* Поиск путей и средств рациональной организации двигательной активности детей в организованной и самостоятельной деятельности.

**Содержание :**

Сохранение и укрепление здоровья детей средствами физической культуры в дошкольном учреждении.

**Методы и средства :**

* Организация двигательной деятельности:
* утренняя гимнастика,
* физкультурные занятия,
* подвижные и спортивные игры,
* активный отдых,
* индивидуальная и дифференцированная коррекционная работа,
* работа с детьми с высоким уровнем двигательного развития.
* Использование специальных оздоровительных упражнений на физкультурных занятиях:
* дыхательная гимнастика,
* офтальмотренаж,
* игровой самомассаж,
* упражнения для формирования навыков правильной осанки,
* упражнения для профилактики плоскостопия,
* упражнения на расслабление.
* Создание разнообразной физкультурно-игровой среды в спортивном зале и групповых помещениях.

**Результативность опыта**

* Сохранение и укрепление здоровья детей средствами физической культуры.
* Удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности в полном объеме.
* Формирование у детей основ и потребности в здоровом образе жизни.

**Описание сущности педагогического опыта**

Предлагаемая система физкультурно – оздоровительной работы, которая дает возможности управления здоровьем детей в дошкольном учреждении через комплекс рационально организованных физкультурно – оздоровительных мероприятий с включением специальных оздоровительных упражнений, имеет строгую структуру.

1.В структуре блока **«Диагностика и прогнозирование»** представлен мониторинг состояния здоровья, физического и двигательного развития детей по каждой группе.

По результатам мониторинга состояния здоровья и физического развития дети делятся на имеющих основную и ослабленную группы по физкультуре. Для воспитателей даются рекомендации по снижению нагрузки для детей, имеющих ослабленную группу, а также рекомендации по использованию физических упражнений с учетом заболевания. По результатам мониторинга двигательного развития даются рекомендации по индивидуальной работе с детьми.

На основании результатов мониторинга определяются задачи, содержание и методы развития, обучения и воспитания.

Проведение мониторинга ежегодно помогает наблюдать за здоровьем детей от их поступления в дошкольное учреждение до ухода в школу, оценить эффективность действующей системы физического воспитания в ДОУ, дать объективную индивидуальную характеристику физической готовности ребенка к школе.

2.В структуре блока **«Процесс физического воспитания» организованнаядвигательная деятельность** в дошкольном учреждении построена в соответствии с примерной основной общеобразовательной программой дошкольного образования «Детство» и социально – оздоровительной технологией «Здоровый дошкольник» под редакцией Ю.Ф.Змановского, важнейшей особенностью которой является ее оздоровительная направленность, прописанная в основных задачах воспитания и обучения, принципах воспитательно-образовательной работы.

Особое место в здоровом образе жизни ребенка отводится двигательному режиму.

Структурными компонентами двигательного режима являются:

* Утренняя гимнастика, которая проводится в разнообразных формах (традиционной, с использованием ОРУ, игровых комплексов, сюжетной формы, ритмической гимнастики, оздоровительной ходьбы и бега с постепенным увеличением дистанции, с использованием дыхательной гимнастики и т.д.);
* Физкультурные занятия (игровые, учебно-тренировочные, станционные, сюжетные, музыкально-ритмические, занятия с элементами фитбол-гимнастики, тематические, с использованием различных видов спортивных игр);

Каждое физкультурное мероприятие несет в себе определенную «оздоровительную дозу» в виде физической нагрузки. Для обеспечения оптимальной физической нагрузки следует предусматривать ее объем и распределение в ходе занятия с учетом возраста детей, их здоровья и физической подготовленности.

В своей деятельности придерживаться принципа «Не навреди!».

* Индивидуальная работа с детьми с низкими показателями двигательного развития планируется и проводится по итогам занятий, что помогает не только освоить двигательное действие и создать для ребенка ситуацию успеха, но и развивать интерес к двигательной деятельности и физической культуре в целом.

Для достижения оздоровительного эффекта на физкультурных занятиях используются специальные оздоровительные упражнения:

* + Элементы дыхательной гимнастики

Нарушение функции дыхания препятствует нормальному насыщению крови кислородом, приводит к нарушению обмена веществ, затрудняет выполнение физических нагрузок.

Поэтому выполнение дыхательных упражнений с детьми надо начинать как можно раньше.

* + Офтальмотренаж

Целенаправленные общеразвивающие физические упражнения для всего растущего организма и специально подобранный комплекс упражнений для наружных и внутренних мышц глаза способствуют профилактике появления и прогрессирования нарушения зрения.

* + Игровой самомассаж, который проводится для разных частей тела.

Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

* + Упражнения для формирования навыков правильной осанки.

В настоящее время наблюдается неуклонный рост числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. К этому приводит сокращение двигательной активности детей из-за приоритета «интеллектуальных занятий» и, как следствие, снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, не способных удержать осанку в правильном положении. Поэтому большое внимание уделяется проведению укреплению мышц спины. Они проводятся из разных исходных положений, с разнообразным инвентарем и спортивным оборудованием, у зеркальной стены.

* + Упражнения для профилактики плоскостопия.

На формирование неправильной осанки большое влияние оказывает состояние нижних конечностей, в частности плоскостопие. Применение упражнений для профилактики плоскостопия позволяет с одной стороны оказывать необходимое биологическое воздействие на организм и изменять его физическое состояние, с другой стороны передавать опыт одного из видов двигательной деятельности.

* Упражнения на расслабление.

Важно научить детей чередовать физическую нагрузку с отдыхом с расслаблением, для этого в заключительной части занятий проводится данные упражнения.

В процессе физического воспитания решаются и валеологические задачи.

На занятиях уточняются и закрепляются элементарные знания о пользе физических упражнений, роли двигательной активности, влияние физических упражнений на организм человека, на самочувствие, о полезных и вредных привычках, предупреждении некоторых заболеваний, травматизма.

Особое внимание уделяется осознанному выполнению двигательных действий детьми.

На этапе закрепления и совершенствования усвоенных знаний, навыков и умений используются краткие беседы с вопросами:

* репродуктивно-мнемическими — вызывающими деятельность памяти, требующие воспроизведения изученного материала;
* репродуктивно-познавательными — побуждающими к репродуктивному мышлению, т.е. к решению задачи, которая связана с первичным способом рассуждения, но не дающими принципиально новых знаний;
* продуктивно-познавательными — побуждающими к продуктивному мышлению, т.е. к решению задач, представляющих для детей проблему и дающих новый познавательный результат.
* Активный отдых (физкультурные праздники и развлечения, Дни здоровья, Малые Олимпийские игры).

Красочность внешнего оформления, доступность, отсутствие строгой регламентации деятельности участников, возможности широкого проявления эмоций и индивидуальных способностей делает подобные мероприятия весьма популярными среди детей дошкольного возраста и их родителей.

Участие в физкультурных праздниках оказывает комплексное влияние на формирование личности ребенка, улучшает взаимоотношения в семье, коллективе группы, повышает интерес детей и родителей к занятиям физической культурой и спортом.

* Работа с детьми с высоким уровнем двигательного развития, направленная на развитие совершенствование двигательных способностей.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении во многом определяется **взаимодействием с медицинском персоналом, музыкальным руководителем, педагогом–психологом, учителем–дефектологом.** Планирование совместной деятельности осуществляется на основе годового плана дошкольного учреждения и проводятся: консультации для воспитателей, выступления на педагогических советах семинары–практикумы, которые помогают получить не только теоретические знания, но и практические навыки применения специальных оздоровительных упражнений в работе с детьми.

Семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга. Большинство родителей (по результатам анкетирования) готовы активно участвовать в физическом развитии своих детей, но этому мешает отсутствие у них необходимых умений. Именно поэтому **сотрудничество с родителями** является важным разделом работы. Эффективные формы работы - круглый стол, клуба «Будущий первоклассник», индивидуальное консультирование родителей, Дни открытых дверей, совместные праздники.

Одной из современных форм совместной работы с родителями по укреплению психофизического здоровья детей и формированию у них системы физкультурных ценностей является домашнее задание. Оно носит рекомендательный характер и состоит из усвоенных детьми физических упражнений.

Задания «на каждый день» выполняют все дети группы (упражнения для профилактики плоскостопия, формирования правильной осанки). Задания на «определенный срок» носит дифференцированный характер и предлагаются детям с учетом уровня двигательного развития и физической подготовленности.

**Особенность реализации опыта:** адаптирован в применении к детям дошкольного возраста, требует мастерства и высокой квалификации руководителя физического воспитания и обязательного взаимодействия с педагогами и узкими специалистами дошкольного учреждения.

**Результативность:**

1. Увеличение индекса здоровья по дошкольному учреждению .

2. Снижение количества случаев заболеваний у детей от поступления в дошкольное учреждение до выпуска их в школу .

3. Улучшение индивидуальных показателей, кратности и продолжительности заболеваний у детей .

В 2011 году обобщенный опыт работы по теме «Использование новых оздоровит ельных программ и технологий в работе с детьми дошкольного возраста» был представлен педагогам дошкольных учреждений города, проведен мастер–класс по проблеме, организована выставка материалов из опыта работы. Так же детский сад награждается дипломом от Администрации городского округа Саранск «Победитель конкурса дошкольных образовательных учреждений, внедряющих инновационные образовательные программы».

С 2012 года опыт работы распространяется на методическом объединении руководителей физического воспитания в рамках «Создание здоровьеформирующего пространства как одно из главных условий повышения качества воспитательно – образовательного процесса в условиях реализации федеральных государственных требований в ДОУ»

В 2013 году представлен в работе выездных практических занятий для слушателей курсов повышения квалификации инструкторов по физической культуре ДОУ РМ по проблеме : «Совершенствование физкультурно – оздоровительной работы дошкольного учреждения в современных условиях».