**Наличие собственного инновационного опыта**

**«Физкультурно – оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста»**

***Обоснование актуальности и перспективности опыта. Его значения для совершен­ствования учебно-воспитательного процесса.***

 Дошкольный возраст относится к решающим в создании фундамента психического и физического здоровья ребенка. Как раз до семи лет происходит наиболее интенсивное становление детского организма. В это же самое время,   активно формируется характер, привычки, закладываются жизненные приоритеты личности. Именно поэтому,  мне весьма и весьма важно в эти годы активно прививать детям основные знания, умения и навыки здорового образа жизни.

    Здоровья ребенка в любом возрасте это самая большая драгоценность, а значит, ради него не стоит жалеть ничего, начиная от времени и заканчивая своей заботой и силами. Сегодня в сформированном обществе детское здоровье воспринимается как что-то социально значимое, а потому давайте воспитывать здоровых детей и тогда в будущем мы получим здоровое общество.

**Цель моей инновационной деятельности:** создать условия для охраны и укрепления здоровья детей и формирования основы культуры здоровья, ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничного физического развития.

**Задачи:**

1. сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
2. формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
3. развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
4. накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями);
5. формирование потребности к двигательной активности и физическому совершенствованию.

***Гипотеза опыта*** - физическое воспитание детей дошкольного возраста в условиях ДОУ и семьи будет протекать наиболее эффективно, если:

- соответствующим образом организован весь уклад жизни ребенка в детском саду и семье;

- содержание и организация игр и упражнений будут создавать благоприятную и доброжелательную атмосферу, соответствовать возрастным особенностям детей;

- в играх и упражнениях будут учтены особенности каждого ребенка, обеспечен индивидуальный педагогический подход;

- воспитатель сотрудничает с семьей ребенка по вопросам физического воспитания с целью обеспечения единства требований и норм.

***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.

***Условия формирования ведущей идеи опыта, условия возникновения, становления опыта.***

Важной предпосылкой возникновения данного опыта является уменьшение числа здоровых детей. По данным Института возрастной физиологии РАО, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, Научного центра здоровья детей РАМН, физиологически зрелыми рождаются не более 14% детей. Количество здоровых дошкольников составляет всего лишь около 10%. Среди контингента детей, поступающих в школу, более 20% имеют дефицит массы тела, 50% - хронические заболевания. В связи с этим проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей становится актуальной.

Дошкольный возраст -один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление

двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества

Начиная работать по данной проблеме, мною были рассмотрены основные задачи, средства и пути решения.

Собранный мною материал я систематизировала в опыт работы.

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

Физическая активность способствует нормальному развитию центральной нервной системы, улучшению памяти, процессов обучения, нормализации эмоционально мотивационной сферы, улучшению сна, возрастанию возможностей не только в физической, но и в умственной деятельности.

И. Д. Маханева, С. Н. Дышаль, М. Н. Кузнецова указывают на то, что растущий организм особенно нуждается в мышечной деятельности, поэтому недостаточная двигательная активность приводит к развитию целого ряда заболеваний.

В работах И. И. Мастюковой, С. Н. Попова, С. С. Бычковой, Т. И. Богиной, Е. А. Сагайдачной указывается, что дозированные физические нагрузки обладают общетонизирующим воздействием на растущий организм, что приводит к стимуляции деятельности жизненно важных систем и улучшению показателей физической подготовленности.

Идеи П. Ф. Лесграфта и В. В. Гориневского в области дошкольного физического воспитания продолжил Е. А. Аркин (1873–1948, профессор, действительный член Академии педагогических наук, доктор педагогических наук, врач – гигиенист. Е. А. Аркин в доступной форме знакомил дошкольных работников с основными закономерностями высшей нервной деятельности, выявленными И. М. Сеченовым и И. П. Павловым, режимом дня, организацией жизни ребенка, указывал на важность взаимодействия детского сада и семьи. Его фундаментальный труд «Дошкольный возраст» не утратил своего значения до настоящего времени.

***Технология опыта. Система конкретных педагогических действий, содержание, методы, приёмы воспитания и обучения***

**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.

Цель физкультурно – оздоровительной работы в дошкольном образовании сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование их физического развития, приобщение к здоровому образу жизни.

*Основные задачи физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ*

- охрана и укрепление здоровья детей

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка с учётом его индивидуальных особенностей. Развитие физических качеств

- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности

- воспитание потребности в здоровом образе жизни

- обеспечение физического и психического благополучия

При работе с детьми использую следующие средства двигательной направленности: физкультурные занятия, подвижные и спортивные игры, соревнования, спортивные досуги, дни здоровья, тематические вечера, гимнастику после сна, психогимнастику, дыхательную гимнастику, корригирующую, сухой бассейн и другие.

   Здоровье сберегающая деятельность в итоге формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

   Динамические паузы, во время образовательных ситуаций, 2-5 минут, по мере утомляемости, физкультминутки, дыхательная гимнастика. Все эти виды деятельности, приводят к улучшению психоэмоционального состояния, к снижению утомляемости во время занятий.

  Часто провожу с детьми релаксацию для снятия усталости с использованием спокойной классической музыки (Чайковский, Рахманинов), звуков природы.

  Применяю пальчиковую гимнастику с младшего возраста индивидуально или с подгруппой ежедневно в любое удобное время.

  Гимнастика для глаз – ежедневно, по 3-5 минут в любое свободное время и во время образовательной деятельности, чтобы снять зрительную нагрузку у детей.

   Гимнастика дыхательная – проводится в различных формах физкультурно – оздоровительной работы, на физкультминутках и после сна.

  Гимнастика бодрящая – ежедневно после сна, 5-10 минут. Ходьба после сна по ребристым дощечкам и коврикам.

Гимнастика коррегирующая и ортопедическая – проводится в различных формах физкультурно - оздоровительной работы или во время физ.минуток, в целях профилактики простудных заболеваний.

В работе использую различные типы занятий (игровые, сюжетные, тренировочные, традиционные, тематические, комплексные, контрольно-проверочные, занятия по интересам, интегрированные). Структура занятия определяется поставленными задачами и особенностями организма ребенка.

*Форма работы с родителям:*

- родительские собрания;

-открытые показы воспитательно – образовательного процесса;

-проведение совместных мероприятий (выставки, конкурсы, родительские семинары)

-собеседования с использованием ИКТ;

-анкетирование и тестирование родителей по данной теме;

-индивидуальные консультации;

-наглядные виды работы, папки – передвижки, выставки детских работ, фото детских успехов в саду;

-совместные праздники, соревнования;

  Считаю, что без совместных усилий педагогов и родителей не будет положительных результатов.

***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.

***Трудности и проблемы при использовании данного опыта.***

Основная проблема, которая встала перед коллективом - это слабое физическое развитие детей при поступлении в детский сад. Общая картина такова: дети испытывают "двигательный дефицит", задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Дети имеют излишний вес, нарушения осанки, вследствие чего визуально у них наблюдается неуклюжесть, мешковатость, жестикуляция и мимика вялая, при ходьбе волочат за собой ноги, чувствуется скованность, неуверенность, голова опущена, нет гордости в осанки. Поэтому, мы пришли к выводу, что многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Эти технологии должны в первую очередь способствовать коррекции физического, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического развития.

***Результативность опыта***

Проведенный мониторинг показал, что более 85% детей показывают освоение программы по физическому воспитанию по высокому и среднему уровням. Кроме того отмечаются положительные изменения в формировании нравственно-волевых качеств личности дошкольников. Детям присущи такие качества как самостоятельность, выносливость, ловкость, внимательность, ответственность. У детей сформировалось позитивное отношение к собственному здоровью, к окружающему миру, другим людям. Эта работа помогла нам наладить тесный контакт с семьями воспитанников, организовать работу по укреплению физического и психического здоровья семьи, найти пути оптимизации педагогического взаимодействия детского сада и семьи.

  В результате данной работы у детей повысилась самооценка, желание в сохранении и укреплении здоровья и красоты.

***Адресные рекомендации по использованию опыта***

Свой материал физкультурно – оздоровительная работа с детьми дошкольного возрастая разместила на сайте:

[**www.nsportal.ru/yuliya-yuzefyak**](http://www.nsportal.ru/yuliya-yuzefyak)

1. Спортивное развлечение для детей старшей группы «День прыгуна».
2. Статья «Подвижные игры как средство развития психофизических качеств у детей 6-7 лет».
3. Физкультурный досуг во II младшей группе «В гостях у зайчика».

[**www.maam.ru/users/yuzefiak**](http://www.maam.ru/users/yuzefiak)

1. Мордовская подвижная игра «Варакасо»