«Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ как средство укрепления здоровья дошкольников

(опыт работы воспитателя И.Н. Налобиной)

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным. Сделайте его крепким и здоровым, пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении». Ж.Ж. Руссо

Здоровье детей в Российской Федерации отнесено к приоритетным направлениям социальной политики в области образования. В законе «Об образовании в Российской Федерации» (статья 95) отмечается, что дошкольное образование направленно на развитие физических качеств, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста. (слайд №1)

Стандарт дает нам конкретизированные виды детской деятельности в образовательной области «Физическое развитие», которое включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) (раздел 2 п.2.6.ФГОС).

Актуальность данной темы заключается в том, что современный темп жизни, рост финансового благополучия населения уменьшил наши физические нагрузки, тем самым ослабив наш организм и его иммунитет. Уличные прогулки и общение сменились компьютерными играми, интернет чатами. И это относится не только к детям, но и ко взрослым, нам становится лень лишний раз прогуляться, в магазины мы ездим на машинах, а не ходим пешком, вместо спортивных игр мы сидим у телевизора. А ведь физическая активность – это обязательное условие нормального функционирования организма человека. Недостаток движения также опасен для человека, как и недостаток витаминов, минеральных веществ, кислорода и т.п. Мы забываем про пешеходные прогулки, про занятия танцами, про велопрогулки, про активные игры на свежем воздухе, про плавание. А ведь все это и многое другое приносит нам удовольствие и является прекрасной тренировкой для нашего организма. Занятия физкультурой должны обязательно приносить человеку удовлетворение и радость. Движение помогает нашему организму быть здоровым – развивает мышцы (это 45% от общей массы человека), укрепляет опорно-двигательный аппарат, сердце, нервы, сосуды, помогает отвлечься от негативным мыслей, очистить сознание, поднимает настроение, избавляет от бессонницы, спасает от обжорства и уменьшает

возможность появления различных сбоев в работе организма. Физическая активность нужна всем: больным — чтобы быстрее выздороветь, здоровым — чтобы оставаться таковыми долгие годы, детям – чтобы правильно развиваться и расти, молодым людям и людям среднего возраста – чтобы надолго сохранить молодость, пожилым людям – чтобы жить полноценной жизнью вне зависимости от возраста.

Цель моей работы: сохранение и укрепление здоровья детей с использованием нетрадиционных форм организации физкультурных занятий и оптимальная реализация оздоровительного, воспитательного и образовательного направления физического воспитания. (слайд №2)

В соответствии с целью я предусматриваю решение следующих **задач**:

1. Укреплять опорно-двигательный аппарат и формировать правильную осанку.
2. Формировать основные жизненно важные двигательные умения и навыки.
3. Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой.
4. Воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость, настойчивость и др.).
5. Воспитывать физические способности (координационные, скоростные, выносливость).

При решении задач физического развития детей дошкольного возраста использую гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, питания, сна и т.д.), естественные силы природы (солнце, воздух, вода), физические упражнения.

Элементы новизны моей работы прослеживаются:

- в вариативной модели двигательного режима, разработанного в ДОУ с учетом местных условий и индивидуально-дифференцированного подхода;
- во внедрении в работу дополнительных форм: ритмики, аэробики, хореографии;
- в реализации инновационных здоровьесохраняющих технологий в физкультурно – оздоровительной деятельности;
- в использовании валеологических приемов для мотивации к здоровому образу жизни. (слайд №3)

Методы:

1. Наглядная пропаганда.
2. Разучивание упражнений.
3. Подвижные игры.
4. Флэшмобы, ритмика, аэробика, хореография.
5. Консультирование родителей.
6. Мастер – классы для родителей.
7. Интегрированные занятия.
8. Анкетирование детей и родителей.

В процессе реализации физического воспитания осуществляются межпредметные связи в образовательных областях: (слайд №4)

Физическая культура	Развитие физических качеств накопление двигательного опыта как важных условий сохранения и укрепления здоровья детей.
Здоровье	Формирование представлений о здоровом образе жизни, закрепление знаний и понятий о том, как нужно сохранять здоровье.
Безопасность	Формирование основ безопасной жизнедеятельности в различных видах двигательной активности.
Социализация	Развитие игровой деятельности детей, приобщение к общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми, формирование положительного отношения к себе, гендерной принадлежности.

Познание	Развитие сенсорной культуры, расширение кругозора, в части представлений о человеческом организме, здоровье и здоровом образе жизни.
Коммуникация	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа жизни.
Речевое	Развитие речи в процессе разучивания физминуток, зарядок в стихотворной форме.
Музыка	Использование музыкальных произведений для развития двигательного творчества детей.

Перед тем, как заняться оздоровлением малышей в режимных моментах я провела анкетирование с детьми и побеседовала с родителями. (слайд №5)

Из анкетирования видно, что дети ведут малоподвижный образ жизни, редко играют в подвижные игры с родителями, зарядку утром практически не делают. На улице гуляют мало. Также и их родители спортом не занимаются, отдают предпочтение компьютеру и просмотру телепередач.(Приложение1)

Изучив литературу, я выбрала формы работы с малышами, которые предпочитаю проводить в режимных моментах.

Формы двигательной деятельности в дошкольном отделении:

1. Физкультурные занятия - организованная образовательная деятельность по физическому воспитанию является основной формой физического воспитания дошкольников, обязательной для всех детей, проводимой круглый год, по 2-3 занятия в неделю в каждой возрастной группе. При планировании занятий я учитываю не только возрастные и индивидуальные возможности, но и уровень двигательной активности каждого ребенка, в т.ч. детей- инвалидов. (слайд №6)

2. Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима. Я использую разные типы и варианты утренней гимнастики: комплекс музыкально - ритмических упражнений, утренняя гимнастика игрового характера, утренняя гимнастика в форме оздоровительной пробежки, утренняя гимнастика в стихотворной форме. (слайд №7)

3. Зарядка после дневного сна позволяет поднять активность детей, улучшить эмоциональный настрой, провести активную профилактику нарушений осанки и плоскостопия. Дети просыпаются под звуки мелодичной музыки, вызывающе положительные эмоции. Затем выполняют лежа или сидя в постели поверх одеяла 5-6 упражнений общего воздействия, которые заканчиваются хождением по массажным коврикам. (слайд №8)

4. Физкультминутки - являются обязательной частью образовательной деятельности. Предназначены для снятия статического напряжения с мышц и суставов. Физкультминутки провожу в форме:

- комплекса обще развивающих физических упражнений;
- подвижной игры;
- дидактической игры с движением;
- танцевальные движения использую между структурными частями занятий под звукозапись. Танцевальные движения под музыку на занятии создают у детей хорошее настроение, развивают творческие способности.
- выполнение движений под стихотворный текст использую чаще всего.
- в виде любого задания или двигательного действия. Например, отгадывать загадки дети могут не словами, а движениями. Ценность таких отгадок, в том, что ребенок ищет образ отгадки в движении, что заставляет его более активно вспомнить, думать, находить наиболее выразительные движения. Использую различные имитационные движения-изображения спортсменов, отдельные трудовые действия, повадки животных. (слайд №9)

5. Подвижные игры на прогулке - один из важнейших режимных моментов, во время которого, дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности. Значительное место отвожу играм спортивного и соревновательного характера, играм-эстафетам, в которые рекомендуется вводить хорошо знакомые детям движения. (слайд №10)

6. Упражнения в основных видах движений. Кроме подвижных игр, на прогулке использую разнообразные упражнения в основных видах движений. (слайд №11)

Бег и ходьба. Эффективным средством повышения двигательной активности и воспитания выносливости являются пробежки с разной скоростью в чередовании с ходьбой.

Прыжки. На прогулке значительное место отвожу упражнениям в разных видах прыжков, так как они являются также действенным средством для повышения двигательной активности детей и воспитания у них скоростно-силовых качеств и выносливости.

Метание, бросание и ловля мяча. Наряду с упражнениями в беге и прыжках предлагаю детям упражнения в метании, бросании и ловле мяча, с целью подготовки детей к спортивным играм (баскетбол, бадминтон, теннис).

7. Спортивные упражнения. Во время пребывания детей на групповом участке или на спортивной площадке отвожу значительное место спортивным упражнениям. Спортивные упражнения способствуют формированию разнообразных двигательных навыков и качеств. Планирую их в зависимости от времени года: зимой — это катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; весной и летом — езда на велотренажере. (слайд №12)

8. Активный отдых. Проводимые нами физкультурные досуги и праздники обеспечивают решение образовательных и воспитательных задач; способствуют совершенствованию двигательных умений, формированию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями. Досуг провожу, как в помещении, так и на улице (2-3 раза в год). (слайд №13)

9. Музыкально - ритмическая деятельность позволяет развивать интеллектуальные и творческие способности ребенка. Я разработала программы для кружка «Ритмика», «Аэробика» и хореографии «В ритме танца», которые обучают детей умению владеть своим телом, красивой осанке, грациозной походке, умению выступать перед другими, развивают координацию, музыкальность, выразительность и выносливость. Кружок хореографии так же благотворно влияет на физическое развитие детей. Танцевальная деятельность тесно связана с физической культурой, из которой я выбираю основные движения: ходьба, бег, прыжки, которые преобладают в играх, хороводах, плясках. Использую также гимнастические упражнения для верхнего плечевого пояса, ног, туловища. Эти движения, с включением различных предметов (мячи, обручи, флажки, ленты и т.д.) и без них, разучиваю с детьми среднего и старшего возраста. Применяю некоторые перестроения, необходимые для хороводов, танцев. (слайд №14)

10. Хатха йога - это нетрадиционный метод оздоровления. Проверенная тысячным опытом, эта система стала любима и нашими воспитанниками**.** Гимнастика Хатха-йоги используем с детьми старше 5 лет, как того требует методика. Ёе отличие от других физических упражнений, в том, что основное внимание уделяется статическому поддержанию поз (например, «Ласковая и сердитая кошка», «Горы») в сочетании с расслаблением и дыхательной гимнастикой, при этом нет необходимости в специальном оборудовании. (слайд №15)

11. Самомассаж. Су-Джок терапия. В своей работе на индивидуальных/групповых занятиях я применяю Су-Джок терапию. Дети любят

играть с колючим шариком и колечком, выполняя самомассаж в сопровождении с легко запоминающимися стишками. Самомассаж является важным средством физической культуры, он способствует расширению капилляров кожи, ускоряет циркуляцию крови, усиливает функции желез, что положительно влияет на обмен веществ, оказывает оздоравливающее воздействие на весь организм. (слайд №16)

12. Закаливание - это целый комплекс, включающий в себя воздействие посредством воздуха, воды и солнца (слайд №17). В своей работе я применяю:

- оздоровительные прогулки, ежедневно;
- умывание прохладной водой перед приемом пищи, после каждого загрязнения рук;
- полоскание рта после каждого принятия пищи водой комнатной температуры;
- воздушные ванны после сна, ходьба босиком по массажным коврикам;
- в летнее время прогулка босиком, обливание ножек водой комнатной температуры, обрызгиваем открытые участки кожи детей каплями воды на улице.

13. Консультирование родителей о значимости физического воспитания в развитии ребенка: на родительских собраниях, индивидуально. Показ элементов форм оздоровительной работы на родительских собраниях (мастер-классы). (слайд №18)

Заключение

Исходя из всего вышесказанного, видна необходимость физического воспитания детей, приобщение их к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой, танцами, йогой, закаливанием т.к. это действительно влияет не только на улучшение физического состояния организма, но и эмоционального и психического благополучия ребенка и его семьи. Мы стараемся привлечь всех членов семьи к занятиям спортом со своими детьми, это и общие интересы и совместно проведенный досуг и общение. На родительских собраниях проводим мастер – классы с использованием элементов оздоровительной работы, а в рамках кружка провожу совместные занятия с родителями.

Все наши старания не остаются напрасными, потому что дети делают успехи, их результаты улучшаются, они стали быстрее бегать, лучше прыгать, повысилась выносливость, а главное у них растет интерес к занятиям физкультурой. Итог физкультурно-оздоровительной работы отражается в основных показателях:

- сохраняются стабильные положительные результаты выполнения программы «От рождения до школы» Н.Е.Веракса, Т.С.Комарова, М.А.Васильева по образовательной области «Физическая культура»;
- повысился уровень эмоционального отношения дошкольников к занятиям физической культурой. Значительно повысилось количество детей, которым очень нравится заниматься физической культурой (с 60% до 88%).(слайд № 19)
- отмечается повышение осознанности дошкольниками необходимости в занятиях физической культурой. Увеличилось количество детей, которые мотивом двигательной активности, считают состояние здоровья и желание быть сильным, выносливым, крепким.(Приложение2)
- родители удовлетворены физкультурно-оздоровительной работой в ДОУ, проявляют высокую активность при проведении совместных мероприятий и уделяют больше внимания физическому воспитанию детей. Наиболее активные семьи становятся участниками и победителями районного конкурса «Папа, мама, я – спортивная семья».

По результатам социологического опроса по удовлетворенности качеством дошкольного образования на вопрос: считаете ли Вы, что образовательный процесс дошкольного учреждения способствует сохранению здоровья Вашего

ребенка? (слайд № 20). *Да, в полной мере считают – 94% (2017г.) по сравнению с 2016г. – 87%;*
способствуют ли условия дошкольного учреждения развитию физических способностей ребенка? *Да, в полной мере считают - 87% (2017г.), 2016г. – 82%.*

По результатам медицинского осмотра в конце года количество детей с первой группой здоровья увеличилось с 20 (2016г.) до 41 (2017г.).

В ДОУ три ребенка – инвалида. При реализации всех выше указанных форм физкультурно - оздоровительной работы во внимание принимаются особенности каждого малыша и его возрастная категория. Два ребенка – инвалида заняты в кружке хореографии «В ритме танца».

Но, однако, индекс здоровья снизился с 87% (2016г.) на 82% (2017г.). Большая часть заболеваний была в период адаптации малышей - июль и в связи с энтеровирусной инфекцией в августе, сентябре 2017 года.

Список используемых источников информации:

1. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей.- Москва: Мозаика – Синтез, 2002, 256 с.
2. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Парциальная программа в области «Физическое развитие».
3. Шишкина В.А., Мащенко М.В. Какая физкультура нужна дошкольнику. Книга для воспитателей детского сада и родителей. – Москва: Просвещение, 1998, 80 с.
4. http://vedizozh.ru/pochemu-dvizhenie-eto-zhizn/#ixzz3zgUpxSvo
5. http://www.deti-club.ru/fizkulturnye-zanyatiya-v-detskom-sadu-osnovnye-asany-dlya-doshkolnikov

Приложение 1

Анализ результатов анкетирования

В анкетировании приняло участие 35 дошкольников (2015 год).

№	Вопрос	Да	Нет	Иногда
1	Выполняете ли вы утреннюю зарядку?	37%	29%	34%
2	Регулярно ли гуляете на улице?	71%	14%	15%
3	Играют ли с Вами Ваши родители в подвижные игры?	20%	60%	20%
4	Любишь ли ты спортивные игры?	80%	20%	0

Из анкетирования видно, что дети ведут малоподвижный образ жизни, не знают подвижных игр и не играют в них, зарядку утром практически не делают. На улице гуляют мало.

Приложение 2

Анализ результатов анкетирования

В анкетировании приняло участие 48 дошкольников (2017 год).

№	Вопрос	Да	Нет
1	Выполняете ли вы утреннюю зарядку дома?	44%	56%
2	Регулярно ли вы гуляете на улице и играете в подвижные (спортивные) игры на улице?	81%	19%
3	Тебе нравится заниматься физкультурой, танцами, аэробикой в детском саду?	88%	12%
4	Тебе больше нравится двигаться или заниматься более спокойной игрой (работой), например, рисовать, лепить, мастерить?	94%	6%
5	Как ты думаешь, чтобы быть здоровым тебе обязательно надо много двигаться и укреплять свой организм?	98%	2%

Из анкетирования видно, что количество детей, занимающихся зарядкой, спортивными играми возросло. Дети стали более подвижными и активными, осознают значимость занятий спортом для своего здоровья, а это значит, что наши старания не напрасны и мы движемся в правильном направлении для привития детям любви к занятиям физической культурой..