

Шишкина В.В., инструктор по физической культуре,

МДОУ детский сад «Солнышко»

Система работы по здоровьесберегающим технологиям

в МДОУ детский сад «Солнышко»

В соответствии с ФГОС дошкольного образования главной задачей образовательной области «Физическое развитие» является гармоничное развитие физического и психического развития. Перед дошкольным образованием в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей. В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка.

По здоровьесбережению детей в МДОУ «Солнышко» в воспитательно-образовательном процессе можно выделить следующие виды технологий:

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- валеологического просвещения родителей;
- здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

Основная цель, которую ставит перед собой коллектив ДОУ - это сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей; формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Целеполагающим в качественной реализации здоровьесберегающих технологий для нас является:

1) Проведение мониторинга состояния работы по здоровьесбережению детей:

- исследование состояния здоровья детей.
- диагностика физической подготовленности дошкольников;
- исследование среди родителей "Какое место занимает физкультура в вашей семье.

2) Анализ созданных условий в детском саду. 3) Изучение и внедрение педагогического опыта в область физического развития детей. 4) Выработка алгоритма деятельности

Работа по физическому воспитанию в дошкольном учреждении строится на основе мониторинга, который я провожу совместно с медицинской сестрой и воспитателями. Так на начало 2016 учебного года у девочек к 1 группе здоровья относится 36 человек (65,4%), 2 гр. – 18 (32,7%), 3 гр. – 1 (1,9%), у мальчиков: 1 гр.зд. – 41 человек (59,4%), ко 2 – 26 (37,8%), 3 – 1(1,4%). 2 раза (начало и конец учебного года) снимаются антропометрические данные. Средний вес по д/саду составил 97,3 см, вес – 15,2 кг.

Для создания целостной системы здоровьесбережения детей очень важным является организация двигательной развивающей среды в дошкольном учреждении. Анализ созданных условий показал, что в нашем детском саду имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей, так же для их расслабления и отдыха. Оборудован физкультурный зал, где представлено разнообразное физкультурное оборудование, а так же методические пособия, различные сборники, собрана большая картотека подвижных игр по возрастам, картотека народных игр, игр по профилактике плоскостопия, комплексы дыхательной, пальчиковой гимнастики, которые повышают интерес к физической культуре, развивают жизненно-важные качества, увеличивают эффективность занятий. Мелкое физкультурное оборудование размещено так, что оно доступно для детей. Основные компоненты здорового начала: покой и движение - должны правильно сочетаться в режиме дошкольного учреждения. Поэтому важным, на наш взгляд, было создание в группах уголка уединения. Ведь психическое здоровье детей не менее важно, чем физическое.

Уделяется большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе. На участке ДООУ имеется спортивная площадка, но так как детский сад начал свою деятельность только с сентября 2016г. работы по совершенствованию площадки еще продолжаются. Есть спортивно-игровое оборудование, яма с песком для прыжков. Таким образом, можно сказать, оздоровительная среда нашего МДОУ является естественной комфортабельной обстановкой, рационально организованной и насыщенной разнообразным оборудованием и материалами.

В нашей работе используются такие формы взаимодействия как:

- утренняя гимнастика (комплексы Л.И.Пензулаевой);
- ритмопластика (совместно с музыкальным руководителем),
- комплексы дыхательной гимнастики в соответствии с возрастом (создана картотека);
- гимнастика после дневного сна (комплексы Т.Е.Харченко), хождение по массажным дорожкам, обширное умывание, босохождение;

- занятия, прогулки, на свежем воздухе (С.Н. Теплюк «Игры-занятия на прогулке с малышами»;
- совместные досуги с родителями.

Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду строится с учётом структуры усовершенствованного двигательного режима для детей всех возрастов. Организованной формой в этом двигательном режиме являются физкультурные занятия. При проведении занятий, используются как традиционные, так и нетрадиционные формы занятий: сюжетные, тренировочные, контрольные, комплексные, игры - эстафеты, др. Процесс обучения на занятиях носит дифференцированный, вариативный характер. Используется принцип чередования активной деятельности с упражнениями на дыхание, релаксацию.

Параллельно с физическим развитием идёт обучение детей основам культуры здоровья. Валеологический материал органично включается в структуру занятий, способствуя расширению знаний детей о строении человека, влиянии физических упражнений на организм, о безопасности жизнедеятельности. С детьми разучиваются комплексы упражнений, направленные на профилактику плоскостопия, дыхательной системы, формируются навыки самомассажа.

Нами разработана система оздоровительной работы по следующим направлениям:

- психологическое сопровождение развития (игры-тренинги)
- разнообразные виды организации режима двигательной активности ребёнка;
- организация питания;

В начале доклада говорилось о поисках новых методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы. Одним из таких методов, применяемых в нашей совместной работе с психологом, является игра-тренинг в старшем дошкольном возрасте, как вариативная форма образовательной деятельности.

Игра в форме тренинга преследует следующие задачи:

совершенствование двигательных умений и навыков; развитие взаимоотношений в группе; коммуникативных навыков; сюжетной игры и воображения; обучение планированию деятельности.

Игры-тренинги проводятся в игровой форме. Тематику может быть разнообразной, например, по мотивам русских народных сказок «Маша и медведи», «Репка» - здесь идет подготовка к соревнованиям «Школа мяча», «Гуси-лебеди» - «Веселые старты».

Давайте немного подробнее остановимся на структуре: игра-тренинг, как и НОД состоит из 3-х частей: вводная (идет погружение в сюжет, где ставится перед детьми задача, которую им нужно решить); в основной части дается несколько игровых ситуаций (3-4), последовательно их выполняя, дети приходят к решению поставленной задачи; в заключительной части – рефлексия событий и обсуждение результатов. Такая форма дает преимущество в том, что у детей есть возможность

решить поставленную задачу не только в уме, но и сразу попробовать варианты в действии.[1]

В целях оздоровления организма ребёнка во всех группах проводятся различные виды закаливания. В яслях это воздушные ванны и ходьба по корригирующим дорожкам. В младшей группе добавляется дыхательная гимнастика. В старших группах - массаж стопы, гимнастика на постели, уход за полостью рта. Проводится витаминизация 3-го блюда, в 11.00 часов дети получают отвар шиповника.

Важное место в системе физического воспитания занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку, развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми. С этой целью был создан кружок «Школа мяча» в старшей группе. Охват составляет 25 человек. На этих занятиях провожу обучение приему, ведению, передаче, броскам мяча. Ведется обучение элементам спортивных игр (футбол, баскетбол). Проводятся подвижные игры с мячом, например «Горячая картошка», «Охотники и зайцы», «В чьей команде больше мячей?» и др. Результатом этих занятий стало более уверенное владение мячом, появилась мотивация к дальнейшей работе над собой.

Каждый год в нашем саду проводится анкетирование среди родителей - "Какое место занимает физкультура в вашей семье?" с целью выявления и распространения лучшего опыта, нахождения существующих проблем и их причин. На основе этого выработана модель стратегии и тактики работы с родителями.

Традиционно проводится «Неделя здоровья», "Весёлые старты", «Масленица», физкультурно-развлекательные досуги, один из них «Храня традиции...» прошел в рамках месячника родного языка, где дети совместно с родителями «окунулись» в историю своих народов (отгадывали загадки, продолжали пословицы и поговорки, звучавшие на русском и бурятском языке, участвовали в народных играх).

Особенно детям нравится, когда в праздниках активное участие принимают родители, но только при условии положительных результатов всей физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, родители начнут доверять рекомендациям воспитателей и охотно пойдут с ними на контакт. Это находит отражение в "Семейных стартах", "Папа, мама, я - спортивная семья", «Вместе весело шагать» и др. Традиционным стало проведение в СК «Алексеевском» спартакиады родителей и сотрудников д/с. Организуем Дни открытых дверей, круглые столы с приглашением специалистов. Широко используется информация в родительских уголках, в папках – передвижках, «Уголках здоровья».

С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно - оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй. В совместной работе детского сада и семьи мы широко используем консультации для родителей, например, «Закаливание», «Бодрящая гимнастика», «Игры на свежем воздухе» с учетом возрастных особенностей, родительские собрания по темам «Будьте здоровы!», «Здоровому – все здорово!» (в форме деловой игры), «За здоровый образ жизни» и др. беседы, тематические выставки, анкетирование. На сайте детского сада есть моя страничка, где так же выкладываются консультации, практические советы.

Таким образом, проводимая нами физкультурно-оздоровительная работа позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении.

Созданная в детском саду система по здоровьесбережению позволяет качественно решать цель развития физически развитой, социально-активной, творческой личности. 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. Дети показывают высокий уровень развития физических качеств, отдельных качественных сторон двигательных возможностей человека: быстроты, силы, гибкости, равновесия, выносливости и ловкости, достаточный уровень развития основных движений у детей. Одним из показателей результативности мы рассматриваем подготовку детей к обучению в школе. Беседы с учителями подтверждают большой интерес детей к урокам физкультуры, сформированность двигательных умений и навыков. Бывшие воспитанники МДОУ «Солнышко», ныне учащиеся 1,2-х классов показывают хорошие результаты по многим видам спорта, посещают спортивные секции, выступают за сборные школ и района. Большой процент учится на «хорошо» и «отлично».

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

Библиографический список:

1. [Электронный ресурс] <https://rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok.html>
Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. №1155

2. Физическая культура в детском саду. Подготовительная гр. Л.И. Пензулаева
3. Физическая культура в детском саду. Средняя гр. Л.И. Пензулаева
4. Подвижные игры на прогулке. Бабенкова Е.А.
5. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. 5-7 лет. И.М. Новикова
6. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Л.И. Пензулаева
7. Бодрящая гимнастика для дошкольников Т.Е. Харченко
8. Физическое развитие дошкольников. Часть. Охрана и укрепление здоровья. Под ред. Микляевой Н.В.