

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – детский сад №10 станицы Старовеличковской**

**Из опыта работы  
«Система физкультурно-оздоровительной  
работы в ДОУ»**

**Чудненко Юлия Владимировна  
воспитатель МАДОУ-д/ №10  
ст. Старовеличковской**

## Из опыта работы «Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ»

**«Забота о здоровье детей — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»**

В. А. Сухомлинский

В современных условиях функционирования и развития образования как никогда остро стоит задача повышения эффективности обучения и воспитания подрастающего поколения.

В ряду задач, стоящих перед дошкольным учреждением, важное место занимает задача подготовки детей к школе. Одним из основных показателей готовности ребенка к успешному обучению является хорошая физическая подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни пока не занимают первые места в иерархии потребностей человека нашего общества.

Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. В связи с ухудшающимся уровнем здоровья воспитанников, существует необходимость организации НОД акцентом на решение оздоровительных задач физического воспитания, не нарушая при этом образовательной составляющей процесса.

Работая над опытом работы я поставила перед собой следующие задачи:

1. Оздоровительные - развитие и укрепление костной, мышечной, сердечнососудистой, дыхательной, нервной систем, внутренних органов: развитие движений, а также закаливание организма ребенка.
2. Образовательные - формирование навыков выполнения основных движений; привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение знаний о своем организме, о здоровье; формирование представлений о режиме, об активности и отдыхе.
3. Воспитательные задачи - формирование нравственно-физических навыков; выработать у детей потребность, привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями как потребность в физическом совершенстве; воспитание культурно-гигиенических качеств.

Поэтому перед каждым педагогом возникают вопросы: как организовать деятельность дошкольников в образовательной деятельности, чтобы дать каждому ребенку оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности и группы здоровья. Как развивать интерес к занятиям физкультуры и потребности в здоровом образе жизни.

Я определила **цель**: разработать комплекс мероприятий, направленных на формирование и сохранение здоровья детей дошкольного возраста.

1. Изучить проблему физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста в педагогической литературе.
2. Подобрать и апробировать комплекс мероприятий, способствующих систематизировать физкультурно-оздоровительную работу с детьми дошкольного возраста.
3. Разработать систематизацию подвижных игр, направленных на физическое оздоровление и двигательную активность детей.
4. Разработать тематическое перспективное планирование НОД по физическому развитию.

Для решения поставленных задач использую следующие принципы. Обратите внимание на слайд.

**Принцип доступности и индивидуальности** - предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка. Одним из основных условий доступности является преемственность и постепенность усложнения заданий – это достигается правильным распределением материала на занятии. Индивидуальность – это учет индивидуальных особенностей. Каждый ребенок имеет свои функциональные возможности, поэтому материал усваивается по-разному

**Принцип постепенного повышения требований** заключается в постановке перед ребенком все более трудных заданий и их выполнения. Для этого целесообразно чередовать нагрузки с отдыхом.

**Принцип систематичности** – непрерывность и регулярность занятий. Систематические занятия дисциплинируют ребенка, приучают его к методичной и регулярной работе.

**Принцип наглядности** является основным в обучении движению. Занятия обеспечиваются рядом методических приемов, которые вызывают у ребенка желание заниматься. для каждого задания, выбираю наиболее эффективный путь объяснения данного задания – это такие методы как показ ,словесный, игровой, иллюстративно-наглядный.

Для создания условий мотивации к занятиям физической культурой считаю, что необходимо создать такие условия, чтобы у ребенка «появился аппетит» заниматься физической культурой и спортом, чтобы он понял полезность движений для своего здоровья.

Большинство педагогов придерживаются определения здоровья, часто имея в виду его физическую составляющую. Важно переломить эту тенденцию и руководствоваться определением здоровья как многогранного понятия, включающего физический, социально-психологический и духовно-нравственный аспект.

Я использую разнообразные формы работы по оздоровлению детей и формирования представлений у дошкольников ЗОЖ.

**Утренняя гимнастика** является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей.

**Подвижные и спортивные игры** - как часть физкультурного занятия, я провожу на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Проводится ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираю в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду использую лишь элементы спортивных игр. Данный вид деятельности является наиболее распространённым и незаменимым.

**Игры-забавы** – это по существу физические упражнения в игровой форме с музыкальным сопровождением или без.

**Самостоятельная двигательная деятельность.** Однако и здесь действия детей во многом зависят от условий. Организация правильного руководства самостоятельной деятельностью детей в значительной мере влияет на разнообразие игр, движений, не подавляя при этом инициативы самого ребенка.

#### **Организация спортивных досугов, праздников.**

В системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения прочное место занимают физкультурные праздники, спортивный досуг, дни здоровья.

Темы праздников самые разнообразные: «Мы – спортсмены», «Олимпийские игры», «Веселые старты», «Зимушка-зима», «Праздник Нептуна» и т.д.

#### **Организация работы с детьми по формированию ЗОЖ.**

В рамках образовательной области «Здоровье» для успешного формирования представлений у дошкольников о ЗОЖ необходима целенаправленная, систематическая воспитательно - образовательная работа в ДОУ и семье.

#### **Нетрадиционные формы оздоровления дошкольника.**

Основная задача коррекционно-педагогической работы – укрепление физического здоровья детей и формирование у них уверенности красивой осанки с использованием нетрадиционных форм и методов оздоровления. Положительный эффект даёт использование в работе с детьми нетрадиционных форм оздоровления таких, как:

**Оздоровительный бег (дозированный)** – даёт детям эмоциональный заряд бодрости и духовного равновесия; тренирует дыхание, укрепляет мышцы, кости, суставы.

#### **Нетрадиционные виды упражнений:**

Самомассаж и массаж – помогает повысить защитные функции организма ребёнка.

**Аутотренинг** – помогает воздействовать на подсознание детей с помощью расслабления мышц, дыхания, учить расслабляться.

**Релаксация** – это один из путей преодоления внутреннего напряжения у ребёнка. Обучая детей приёмам релаксации, я помогаю снять внутреннее мышечное напряжение, успокоиться, тем самым привести нервную систему и психику в нормальное состояние покоя.

**Музыкотерапия** – это лекарство, которое дети слушают. Мелодии доставляющие ребёнку радость, замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов и нормализации артериального давления, а раздражающая музыка даёт прямо противоположный эффект.

**Музыкально-подвижные игры** - применяемые практически на всех НОД, и являются ведущим видом деятельности дошкольников.

**Креативная гимнастика** - способствует внедрению в работу с детьми нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы.

На некоторых здоровьесберегающих технологиях, применяемых в моей педагогической деятельности, я хочу остановиться более подробно.

**Пальчиковая гимнастика** - служит для развития у детей ручной умелости мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращают учебный процесс в увлекательную игру.

**Дыхательная и звуковая гимнастика.** Цель – научить детей дышать через нос, подготовить к более сложным дыхательным упражнениям. При этом осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.

**Гимнастика для глаз** – профилактика зрительных нарушений - актуальная тема, так как около 90% информации ребенок получает через органы зрения. Гимнастика для глаз так же важна, как и общие физические упражнения.

**Гимнастика дыхательная** – используется мной в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Перед ее проведением необходимо обеспечить проветривание помещения, дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа.

**Гимнастика бодрящая** - форма проведения может быть различна: например, упражнения на кроватках, обширное умывание, ходьба по дорожкам «здоровья», лёгкий бег из группы в спортзал с разницей температуры в помещениях и другие.

**Нетрадиционные виды упражнений:**

**Самомассаж и массаж** – провожу в зависимости от поставленных целей, отдельными сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, он помогает повысить защитные функции организма ребенка.

В утренние часы возможно проведение **точечного самомассажа**. Рекомендую в преддверии эпидемий, в любое время дня, строго по специальной методике через специальные модули. Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.

**Игры с песком и водой для этого можно использовать** самые разнообразные подручные материалы, обогащающие среду и дающих возможность ребёнку эмоционально развиваться. В качестве таких, не требующих больших материальных затрат, можно использовать контейнеры для киндер-сюрпризов (для игр с водой), крышки от пластиковых бутылок (для игр с песком).

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из предложенных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Применение в моей работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у воспитанников и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья, значительно снизил уровень заболеваемости детей.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Большое значение я придаю организации работы взаимодействия с родителями.

В работе применяю нетрадиционные формы работы.

**Информационно-аналитические:** выявление интересов, потребностей, запросов родителей, уровня их педагогической грамотности. (Проведение социологических срезов, опросов.)

**Досуговые:** установление эмоционального контакта между педагогами, родителями, детьми. (Совместные досуги, праздники, участие родителей и детей в выставках.)

**Познавательные:** ознакомление родителей с возрастными и физическими особенностями детей дошкольного возраста.

( Семинары-практикумы, проведение собраний, консультаций в нетрадиционной форме, устные педагогические журналы.)

**Наглядно-информационные:** Ознакомление родителей с работой дошкольного учреждения, особенностями воспитания детей.

( Информационные проспекты для родителей, организация дней (недель) открытых дверей.)

В работе с родителями использую метод проектной деятельности. Я разработала и реализовала педагогические проекты: «Овощи и фрукты витаминные продукты», «Веселая физкультура», «Мы здоровью скажем, да!».

Проектная деятельность помогает мне объединить в едином творческом процессе педагогов, детей и родителей, что способствует формированию позитивных детско-родительских отношений. Я рекомендую родителям использовать различные виды гимнастик, игр и массажей направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, при этом на родительских собраниях и индивидуальных беседах показываю, как это можно сделать. Родители активно участвую в изготовлении атрибутов к подвижным и сюжетно-ролевым играм. Их волнует и интересует здоровье и физическое развитие своих детей.

В результате проведенной работы я отметила, что к концу года большинство детей реже болеют, уверенно выполняют физические упражнения и с удовольствием включаются в спортивные игры.

Обобщенный мною опыт может быть использован воспитателями ДОУ, физинструкторами, а также всем кого интересует проблема физического развития детей дошкольного возраста.

Работа в данном направлении требует постоянного личностного и профессионального роста педагога, активной жизненной позиции, чуткого, бережного отношения к детям.

«Здоровый ребенок - успешный ребенок!

Спасибо за внимание!