**Введение**

На сегодняшний день в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами направление «Физическое развитие», включающее образовательные области «Здоровье», «Физическая культура» занимает ведущее место в воспитательно-образовательном процессе дошкольников. И это не случайно. В настоящее время в Российской Федерации наблюдаются негативные тенденции в состоянии детей во всех возрастных категориях:

* высокий уровень заболеваемости,
* рост распространенности хронической патологии,
* наличие морфо-функциональных отклонений,
* ухудшение основных качественных показателей здоровья детей.

Уже в дошкольном возрасте у значительной части детей (68%) возникают множество нарушений функционального состояния органов и систем, 17% детей приобретают хронические заболевания, и только один ребёнок их трех остаётся здоровым.

Это связано с множеством негативных явлений современной жизни: непростыми социально-экономическими условиями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; массовым распространение алкоголизма, курения, наркомании; слабой системой здравоохранения и воспитательной базы образовательного учреждения и семьи. От уровня психического и физического положения населения, от состояния его здоровья зависит благополучие общества в целом, поэтому проблема формирования представлений детей о здоровом образе жизни детей представляется в современном обществе актуальной.

Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности не только творческие, гармонично развитые, активные, но и здоровые. Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения – актуальный социальный вопрос. Каждый родитель хочет, чтобы их ребёнок был сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не мучиться головными болями или бесконечными насморками.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Одним из ведущих направлений деятельности нашего детского сада является укрепление сохранение и здоровья дошкольников. В саду созданы необходимые благоприятное здоровьесберегающее образовательное пространство, способствующее укреплению и сохранению здоровья детей. Постоянно проводится мониторинг состояния здоровья каждой возрастной группы, учет и использование особенностей детского организма.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в моей   работе и работе нашего дошкольного учреждения. Однако, в свете последних событий, связанных с пандемией коронавирусной инфекции, проведение полноценных занятий с дошкольниками стало очень непростой задачей. Тем не менее, проводилась усиленная работа и поддержание интереса детей к занятиям физической культурой с целью сохранения и укрепления здоровья детей.

**Актуальность** данного опыта работы состоит в том, что работа по сохранению и укреплению здоровья дошкольников требует новых, современных подходов к организации педагогической деятельности. Использование здоровьесберегающих технологий, дает возможность укреплять здоровье детей, не затрачивая дополнительные финансовые средства.

**Целью применения** здоровьесберегающих технологий считаю:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.

**Задачами**здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий являются:

1. Изучить учебную, справочную, научно-методическую литературу по вопросу здоровьесберегающие технологии, применяемые для оздоровления детей.

2. Охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие.

3.  Разработать комплекс организационных, методических и практических мероприятий на основе использования здоровьесберегающих технологий.

4. Организовать предметно - пространственную развивающую среду, расширить возможности «зоны оздоровления».

5. Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.

 6. Подготовка информационных листов, стендов для родителей.

Этапы работы:

1.Подготовительный.

На этом этапе:

- осуществлялись подбор и изучение методической литературы по данному вопросу, с целью определения цели и задач, выбора средств и методов, а также направлений работы;

- была проведена диагностика воспитанников, для успешного выполнения условия индивидуального подхода к каждому ребёнку групп, исходя из его личностных возможностей. Она помогла выявить: какими физическими умениями владеет ребенок.

- было проведено анкетирование родителей, для анализа направления работыпо укреплению здоровья детей и подбор наиболее эффективных методов и приёмов для его повышения уровня физической подготовленности детей.

2.Основной этап характеризуется практическими действиями:

- создание условий для осуществления физического развития средствами игры;

- совместная работа с воспитателями и родителями по созданию нестандартного оборудования.

3. Обобщающий этап

- анализ результатов диагностики физической подготовки детей.

-совершенствование результатов использования здоровьесберегающих технологий.

Особую роль для укрепления здоровья ребёнка, его всестороннего психического и физического развития, а также для реализации потенциальных умственных и двигательных возможностей и стимулирования познавательной и творческой активности играет построение развивающей предметной и двигательной среды. В нашем дошкольном учреждении для этого созданы все условия. В ДОУ имеется большой, просторный зал с гимнастической стенкой, гимнастическими скамейками, мячам и матами. Разнообразным оборудованием для различных видов движений и раздаточный материал для организации общеразвивающих упражнений и подвижных игр, спортивная площадка на улице с прочими необходимыми пособиями.

Наряду с заводскими пособиями, в своей работе, использую нестандартное оборудование, которое изготовлено мною самостоятельно. Например, атрибуты к подвижным играм и играм эстафетам, массажные коврики для коррекции плоскостопия, пособие «моталочки» - для мелкой моторики рук, пособие «веселая бутылочка - для формирования правильной воздушной струи и т.д. Это оборудование эффективно для формирования у детей интереса к физической культуре.

Для обеспечения полноценного своевременного развития детей, сохранения и укрепления физического и психического здоровья, профилактики простудных заболеваний, физического развития и оздоровления воспитанников в каждой группе имеются физкультурные уголки, которые созданы с учётом возрастных особенностей детей и оснащены современным и нестандартным спортивным оборудованием.

Используются различные формы организации здоровьесберегающей работы: мною были разработаны картотеки на все возраста утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, пальчиковая); непосредственно образовательная деятельность; подвижные игры; двигательно-оздоровительные физкультминутки; физические упражнения после дневного сна; физкультурные досуги, спортивные праздники.

**Утренняя гимнастика** является одним из важных компонентов двигательного режима, направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Зарядка состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки. Зарядка проводится перед завтраком, повышая основные процессы жизнедеятельности (кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.). Во время проведения гимнастики на улице особое внимание уделяю правильному дыханию. Гимнастика на свежем воздухе является мощным средством закаливания организма. На утренней гимнастике я использую знакомые детям упражнения, которые дети с удовольствием выполняют.

**Закаливание**регулярные прогулки на свежем воздухе, пребывание в облегчённой одежде в помещении, в одежде соответственно сезону года на улице способствуют оздоровлению и закаливанию организма детей. Ребенок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на улице не менее трех часов. Благотворно влияет на детский организм утренняя гимнастика на улице.Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) усиливают эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка. Хорошим средством закаливания, укрепления и формирования свода стопы является ортопедическая гимнастика -хождение босиком.Проводится с детьми в качестве профилактики плоскостопия. В летнее время мы приучаем детей ходить босиком по хорошо очищенному грунту (трава, гравий, песок). Для этого на участках детских садов создали «Тропу здоровья». Затем приучаем детей ходить босиком в помещении. Умывание холодной водой из-под крана. Применяя систему закаливания, я всегда учитываю возраст ребенка, состояние здоровья, условия жизни и индивидуальные особенности организма. Особенно важен индивидуальный подход к ослабленным детям. При осторожном подходе физически ослабленные дети часто дают выраженную положительную реакцию на закаливающие процедуры.

**Фитбол-гимнастика** - в нашем детском саду, на занятия с детьми 5-7 лет применяется как основное средство оздоровительной, профилактической и коррекционно-развивающей работы, так и в качестве игрового и релаксационного элемента. В осуществлении непосредственной образовательной деятельности по физической культуре, фитбол, возможно, использовать на всем её протяжении, либо, как элемент деятельности (подвижная игра, релаксация и т. д.). На первый взгляд, довольно простые физические упражнения, когда дети и взрослые прыгают на больших мячах. На самом деле требуется определенная ловкость и сила, чтобы удержаться на мяче и сохранять правильную осанку. Очень эффективен фитбол в спортивных состязаниях, в эстафетах, в играх соревновательного характера и так же в развлечениях, создавая тем самым атмосферу веселья, делая эти мероприятия эмоциональными и яркими.  
Внедрение фитбол-гимнастики, имеет оздоровительное воздействие на организм ребенка.Профилактика многофункциональных нарушений со стороны многих органов и систем:

* Профилактика мышечной недостаточности
* Совершенствование координации движений
* Развития функции равновесия и вестибюлярного аппарата
* Увеличение гибкости и подвижности в суставах
* Профилактика развития плоскостопия
* Укрепление мышц ног и свода стопы
* Формирование осанки
* Укрепление мышц рук и плечевого пояса
* Укрепление мышц спины и тела
* Укрепление мышц брюшного пресса

**Упражнения на мячах** уникальны по своему воздействию на организм и в отличие от других видов оздоровительной гимнастики имеют отличительные особенности, к которым относятся:

• Необходимость постоянно удерживать равновесие при выполнении упражнений на мяче, способствующая включению в работу более глубоких мышечных групп;

• Щадящая нагрузка на позвоночник, суставы ног, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, создаёт возможность занятий для детей с различными отклонениями в состоянии здоровья.

• Успокаивает, гармонизирует психо-эмоциональное состояние. Делает занятия яркими и эмоциональными. Как все новое, фитбол-гимнастика радует ребенка, вызывает интерес, будит активность.

• Снимает ударную нагрузку на стопы, колени, тазобедренные суставы и позвоночник.

• Дает неустойчивую опору, что неосознанно активизирует все возможности организма по поддержанию равновесия из разных исходных положений.

• При выполнении упражнений на мячах в работу включаются одновременно такие анализаторы как, двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный, тактильный, что позволяет решать различные задачи в комплексе

Таким образом, фитбол-гимнастика, оказывает широкий спектр оздоровительного воздействия на детский организм, способствует развитию творчества детской фантазии и эмоционально раскрепощают детей. А также являющаяся на данный момент инновационным направлением в физического воспитании и оздоровлении детей, сочетает в себе все необходимые компоненты для гармоничного развития ребенка.

**Массажные мячики**– это точечное воздействие на кисть и стопу. На них в строгом порядке располагаются биологически активные точки, соответствующие всем органам и участкам тела. Практика показывает, что использование массажных мячиков в обычных группах эффективно в качестве профилактики респираторных заболеваний и укрепления здоровья дошкольников, но во время таких занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка.

Массажные мячи применяю в игровых методах (стихи, разминки, игры и т.д.). В процессе игровой деятельности у детей развивается мелкая моторика рук и происходит массаж пальцев С помощью мячей «ёжиков» детям средней и младшей группы нравится массировать пальцы и ладошки, что оказывает благотворное влияние на весь организм,а также на развитие мелкой моторики пальцев рук, тем самым, способствуя развитию речи. Также упражнения по тренировке движений пальцев рук, являются мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга – у детей улучшаются внимание, память, слух, зрение, способствуют развитию речевой функции ребенка. Эта процедура значительно улучшает мелкую моторику рук, поднимает настроение ребенку

**Пальчиковые игры.** Пальчиковые игры используются не только для укрепления мелкой моторики рук, но и как один из вариантов радостного общения. Кроме того, пальчиковые игры сами по себе дарят нашим детям здоровье, так как при этом происходит воздействие на кожные покровы кистей рук, где находится множество точек, связанных с теми или иными органами. Мною создано нестандартное оборудование «Орешки», «Весёлые карандаши», «Моталочка», и т.д. Эти пособия используются для выполнения упражнений и игр с целью массажа рук и пальцев, разминки, расслабления.Применение в работе здоровьесберегающих технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у воспитателей и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка – стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

**Непосредственно образовательная деятельность**. Традиционная система образовательной деятельности по физической культуре недостаточно совершенна. Это побуждает к поиску новых форм и методов нетрадиционного направления. Именно поэтому, а также ради того, чтобы образовательная деятельность укрепляла здоровье детей, мною всё чаще стали использоваться нетрадиционная образовательная деятельность по физической культуре – различная по содержанию, структуре и методике проведения. Детям гораздо интереснее осваивать новые движения, подражая любимым животным, героям или погружаясь в волшебный мир сказок, путешествий.

**Физкультурные праздники и развлечения**. В физкультурно-оздоровительной работе дошкольного учреждения прочное место занимают физкультурные праздники, спортивные досуги, дни здоровья. Широко применяю в течение года с детьми такую форму, как физкультурный досуг, так как он повышает интерес к занятиям, оказывает благотворное воздействие на организм ребёнка, закрепляет двигательные умения и навыки, развивают двигательные качества (быстроту, ловкость), способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы, развивает выдержку, внимание, смелость, упорство, организованность. Он включает в свое содержание уже знакомые детям подвижные игры, эстафеты, задания, разнообразные движения. Так, в течение учебного года с детьми были проведены следующие спортивные праздники и досуги: «Осенины у красавицы осени именины», «Праздник шаров», День народного единства», День матери», «здравствуй, здравствуйНовый год», «Масленица», «Зимние забавы», «Лыжня России», «Бравые солдаты», «Весна, красна», «Мамочка любимая», «Защищали наши деды отмечаем День победы», «Дети любят рисовать», «Мы дети России», «Зарничка», «Расти здоров», «На дороге светофор» и др. Совместная деятельность детей, сплачивает детский коллектив.

Одной из главных задач в работе инструктора по физической работе является взаимодействие специалистов и воспитателей в дошкольном учреждении является необходимым условием для полноценной и эффективной работы, направленной на достижение положительных результатов. Воспитатель на моих занятиях не только помогает инструктору по физической культуре,но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе. Воспитатель, является связующим звеном между инструктором и родителями, поэтому в течении года с родителями ведется тесная работа (проводились беседы по моим рекомендациям,консультации, индивидуально для каждого ребенка).

В свою очередь я так же провожу консультации, беседы, оформляю наглядный материал. Вместе с воспитателями привлекаем родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям (изготовление и подготовка различных атрибутов и нестандартного оборудования). Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи.

Успешность деятельности любого специалиста во многом зависит от уровня знаний, умений и навыков инструктора по физической культуре. Но не менее важна готовность инструктора к инновационной деятельности. В течение учебного года я старалась работать над повышением своего уровня  знаний, поставила перед собой задачу: делиться накопленными знаниями с другими специалистами.  С этой целью было сделано следующие:

 - приняла участие во Всероссийской конференции «Физическая культуру и спорт- основы здоровой нации»;

- участвовала в вебинаре «Воспитываем здорового ребенка» – залог высокого качества организации образовательного процесса в условиях ФГОС» 2 академических часа;

        Считаю, что задачи, стоящие в годовом плане реализованы, программа детьми успешно  освоена. На начало учебного года  проведено педагогическое наблюдение общей физической подготовленности детей, их умений и навыков. Заполнены индивидуальные и сводные диагностические карты состояния физического развития детей.

  В летний период планируется особое внимание уделить работе по формированию  здорового образа жизни; воспитанию стойкого интереса  к личным достижениям, интереса к спортивным событиям  нашей страны; побуждать детей    и родителей к активному участию в различных мероприятиях ;развивать творческое  воображение и фантазию.

Продолжать совершенствовать  систему  мероприятий,  направленных на совершенствование знаний детей  о потребности  в  здоровом  образе  жизни, привитии   интереса  к   физкультуре   и  спорту; корректировать  совместную  работу  ДОУ и семьи по   вопросам   физического развития дошкольников.

Систематически повышаю свои знания;

-« Организационные подходы и технологии применения адаптивной физической культуры в работе с детьми дошкольного возраста»

-« Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа в условиях реализации ФГОС дошкольного образования»

- « Образование детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях реализации ФГОС

Систематически повышаю свои профессиональные знания, изучая новинки литературы, появляющейся в печати и интернете.

Для роста физической подготовленности детей в будущем году планирую продолжать совершенствовать систему мероприятий, направленных на совершенствование знаний детей о потребности в здоровом образе жизни, привитии интереса к физкультуре и спорту; корректировать совместную работу ДОУ и семьи по вопросам физического развития дошкольников.

Результативность:

Результат проведенной работы по теме «Здоровьесберегающие технологии, применяемые для оздоровления дошкольников», показал, что перечисленные здоровьесберегающие технологии позволяют оздоровить детей и значительно повысить эффективность обучения, развивать необходимые функции: самостоятельную организацию деятельности, общее интеллектуальное развитие, зрительно-пространственное восприятие, зрительно-моторную координацию, внимание, память. Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Сравнительный анализ данных диагностики ежегодно показывает положительную динамику уровня развития детей, что подтверждает эффективность использования разработанной системы внедрения здоровьесберегающих технологии в физкультурно-оздоровительную работу в ДОУ.

Для оценки результатов было проведено педагогическое обследование на основе диагностики, которая осуществлялась через общение с детьми и родителями. Использовались: методы диагностики (наблюдение, анкетирование, беседа).

Данные по результатам диагностики внесены в таблицу.

Динамика развития физических способностей детей:

Уровень здоровья и физического развития детей значительно вырос, количество детей, имеющих высокий уровень физического развития повысился на 20 % и составляет 41%.

|  |  |
| --- | --- |
| 2019-2021 год | 2019-2021 год |
| Высокий уровень- 21,7%  Средний уровень-    58%  Низкий уровень-     20,3% | Высокий уровень - 41,7%  Средний уровень -    49,7%  Низкий уровень -    8,6% |

Уровень заболеваемости снизился на 3,5 %, значительно снизилось количество пропусков детей по болезни. Результаты убеждают в правильности и эффективности выбранных мер в совершенствовании физкультурно-оздоровительной работы. В целом, положительная динамика результатов свидетельствует о том, что применение здоровьесберегающих педагогических технологий в воспитательно-образовательном процессе с детьми дошкольного возраста укрепляет здоровье детей, способствует формированию культуры здоровья, прививают любовь к физкультуре.

Выводы:

В целом положительная динамика результатов свидетельствует о том, что применение здоровьесберегающих педагогических технологий в воспитательно-образовательном процессе с детьми укрепляет здоровье детей, способствует формированию культуры здоровья. Дети стали гибче, выносливее, они с нетерпением ждут новых «приключений» в спортивном зале и выполняют все упражнения с удовольствием. Появилось качество в технике выполнения движений и выразительность в моторике. У детей появился эмоциональный отклик на физическую активность, спортивная страсть, интерес, азарт. Отмечено, что у них появилась выносливость в различных видах деятельность, повысилась умственная трудоспособность. Дети с удовольствием приходят в детский сад, на утреннюю гимнастику, включаются в непосредственно образовательную деятельность. Дети жизнерадостны, улыбчивы. Сотрудничество педагогов и родителей в этом направлении, их сознательная деятельность к преобразованию здоровьесозидающего пространства и использованию здоровьесозидающих практик позволяют ребенку укрепить свои внутренние позиции и действовать в соответствии с критериями ведения здорового образа жизни. Важно, чтобы каждая из применяемых технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21- го века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья.

Список литературы:

Маханева М.Д.  Воспитание здорового ребёнка// Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.:АРКТИ, 1999.

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста( 3-7 лет). – М.: ВЛАДОС, 2002.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №19 «Теремок»

**Аналитический отчет**

с 2019 по 2021 учебный год

по «Здоровьесберегающие

технологии в ДОУ

**Составитель:** Михайлова

Татьяна Викторовна

**Должность:** инструктор

по ФИЗО

Подпись:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

И.о.заведующего : Матвиец

Ольга Валерьевна

Подпись: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

п.Нейво-Рудянка

2022г

**Инструктор.**

Пришло время отдохнуть

И массаж всем сделать тут.

Дети встают в круг. Самомассаж

Ежик колет нам ладошки,

Поиграем с ним немножко.

Ежик нам ладошки колет –

Руки к занятиям нам готовит.

Мячик-ежик мы возьмем, (подбрасываем мячик вверх)

Покатаем и потрем. (прокатываем между ладошек)

Вверх подбросим и поймаем, (опять подбрасываем мячик)

И иголки посчитаем. (пальчиками мнем иголки мячика)

Пустим ежика на пол, (кладем мячик на пол)

Рукой ежика прижмем (ручкой прижимаем мячик)

И немножко покатаем… (катаем мячик)

Потом руку поменяем (меняем руки)

**Инструктор. Молодцы, а какую игру мы знаем про витамины.**

Дети. «Витаминки»

Инструктор. У вас в руках – витаминки (массажные мячи), положите их на пол. Как только зазвучит музыка, вы начинаете передвигаться бегом по кругу. Когда музыка закончится, быстро хватайте витаминки. Берегитесь, это может сделать микроб, и тогда микробом будете вы.

Подвижная игра «Витаминки»

Дети образуют круг, в середине круга стоит Микроб - ребёнок. Перед каждым ребёнком лежит массажный мяч - витамины. Звучит музыка. Дети вместе с «Микробом» бегают, по кругу, как только музыка заканчивается, задача детей первым взять мяч - витаминку. Если ребёнок остаётся без мяча, то он становится «Микробом»

Правила: 1. Не толкаться.

2. Не выхватывать мяч у детей.

3. Не брать мяч раньше, чем закончится музыка.

Инструктор. Отлично мы играли. Микробу урок преподали.

По свидетельству представленных в диагностических таблицах результатов обследования, можно

отметить:

 Число дней, пропущенных по болезни, в сравнении с 2017 годом уменьшилось на 376 дней.

 Увеличилось число случаев заболеваний на 33: увеличилась соматическая заболеваемость – на 48

случаев, уменьшилось количество случаев инфекционных заболеваний – на 16 случаев.

 По сравнению с предыдущими годами появились дети с 1 группой здоровья - 14 чел (10,6%).,

детей со 2 группой - 105 чел. (79,5%) – уменьшилось на 14 чел., количество детей с 3 группой здоровья

увеличилось на 2 человека (12 чел. 9,1%), число детей с 4 группой здоровья осталось прежним – 1

ребенок (0,8%) (в детском саду 1 ребёнок – инвалид).

 Число ни разу не болевших детей увеличилось на 2 воспитанника – 20 воспитанников, и индекс

здоровья в сравнении с 2016-2017 годами увеличивается и стал 15,3.

 Наблюдается положительная динамика в уровне адаптации воспитанников: у 10 период адаптации

прошел в легкой степени тяжести, у 14 детей – средняя степени адаптации и у одного ребенка тяжелая степень адаптации.

 Отсутствие травм среди воспитанников.

Результаты реализации Программы:

• Достаточная сформированность у дошкольников основ валеологического сознания,

потребности заботиться о своём здоровье.

• Развитие движений и двигательных способностей детей соответствует требованиям программы в соответствие с возрастом.

• Повысился уровень адаптации детей раннего возраста к условиям ДОУ.

• Улучшились соматические показатели здоровья дошкольников, снизился уровень

заболеваемост

Повышения квалификации

Систематически повышаю свои профессиональные знания, изучая

новинки литературы, появляющейся в печати и интернете Использую в своей

работе информационные технологии.

Так же посещаю методические объединения (районного, городского,

краевого уровня):

 МБУ ДО ГППЦ «Потенциал» физруков города Барнаула по теме

«Планирование деятельности МО инструкторов ФК МДОО на 2018-

2019 учебный год»

 Краевой педагогический марафон «Растем здоровыми на Алтае»

 КГБУ ДПО АКИПКРО МО физруков тема «Опыт внедрения комплекса

«ГТО» в МБДОУ»

 МБУ ДО ГППЦ «Потенциал» МО физруков города Барнаула по теме

«Физкультурно-оздоровительная работа в ДОО с детьми ОВЗ»

Достижения

 «Веселые старты «Большие гонки» группа №11,8

Грамота -3 место

 Участвовала в международной олимпиаде для дошкольников

«Ориентировка в пространстве» (ребенок Дятлов Данил - грамота)

 Диплом за 1 место в международном конкурсе «В мире животный»

(ребенок Пачковских Матвей)

 Благодарственное письмо Всероссийский центр гражданской обороны

и молодежных инициатив «Идеал»

 В учебном году готовила и выступала на педагогическом совете с

сообщением «Физкультурно - оздоровительная работа в ДОУ»

 В конце учебного года выступление с аналитическим отчетом .

Перспективы:

поиск новых путей и форм проведения спортивных праздников и

физкультурных детских, детско-родительских и педагогических

досугов;

охрана и укрепление здоровья ребенка, его полноценное физическое

развитие;

использование в работе с детьми: массажных мячей, «веселого

парашюта», релакстерапию и музыкотерапию;

ведение ОД с музыкальным сопровождением при условии

приобретения магнитофона для физкультурного зала;

***Золотые правила фитбола.***

1. Подбирать мяч каждому ребёнку надо по росту, так, чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная посадка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведённые плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот.  
2. Перед занятием с мячами следует убедиться, что рядом отсутствуют какие-либо острые предметы, которые могут повредить мяч.  
3. Надевать детям удобную одежду, не мешающую движениям, и нескользкую обувь.  
4. Начинать с простых упражнений и облегчённых исходных положений, постепенно переходя к более сложным.  
5. Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.  
6. Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничных отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц и спины.  
7. При выполнении упражнений лёжа на мяче, не задерживать дыхание.  
8. Выполняя на мяче упражнения лёжа на животе и лёжа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию.  
9. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.  
10. Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными возможностями детей.  
11. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приёмы страховки и учить самостраховке на занятии с мячами.  
12. На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения.

Упражнения на мячах с целью формирования коммуникативных умений у детей могут выполняться в парных общеразвивающих упражнениях, подвижных играх, командных соревнованиях.

Классификация упражнений фитбол-гимнастики по признаку использования мяча

•Как опора - позволяет включить в выполнение упражнения бóльшее количество мышечных групп, тем самым, улучшая координацию движений.

• Как предмет – т.е. выполняя его подбрасывание и перебрасывание с последующей ловлей, можно тем самым развивать не только координацию движений, но и зрительную координацию тактильное чувство (ощущения поверхностью кожи).

• Как препятствие - позволяет воспитывать ловкость - перекатываясь, перелезая, перепрыгивая (вперѐд, назад, в стороны) через мячи разной высоты.

• Как ориентир - при выполнении различных подвижных игр, эстафет – обежать мяч …

• Как отягощение - используют при поднимании, зажав его предварительно руками или ногами для укрепления мышц

• Как амортизатор - сжимают с максимальным усилием, предварительно зажав между сегментами конечностей.

• Как массажёр - этот эффект усиливается при использовании специального «пупырчатого» мяча.

У фитбол-гимнастики есть, и недостатки.

• Трудно подобрать мячи по размеру каждому ребенку (обеспечивать при посадке угол 90 градусов между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой) •

Невозможность проводить занятия с большим количеством детей (расстояние детей друг от друга -1,5 м.) • Разные возможности детей.

**Фитбол-гимнастика** как здоровьесберегающая технология в работе с дошкольниками.(консультация с элементами практики для воспитателей и специалистов ДОО)

**Фитбол-гимнастика**относится к одним из современных инновационных средствфизического воспитания. Фитбол, в переводе с английского, означает «мяч для опоры»,который используется в оздоровительных целях.

**Мячи большого диаметра** – фитболы - появились сравнительно недавно. Эти шарыбыли впервые использованы Мэри Квинтон, британским физиотерапевтом, в лечебныхпрограммах для новорожденных и младенцев. В 1955 году швейцарский врач-физиотерапевтСюзан Кляйн-Фогельбах внедрила использование упражнений с ортопедическим мячом вкачестве физической терапии при лечении нарушений нейро-развития, в частности при

лечении и реабилитации больных с церебральным параличом. А в 80-х.г.г. её американскаяколлега Джоан Позднер Мауэр стала использовать мяч после травм опорно-двигательногоаппарата.

Две ручки-рожки появились на мяче в 1968году благодаря сотруднику итальянскойкомпании, производящей резиновые гимнастические шары, Акилино Косани, которомунадоело скатываться с гладкой поверхности мяча. В разных странах программы сиспользованием гимнастических мячей большого размера применяют более 50 лет, в нашейстране - около 25 лет.

**По воздействию фитбол схож с ипотерапией** – лечением верховой ездой. Сидящему налошади или на мяче необходимо постоянно удерживать равновесие, и в этом процессезадействованы множество мышц. Колебания мяча стимулируют работу желудка, печени, корынадпочечников, почек, усиливают перистальтику кишечника, функции желудка, печени,

функцию коры надпочечников. Также, импульсы получает и головной мозг, в результате чегоускоряется выработка новых условно-рефлекторных связей, особенно необходимых припсихическом и интеллектуальном развитии детей. **Еще фитбол очень полезен** дляпозвоночника и осанки, служит отличной профилактикой варикозного расширениявен, остеохондроза и артрита. В скандинавских странах во многих детских учрежденияхвместо стульев используют мячи.

**Упражнения на мячах** уникальны по своему воздействию на организм и в отличие от другихвидов оздоровительной гимнастики имеют отличительные особенности, к которым относятся:

• Необходимость постоянно удерживать равновесие при выполнении упражнений намяче, способствующая включению в работу более глубоких мышечных групп;

• Щадящая нагрузка на позвоночник, суставы ног, сердечно-сосудистую и дыхательнуюсистемы организма, создаёт возможность занятий для детей с различнымиотклонениями в состоянии здоровья.

• Успокаивает, гармонизирует психо-эмоциональное состояние. Делает занятия яркимии эмоциональными. Как все новое, фитбол-гимнастика радует ребенка, вызываетинтерес, будит активность.

• Снимает ударную нагрузку на стопы, колени, тазобедренные суставы и позвоночник.

• Дает неустойчивую опору, что неосознанно активизирует все возможности организмапо поддержанию равновесия из разных исходных положений.

• При выполнении упражнений на мячах в работу включаются одновременно такиеанализаторы как, двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный, тактильный,что позволяет решать различные задачи в комплексе

Классификация упражнений фитбол-гимнастики по признаку использования мяча

• Как опора - позволяет включить в выполнение упражнения бóльшее количество

мышечных групп, тем самым, улучшая координацию движений.

• Как предмет – т.е. выполняя его подбрасывание и перебрасывание с последующейловлей, можно тем самым развивать не только координацию движений, но изрительную координацию тактильное чувство (ощущения поверхностью кожи).

• Как препятствие - позволяет воспитывать ловкость - перекатываясь, перелезая,

перепрыгивая (вперѐд, назад, в стороны) через мячи разной высоты.

• Как ориентир - при выполнении различных подвижных игр, эстафет – обежать мяч …

• Как отягощение - используют при поднимании, зажав его предварительно руками илиногами для укрепления мышц

• Как амортизатор - сжимают с максимальным усилием, предварительно зажав междусегментами конечностей.

• Как массажёр - этот эффект усиливается при использовании специального

«пупырчатого» мяча.

У фитбол-гимнастики есть, и недостатки.

• Трудно подобрать мячи по размеру каждому ребенку (обеспечивать при посадке угол

90 градусов между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой)

• Невозможность проводить занятия с большим количеством детей (расстояние детей

друг от друга -1,5 м.)

• Разные возможности детей.

Именно поэтому, я в своей работе использую фитбол-гимнастику только с группойкомпенсирующей направленности, из-за небольшого списочного состава и какоздоровительный кружок «Кенгуренок» с детьми ТНР. С остальными группами фитболиспользуется только в круговой тренировке, во время подвижных игр и игр-эстафет.

Фитбол-гимнастика проводится инструкторами по физической культуре, но я хочупредложить варианты использования фитбола в оздоровительной работе воспитателям испециалистам. Конечно, первая реакция вызывает негатив и недоумение: «Где взять столькомячей? Как организовать? А как же безопасность? Детей много, а места мало. Дети бурно

реагируют!»

Начнем с того, что в группе достаточно 1-2 мяча, которые по мере необходимости можно брать

в физкультурном зале. Если это делать систематически, то дети привыкнут к этому атрибуту

и будут адекватно реагировать на его появление.

В младшего дошкольном возрасте достаточно использовать большой мяч в качестве

ориентира:

- добеги до синего мяча;

- положи около красного мяча;

- у красного мяча кладем овощи, у синего фрукты;

В старшем возрасте функционал фитбола увеличивается:

- во время индивидуальной работы при разучивании стихов, закреплении материала,

дыхательной гимнастики использовать мяч в качестве опоры, т.е. сидя на нем, соблюдая

правильную осанку;

**Мастер-класс для педагогов по использованию фитболов в условиях групповойкомнаты**

Игровые упражнения

Любопытная Варвара

Задачи: Укрепление мышц шеи.

Любопытная Варвара

Смотрит влево,

Смотрит вправо,

Смотрит вверх,

Смотрит вниз,

Чуть присела на карниз,

А с него свалилась вниз!

Действия: Дети,сидя на фитболе, руки на коленях выполняют движения в соответствии с

текстом. Дети поднимают и опускают плечи. Поворот головы налево, затем в и.п. Поворот

головы направо, затем в и.п. Поднять голову вверх, затем в и.п. Голову вниз, затем в и.п.

Пружинистые движения, переходящие в медленные.

**«Поглядите боком»**

И.п.: сидя на мяче.

Поглядите: боком, боком

Ходит галка мимо окон.

Скок-поскок да скок поскок,

Дайте булочки кусок!

Выполнение: Поворот туловища влево, отвести левую руку назад, посмотреть на нее.

Поворот туловища вправо, отвести правую руку назад, посмотреть на нее. Руки на поясе,

покачивание на мяче, на последнюю фразу хлопки в ладоши.

**«Не под окном, а около»**

И.п.: стоя около мяча.

Не под окном, а около

Каталось «О» и охало.

«О» охало, «О» охало,

Не под окном, а около.

Выполнение: Сесть, спрятаться за мяч и встать. Поднять мяч над головой и опустить. Стоя,

мяч над головой, наклоны в сторону в соответствии с ритмом слов.

**Подвижные игры с одним мячом**

**«Воевода»**

Играющие по кругу передают мяч от одного к другому, произнося:

Катится яблоко в круг хоровода.

Кто его поймает тот воевода.

Ребенок, у которого в этот момент окажется мяч – воевода. Он садится на фитбол и прыгает

по внешнему кругу, произнося слова:

4

Я сегодня воевода,

Я скачу из хоровода.

Затем кладет мяч на пол между двумя игроками, сам встает на свое место. Дети хором

говорят:

Раз, два, не воронь,

А беги как огонь!

Игроки, между которыми лежит мяч бегут по кругу в противоположные стороны. Кто

первый добежал и схватил фитбол, побеждает.

**«Горячий мяч»**

Задачи: Формирование вертикальной позы в положении сидя, развитие равновесия,

координации движений, внимания.

Описание игры: Дети сидят в кругу в и.п. – сед на пятках, приняв правильную осанку. По

команде начинают передавать фитбол из рук в руки по часовой стрелке. По команде «Стоп!»

мяч останавливается на каком-либо играющем, который выбывает из игры. Игра

продолжается до тех пор, пока не останется один ребенок — победитель.

Варианты

• По команде ведущего меняется направление передачи фитбола.

• При большом количестве играющих в игре используются два фитбола.

**«Кувшинчик»**

Дети ходят по кругу, взявшись за руки. Водящий в центре круга отбивает фитбол о пол со

словами:

Я кувшинчик уронил (а),

И об пол его разбил (а).

Раз, два, три.

(имя ребенка), лови!

На слово «лови», ведущий сильно бьет мячом об пол и отбегает. Фитбол на лету

подхватывает ребенок, чье имя назвали.

**«Комплименты»**

Задачи: создать у детей ощущение уверенности в себе, почувствовать присутствие друг

друга; развивать доброжелательность, координацию движений, внимание

Описание игры: Дети сидят в кругу в и.п. – сед на пятках, приняв правильную осанку.

Прокатывают фитбол друг другу (можно не по порядку, а через весь круг), при этом

называют имя ребенка, которому хотят сделать комплимент (Оля, сегодня у тебя красивая

прическа. Миша, ты сегодня очень добрый)

**«Передача мяча по замкнутому кругу»**

Задачи: развитие ловкости, внимания, повышение эмоционального фона. Упражнение

сопровождается словами:

Быстро встали мы в кружок –

Раз, два, три,

Друг другу мяч передаём,

Смотри, не урони!

Действия: Дети встают в круг и по команде передают мяч друг другу, пока не прозвучит сигнал

для остановки. Второй раз упражнение выполняется в противоположную сторону.

**«Слово скажи – мяч оттолкни»**

Дети сидят по кругу, и перекатывают друг другу мяч руками (можно ногами), при этом

говорят слова на заданную тему («зимние» слова, домашние животные, посуда, виды спорта

и т.д.)

**«Съедобное – не съедобное»**

Традиционная игра, только с большим мячом.

5

Соревновательные игры с фитболами

**«Быстрая гусеница»**

Задачи: Развитие ловкости, координационных способностей, воспитание ответственности,

чувства коллектива, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Играют две команды детей. Каждая команда — это «гусеница», где все

участники соединяются друг с другом с помощью фитболов, которые они удерживают между

собой туловищем. По команде дети начинают движение гусеницы по направлению к финишу.

Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч. Игра

повторяется 2-3 раза.

Правила игры: Во время передвижения фитбол руками не трогать.

**«Передача мяча»**

Действия: Дети сидят на фитболах друг за другом. По команде начинают передавать

маленький массажный мяч над головой в одну и другую сторону.

Варианты передачи: одной рукой над головой; с боку; правой рукой в одну сторону, левой – в

другую

Гимнастика на фитболах позволяет реализовать принцип комплексного

коррекционного воздействия на детей и не имеет противопоказаний. Мировой опыт

показывает, что упражнения на фитболах дополняют работу по коррекции речевых нарушений

дошкольников, повышая ее эффективность.

Уникальное сочетание физических упражнений, фитбола, музыки, проговаривания стихов в

ритм движений или пение в такт любимой мелодии развивает ритмическое чувство,

координацию, речь, равновесие, осанку, а так-же вызывает эмоциональный подъем, чувство

радости и удовольствия.

Попробуйте заняться фитболом, и вы почувствуете, как это здорово! А волшебный мяч

**обязательно станет вашим настоящим другом**