

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №34 «Радуга»

Обобщенный педагогический опыт по ИПМ:
«Использование здоровьесберегающих технологий
в организации оздоровительной работы с детьми
дошкольного возраста с нарушением речи»

Инструктор ФК
Терехова О.В.

Идея опыта: предполагается, что использование здоровьесберегающих технологий в работе инструктора по физической культуре с детьми с нарушением речи будет способствовать сохранению и укреплению здоровья детей, приобщать их к здоровому образу жизни.

Г.Новомосковск, 2022 г.

ИМП 1. Сведения об авторе.

Инструктор ФК:

1. ФИО: Терехова Оксана Викторовна

2. Образование: Среднее специальное.

3. Название (полное) учебного заведения, год его окончания:

Тульский педагогический колледж №2, специальность 0313 «Дошкольное образование со специализацией «Воспитатель логопедических групп», 1997г.

Прошла профессиональную переподготовку в Частном образовательном учреждении дополнительного профессионального образования «Институт переподготовки и повышения квалификации», присвоена квалификация Инструктор по физической культуре дошкольной образовательной организации, 2020.

4. Специальность: Инструктор по физической культуре дошкольной образовательной организации, 2020.

5. Место работы: МКДОУ «Детский сад №34 «Радуга» с 01.02.2017г.

6. Должность: Инструктор ФК.

7. Общий педагогический стаж: 35 лет

8. Стаж работы в занимаемой должности: 2 года

9. Квалификационная категория:

Соответствие занимаемой должности.

10. Награды.

Почетная грамота Комитета по образованию за творческий подход в воспитании и обучении детей, 2006г.

Диплом Комитета по образованию и науке администрации муниципального образования город Новомосковск за участие в муниципальном туре областного конкурса профессионального мастерства воспитателей дошкольных образовательных учреждений Тульской области, 2010г.

Почетная грамота Правительства Тульской области, министерство образования и культуры, 2012г.

Почетная грамота Комитета по образованию администрации муниципального образования город Новомосковск, 2015г.

Почетная грамота Комитета по образованию администрации муниципального образования город Новомосковск, 2018г.

Почетная грамота Комитета по образованию администрации муниципального образования город Новомосковск, 2019г.

Благодарственное письмо Главы муниципального образования город Новомосковск, 2021г.

Диплом Министерства образования Тульской области 3 степени, победитель регионального конкурса профессионального мастерства «Первенство инноваций в номинации: физическая культура и спорт», 2021г.

ИМП 2. Условия формирования опыта.

В современном мире всестороннее развитие детей невозможно без использования современных образовательных технологий. Здоровье нации – одна из актуальнейших проблем современного общества. Проблема оптимизации здоровья и физического развития детей в условиях дошкольных образовательных учреждений в современных социально-экономических условиях развития общества такова, что серьезным вопросом является неудовлетворительное состояние здоровья и физического развития значительной части детей дошкольного возраста. Показатели здоровья детей требуют принятия эффективных мер по улучшению их здоровья.

Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности.

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Невозможно решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей.

Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада. Их внедрение строится на формировании осознанного отношения ребенка к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизации физкультурно-оздоровительной деятельности современного детского сада.

Применение в моей работе здоровьесберегающих технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если:

- будут созданы условия для корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОУ;
- опираясь на статический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий;
- обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку;
- будут сформированы положительные мотивации у педагогов и родителей детей ДОУ.

ИПМ 3. Теоретическая база опыта.

Теоретической базой опыта явились работы Л.В. Гаврючиной «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ». - Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 2008г.; Павловой М. А., Лысогорской М. В. «Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения». – Волгоград: Учитель, 2009г.; Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой «От рождения до школы». - Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования. М.: Мозаика-синтез, 2014, В.Кудрявцев «Развивающая педагогика оздоровления» (программно-методическое пособие) М, Линка-Пресс, 2000г., М. Картушина «Зеленый огонек здоровья» старшая группа, С-П, Детство-Пресс, 2004г., интернет-ресурсы.

ИПМ 4. Актуальность и перспективность.

Актуальность. Проблема использования здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовательном учреждении чрезвычайно актуальна в настоящее время в связи с общим ухудшением здоровья населения России. В современном обществе в связи с ускорением ритма жизни, обострением экологии, гиподинамией в обществе, - проблема здоровья нации встает на первое место. Ослабление интереса к физической культуре, уменьшение к двигательной активности, ухудшение экологической обстановки в стране ведет к ослаблению здоровья не только взрослых, но и детей. Если двадцать пять лет назад рождалось 20-25% ослабленных детей, то сейчас число «физиологически незрелых» новорожденных утроилось. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз (данные Т.Я. Чертюк, З.Н. Макаровой, М.Н. Беловой, Б.Н. Капустян и др.). И только 20 % детей приходят в школу здоровыми. Почти 80% детей дошкольного возраста имеют стандартные отклонения в строении опорно-двигательного аппарата — нарушение осанки, плоскостопие, неравновесный мышечный тонус, слабость мышц брюшного пресса, неоптимальность соотношения статических и динамических движений. У 20-30% детей старшего дошкольного возраста наблюдаются невротические проявления. По данным прогнозов, 85% этих детей — потенциальные больные сердечнососудистыми заболеваниями. Около 50% детей нуждаются в психокоррекции и характеризуются серьезным психологическим неблагополучием. В подавляющем большинстве дети, начиная с дошкольного возраста, страдают дефицитом движений и сниженным иммунитетом. Их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: у детей практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулки, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей (компьютерные игры, посещение разнообразных кружков).

Приведенные результаты наглядно указывают на социально-педагогический уровень проблемы, которая возникает перед работниками дошкольных учреждений, призванных воспитать здорового ребенка с оптимальным физическим и психическим развитием, что соответствует социальному запросу общества. Одним из решений данной проблемы стало использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста.

Предполагаемый результат:

Улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния.

Благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников (снижение числа случаев заболеваний в течение года; изменение группы здоровья в благоприятную сторону).

Совершенствование навыков самостоятельности.

Формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни.

ИПМ 5. Новизна опыта.

Внедрение здоровьесберегающих технологий дадут возможность обеспечить высокий уровень здоровья детей и воспитание валеологической, социально-психологической и духовно-нравственной культуры, применительно ко взрослым – поможет становлению культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

ИПМ 6. Адресная направленность.

Материалы и результаты исследования могут быть использованы в работе инструкторов по физической культуре, осуществляющих физкультурно-оздоровительную работу с дошкольниками, а также в практике работы воспитателей и специалистов ДОУ.

Перспективы и возможности использования опыта: в физкультурно-оздоровительной работе дошкольных учреждений.

Апробация работы осуществлялась в процессе физкультурно-оздоровительной работы в МКДОУ № 34 «Радуга» в г. Новомосковск, Тульской области. Основные результаты работы были представлены и обсуждены на итоговом педсовете на базе МКДОУ № 34 «Радуга» в мае 2021 года.

ИПМ 7. Трудоемкость опыта.

На первом этапе 2020-2021 год изучено состояние по данной проблеме, выполнен анализ заболеваемости детей, изучены и законспектированы научные и методические разработки по применению здоровьесберегающих технологий в деятельности инструктора ФК в группах детей с нарушением речи. Ознакомилась с диагнозами детей речевых групп, их психологической характеристикой, возрастными особенностями, провела диагностику общей моторики, физических качеств. После обследования проанализировала и сопоставила с нормативными данными, на основе которых начала составлять планы индивидуально-коррекционных занятий и внедрять их в работу.

ИПМ 8. Технология опыта.

Цель: исследование здоровьесберегающих технологий в работе инструктора по физической культуре; повышение своего уровня компетентности и профессионализма в изучении здоровьесберегающих технологий; внедрение и применение технологий в работе с детьми с нарушением речи, педагогами и родителями, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи работы над проблемой:

Определить понятие здоровьесберегающих технологий, цель и задачи.

Описать классификацию и виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном учреждении.

Представить условия здоровьесбережения дошкольников.

Провести мониторинг состояния здоровья детей.

Разработать блоки здоровьесберегающих технологий в работе инструктора по физической культуре.

Предложить практику реализации здоровьесберегающих технологий в дошкольном учреждении в работе инструктора по физической культуре.

Задачи реализации технологий:

1. Сформировать у детей адекватное представление о строении собственного тела, помочь ребенку создать целостное представление о своем теле.
2. Научить «слушать» и «слышать» свой организм.
3. Осознать ценность своей и ценность жизни другого человека.
4. Формировать потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни.
5. Привить навыки профилактики и гигиены, развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников.
6. Развивать охранительное самосознание, воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, сопереживать другой боли.
7. Научить ребенка обращаться с опасными для здоровья веществами.
8. Формировать правильное поведение ребенка в процессе выполнения всех видов деятельности.

Использование здоровьесберегающих технологий в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ.

В нашем детском саду созданы все необходимые условия для осуществления здоровьесберегающего процесса. Девизом моей работы является «Учить ребёнка быть здоровым и физически активным».

Так как дошкольное воспитание играет значительную роль в создании условий для дальнейшего развития человека, а гармоничное развитие невозможно без физического воспитания, основной целью работы нашего дошкольного образовательного учреждения является формирование у детей основ здорового образа жизни. Ведущими задачами при этом являются:

- охрана жизни и укрепление здоровья детей раннего и дошкольного возраста;
- формирование у детей двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;
- получение элементарных знаний о своём организме, способах укрепления своего здоровья;
- формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие педагогические технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада.

В нашем детском саду созданы все необходимые условия для осуществления здоровьесберегающего процесса - есть просторный спортивный зал, оснащенный необходимым оборудованием, гимнастическим комплексом и шведской стенкой, имеется интерактивная доска. На улице оборудована спортивная площадка с гимнастическим комплексом. Таким образом, соблюдаются условия создания пространственной среды для физического развития детей, что позволяет увлечь детей двигательной деятельностью и сформировать у них потребность вновь вернуться в спортивный зал и заниматься физическими упражнениями. Обязательно слежу за соблюдением температурного режима и освещения в зале, а также спортивной формой воспитанников. Проветриваю помещение, слежу за безопасностью детей.

В своей работе всегда стараюсь использовать творческий подход, который помогает мне обеспечивать неисчерпаемый интерес дошколят к занятиям в спортивном зале. Доброжелательное отношение, искренний интерес и участие к каждому малышу, помогают ему преодолевать неудачи и добиваться успехов, вызывают у него положительные эмоции и радость от занятий физической культурой. Всегда стараюсь, чтобы все упражнения выполнялись на фоне позитивных ответных реакций ребенка, доставляя ему не только мышечную, но и эмоциональную радость. При этом использую как традиционные, так и нетрадиционные виды занимательной двигательной деятельности: сюжетные игры, тренировки, комплексные игры и игры-эстафеты.

В процессе работы я пришла к выводу, детям мало выполнять общеразвивающие упражнения, осваивать основные виды движений и играть в подвижные игры, им важно накапливать впечатления, личный опыт, а также импровизировать, проявлять творческие способности. Поэтому стараюсь направлять все усилия на поддержание в ребенке веры в свои силы, на то, чтобы он не терялся, выполняя сложное для него упражнение, чтобы у него не развивались комплексы.

Для повышения познавательной активности и усиления заинтересованности детей использую демонстрационный материал – карточки (рисунки, изображения животных, предметов.) Дети активнее откликаются на предложение изобразить животное, показанное на карточке и даже придумать свой вариант упражнения, что, несомненно развивает его как творческую личность в данном процессе.

Технологии обучения здоровому образу жизни прекрасно реализую в своей работе с помощью физкультурных занятий, утренней гимнастики, досугов и спортивных праздников. Физкультурные занятия провожу в младшей и средней группе три раза в неделю, в группах старшего возраста два раза в неделю в спортивном зале и один раз на открытом воздухе, что позволяет усилить оздоровительный эффект физических упражнений, повысить двигательную активность детей. Использую различные типы и виды занятий: игровые, сюжетно-игровые, игры-эстафеты, аэробику, тематические, контрольно-зачетные и традиционные. Ежедневно провожу утреннюю гимнастику. Использую различные формы проведения утренней гимнастики. Наряду с традиционной формой с использованием общеразвивающих упражнений часто провожу ритмическую гимнастику, гимнастику игрового характера, состоящую из трех-четырёх подвижных игр.

Ежемесячно провожу физкультурные досуги. Два раза в год провожу спортивные праздники. Каждое время года в ДОУ проводим День здоровья. При проведении досугов все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом они ведут себя более непосредственно, чем на физкультурном занятии, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. Физкультурные праздники и досуги позволяют мне, не снижая общего эмоционального состояния, стимулировать активность каждого ребенка, с учетом его индивидуальных особенностей; дифференцированно подходить к оценке результатов его действий; не разочаровывать излишними замечаниями и критикой, а дать возможность испытать приятное ощущение радости от выполняемых им и другими детьми движений; порадоваться успехам другого.

Также, на физкультурных занятиях использую точечный самомассаж. Провожу его перед общеразвивающими упражнениями. Выполняется такой массаж путем нажатия подушечками пальцев на кожу и мышцы в местах расположения энергетически активных точек. Учту детей при выполнении точечного массажа не давить со всех сил на активные точки, а нажимать легонько, аккуратно. Объясняю, насколько полезен этот самомассаж для нашего организма. Потому что служит он профилактикой простудных заболеваний, а также позволяет нам научиться управлять мимикой лица и в целом оказывает положительный эффект на наше здоровье.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья широко использую в своей работе. Прежде всего, это корригирующая и ортопедическая гимнастика. Применяю дорожки здоровья во вводной части занятия. Дети выполняют различные виды ходьбы: на носках; пятках; внешней стороне; высоким шагом «Петушок», в полном приседе «Гуси». Также они проходят по ребристой доске, боком по канату, стимулируя и укрепляя внутренний свод стопы. В общеразвивающие упражнения включаю хотя бы одно упражнение на укрепление мышц стопы. При выполнении упражнений с гимнастической палкой или обручем также предоставляется прекрасная возможность выполнить упражнения для профилактики плоскостопия, чем я непременно пользуюсь. Широко использую упражнения для формирования правильной осанки. Данные упражнения включаю в общеразвивающие упражнения: без предметов, с гимнастической палкой, мячом, короткой скакалкой, шнуром или косичкой. Создана

специальная картотека с такими упражнениями. Такие упражнения очень важны в дошкольном возрасте, потому что формирование осанки человека происходит до семи лет. Задача инструктора сформировать правильную осанку у детей. От правильной осанки зависит здоровье человека, его возможности и полноценная жизнь. Хорошая осанка благоприятствует кровообращению и дыханию, создает ощущение бодрости и уверенности в себе.

Также в своей физкультурно-оздоровительной работе с детьми я использую стретчинг. Это комплекс упражнений, предназначенный для того, чтобы мышцы были эластичными, а суставы гибкими и подвижными. Особенно полезны эти упражнения детям с вялой осанкой и плоскостопием. Включаю такие упражнения в общеразвивающие упражнения, а также после подвижной игры перед заключительной частью.

Еще одной замечательной технологией сохранения и стимулирования здоровья является дыхательная гимнастика, которую я широко применяю в своей работе. Она решает следующие задачи и цели:

- Восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- Улучшает дренажную функцию легких;
- Устраняет некоторые изменения в бронхо - легочной системе;
- Способствует рассасыванию воспалительных образований, расправлению сморщенных участков легочной ткани, устранению застойных местных явлений;
 - Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
 - Налаживает нарушенные функции сердечно - сосудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;
 - Исправляет развившиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;
 - Повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно - психическое состояние.

Дыхательная гимнастика играет важную роль в процессе оздоровления и закаливания детей речевых групп. Учитывая незавершенность формирования дыхательной системы младших дошкольников, дыхательные упражнения выполняю с детьми в медленном и в среднем темпе с небольшим количеством повторений до 4- 5 раз. Провожу игровые упражнения дыхательной гимнастики в конце вводной части и в начале заключительной части физкультурного занятия, длительностью по 25- 30 секунд. Большинство упражнений в этом возрасте начинается из исходного положения «стоя»; некоторые упражнения для туловища из положения «сидя», «лежа на спине», «стоя на четвереньках». Использую дыхательную гимнастику в сочетании с точечным массажем в конце вводной части перед общеразвивающими упражнениями. Дыхательные упражнения имитационного характера использую после сильной физической нагрузки в любой части занятия. Дыхательные упражнения улучшают полноту речевого дыхания, ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

В своей работе широко использую пальчиковую гимнастику и гимнастику для глаз. Провожу в любой удобный отрезок времени. Чаще всего после подвижной игры проводятся дыхательные упражнения на восстановление носового дыхания, затем пальчиковая гимнастика и гимнастика для глаз. Что позволяет плавно перейти к заключительной части занятия, где использую малоподвижные игры и игры на релаксацию. Релаксация способствует расслаблению, снятию психического напряжения. Дети учатся управлять своим телом, получать расслабление после интенсивной физической нагрузки, приводить свой организм в устойчивое спокойное состояние.

Пальчиковая гимнастика способствует развитию мелкой моторики рук, мышления и воображения, помогает развивать речь, снимает тревожность. Упражнения для глаз (вверх - вниз, вправо - влево, вдаль - близко) позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. А однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетику организма.

В своей работе я использую технологию музыкального воздействия. Применяю в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Использую в качестве вспомогательного средства как часть других технологий/, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя. С помощью музыки разного характера побуждаю детей к различным действиям. Также использую технологию воздействия цветом. Правильно подобранные цвета интерьера в зале снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

Работа с родителями.

С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая здоровьесберегающая технология не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй. Очень важная роль по внедрению здоровьесберегающих технологий в дошкольном учреждении отводится семье.

Система работы с родителями строится на основе социального партнёрства с помощью традиционных и нетрадиционных форм сотрудничества. Используются разнообразные формы работы: открытый НОД с детьми для родителей; педагогические беседы с родителями; родительские собрания; консультации; выставки детских работ, изготовленных вместе с родителями; дни открытых дверей; участие родителей в подготовке и проведении праздников, физкультурных досугов; совместное создание предметно -развивающей среды; работа с родительским комитетом группы, анкетирование.

Наглядные стенды знакомят родителей со спортивной жизнью детей в детском саду, с Конвенцией о правах ребенка, с возрастными физиологическими особенностями детей. Широко используется информация в родительских уголках, в папках-передвижках, буклетах, консультациях («Если хочешь быть здоров - закаляйся!», «10 золотых заповедей здоровьесбережения», «Режим дня», «сундучок здоровья или правила здорового образа жизни», «Грязные руки – источник кишечных инфекций», «Профилактика простудных заболеваний», «Профилактические прививки и их значение», «Что такое «игры с пальчиками», «Дыхательная гимнастика для дошкольников на физкультурных занятиях» и др.).

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических 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.

В нашем детском саду сложилась система взаимодействия с семьями воспитанников. Проводятся онлайн-консультации и беседы с родителями по поводу профилактики болезней, соблюдением личной гигиены, пользе дополнительных прогулок и занятий в различных спортивных секциях, освещаются эти вопросы так же и на родительских собраниях. На информационных стендах для родителей в каждой возрастной группе организовала рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств. Родителям предлагаются комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры. Родители привлекаются к участию в физкультурно-массовых мероприятиях дошкольного учреждения. Таким образом, происходит валеологическое просвещение родителей. Валеологическое просвещение детей также происходит с помощью лэббука «Здоровый образ жизни», мини-бесед, игр.

Работа с педагогами.

Моя педагогическая деятельность построена на систематическом взаимодействии с сотрудниками и специалистами детского сада, на регулярном обмене педагогическим опытом и совместном проведении плановых и внеплановых мероприятий. Так, например, мной подготовлены и проведены консультации, презентации для педагогов на темы: «Закаливание детей в условиях детского сада», «Методика проведения утренней гимнастики с детьми разных возрастных групп», «Организация и проведение прогулки в детском саду» и др. Для размещения различной информации оформила наглядно-информационный стенд «Здоровый малыш», который позволяет в доступной форме донести до педагогов и родителей любую

информацию. Тематика стенда разнообразна, динамична, меняется в зависимости от накопления и необходимости донесения нового материала.

ИПМ 9. Результативность опыта.

Мониторинг.

В начале и конце каждого учебного года для отслеживания динамики физических качеств дошкольников провожу мониторинг во всех возрастных группах.

Физические способности как скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места; координационные способности – метание мешочка на дальность, бег на 10, 20, 30 м; на выносливость 90, 120, 150 м; челночный бег; подъем туловища из положения лежа в сед.

Уровень развития физических качеств и навыков на начало 2020- 2021 уч. года составил:

Уровень %	мл. группы (45чел.)	ср. группы (69чел.)	ст. группы (44чел.)	подг. группы (77чел.)
Высокий	47 %	75%	89%	71%
Средний	53%	25%	11%	29%
Низкий	%	%	%	%

Уровень развития физических качеств и навыков на конец 2020 - 2021уч. года составил:

Уровень %	мл. группы (45 чел.)	ср. группы (69 чел.)	ст. группы (44 чел.)	подг. группы (84 чел.)
Высокий	96%	99 %	100%	93%
Средний	4%	1%	%	7%
Низкий	%	%	%	%

Сравнительный анализ физического развития детей за 2020-2021гг. в %

Уровень %	2021-2022	
	Начало	Конец года
Высокий	71%	97%
Средний	29%	3%
Низкий	%	%

Высокий увеличился на 26%, средний снизился на 26%.

Уровень развития физических качеств и навыков на начало 2021- 2022 уч. года составил:

Уровень %	мл. группы (чел.)	ср. группы (25чел.)	ст. группы (22 чел.)	подг. группы (46чел.)
Высокий	%	0%	11,2, 0%	27,2, 25, 27,2, 0%
Средний	%	8, 38,1%	44,4, 64,7%	18,2, 17,6, 36,4, 41,3%
Низкий	%	13, 61,9%	44,4, 35,3%	54,6, 58,3, 36,4, 58,7%

Уровень развития физических качеств и навыков на конец 2021 - 2022уч. года составил:

Уровень %	мл. группы (18чел.)	ср. группы (20чел.)	ст. группы (28 чел.)	подг. группы (46чел.)
-----------	-------------------------	-------------------------	--------------------------	---------------------------

Высокий	31,5%	20%	14.3, 35.7%	25, 41.3, 36.4, 20%
Средний	36,8%	65%	64.3, 50%	58.3, 25, 9.1, 50%
Низкий	31,7%	18%	21.4, 14.3%	16.7, 25, 54.5, 30 %

Сравнительный анализ физического развития детей за 2018-2019гг. в %

Уровень %	2021-2022	
	Начало 95д	Конец года 114д
Высокий	12д 12.6%	33д 29%
Средний	36д 37.9%	53д 47%
Низкий	47д 49.5%	27д 24%

Высокий увеличился на 16.4%, низкий снизился на 25.5%.

Сравнительный анализ данных мониторинга показывает положительную динамику уровня развития физических качеств детей, что подтверждает эффективность использования разработанной системы внедрения здоровьесберегающих технологий в физкультурно-оздоровительную работу в ДОУ.

Ребята с удовольствием занимаются физическими упражнениями, участвуют в подвижных играх. Движения детей стали мотивированными, дети научились понимать связь между характером движений и их целью – выполнение определенных задач. Дети отличаются высокой работоспособностью, они стали сильнее, выносливее, ловкими.

Высокий показатель обусловлен:

- созданием в ДОУ оптимальных условий и удовлетворительной материальной базы для физического совершенствования;
- организацией в группах спортивных центров, оснащённых атрибутикой для подвижных игр и двигательной активности в группе и на прогулке;
- организацией в ДОУ развивающей среды, способствующей эмоциональному благополучию детей, созданию чувства уверенности в себе и защищенности;
- сотрудничеством с родителями (пропаганда ЗОЖ через открытые мероприятия и совместные спортивные праздники);

Причины недостаточного усвоения программы вижу в:

- диагностируемых заболеваниях детей (ограничения по здоровью);
- пропусках детьми занятий в течение учебного года;
- высокой заболеваемости детей в течение года;
- в младших, средних, группах некоторые дети испытывали затруднения в строевых упражнениях, в выполнении ОВД (метании, бросании, прыжках).
- в старших группах некоторые дети затруднялись в строевых упражнениях, ОВД, ОРУ (не слышат счет).

В следующем учебном году планирую:

- в летний период продолжить индивидуальную работу с детьми, имеющими недостаточный уровень усвоения программного материала;
- в следующий учебный год улучшить индивидуальную работу с детьми, отстающими в освоении основных видов движений;
- активизировать работу с родителями, воспитателями и мед. сестрой;
- совершенствовать систему мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также развитие физических качеств детей;

- приобщать детей к здоровому образу жизни, прививать любовь к физической культуре и спорту.

Главное в моей **работе** было помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, приобщить к здоровому образу жизни, привить любовь к **физической культуре и спорту**. Основным направлением в моей **работе** является ориентация системы образования на здоровьесберегающее обучение и воспитание.

Свою **работу в учебном** году считаю успешной.

Линии развития:

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

Линии моего развития:

Для роста физической подготовленности детей в будущем году необходимо:

Пополнение инвентаря и спортивных снарядов;
Активизация работы с родителями, воспитателями и мед. сестрой;
Планомерное и всестороннее проведение физкультурной работы, включая праздники, информационную работу, и т.п.

ИПМ 10. Заключение.

Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность. Сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны.

Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов. Наметившаяся в последние годы устойчивая тенденция ухудшения здоровья детей, увеличение количества детей с нарушениями психического и речевого развития диктует необходимость поиска механизмов, позволяющих изменить эту ситуацию. Актуальность темы здоровья подтверждают статистические показатели: только 15% детей рождаются физиологически зрелыми; 30–35% поступающих в школу уже имеют хронические заболевания; 90% детей имеют отклонения физического и психического здоровья.

Здоровьесберегающие технологии – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех его участников - взрослых и детей. Здоровьесберегающие технологии – это шанс взрослых решать проблему сохранения здоровья детей не формально, а осознанно, с учетом особенностей контингента воспитанников.

Без сомнения, фундамент здоровья закладывается с детства. Положительное эмоциональное отношение к физической культуре и спорту – тоже. Первые впечатления и чувства всегда сильнее, всегда оставляют неизгладимый след в нашей памяти. Поэтому есть основание надеяться, что оздоровительная работа, проводимая мною в нашем детском саду, не окажется напрасной. Сформировавшиеся у детей знания о том, что крепкое здоровье, сила, ловкость, гибкость необходимы человеку для полноценной успешной жизни, безусловно, сказались на их отношении к здоровью. У детей появилось желание заниматься физкультурой, укреплять свое здоровье, бережно к нему относиться.

Таким образом, применение в моей работе здоровьесберегающих технологий повысило результативность воспитательно-образовательного процесса, сформировало у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Используемые в комплексе здоровьесберегающих технологии в итоге сформировали у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Список литературы:

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 2008.
2. Макарова З.С. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей в дошкольных учр . М.: Гуманитар.изд.центрВЛАДОС,2004
3. Никитина М.И. Психолого-педагогическая характеристика детей младшего дошкольного возраста. СПб, 2006.
4. Общая психология детей / Под ред. А.В. Петровского. М.: Просвещение, 2006.
5. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой М.: Мозаика-синтез, 2014.
6. Павлова М. А., Лысогорская М. В. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. – Волгоград: Учитель, 2009.
7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). М.: ВЛАДОС, 2002.
8. Программа воспитания и обучения детей дошкольного возраста. М., 2005.
9. Сократов Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. – М.: ТЦ Сфера, 2005 г.
10. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Мозаика – Синтез, 2002.
11. Тарабарина Т.Н. Развитие ребенка. Ярославль: Академия развития, 2006.
12. Тихомирова Л. Ф. Формируем у детей правильное отношение к своему здоровью. Ярославль, 1997.
13. Волошина Л. «Организация здоровьесберегающего пространства» Дошкольное воспитание.2004.N1.С.114-117.
14. Терновская С.А., Теплякова Л.А. «Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении», Методист. 2005.N4.С.61-65.

Приложение 1

Здоровьесберегающие технологии, используемые в работе инструктора по физической культуре.

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий.	Время проведения в режиме дня.	Особенности использования.
<u>Технологии стимулирования и сохранения здоровья.</u>		
Подвижные и спортивные игры.	Как часть физкультурного занятия, на прогулке. Ежедневно для всех возрастных групп.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр.
Релаксация.	В любом подходящем помещении. Для всех возрастных групп.	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковского, Рахманинова), звуки природы.
Гимнастика пальчиковая.	Ежедневно.	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводиться в любой отрезок времени (в

		любое удобное время).
Гимнастика для глаз.	Ежедневно по 2 минуты, в любое время года, с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.
Гимнастика дыхательная.	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещений, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед применением процедуры.
Гимнастика, корригирующая.	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы.	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.
Гимнастика ортопедическая.	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы.	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.
Технологии обучения здоровому образу жизни.		
Физкультурное занятие.	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном зале, старший возраст одно занятие на открытом воздухе. Младший возраст-15 мин., средний возраст – 20 мин., старший возраст – 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Пред занятием необходимо хорошо проветрить помещение.
Утренняя гимнастика.	Ежедневно в спортивном или музыкальном залах.	Используются различные формы организации утренней гимнастики.
Самомассаж.	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.	Необходимо объяснить ребёнку серьёзность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.
Точечный самомассаж.	Проводиться в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды.	Проводиться строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов.
Коррекционные технологии.		
Технологии музыкального воздействия.	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы.	Используется в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения пр.

**Дыхательная гимнастика и самомассаж для детей дошкольного возраста
(автор УТРОБИНА К.К.) продолжительность 1-2 минуты.**

Первый комплекс.

Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева. (см. рис.1)

Нажимать указательным пальцем точку под носом.

Указательным и большим пальцем «лепить уши».

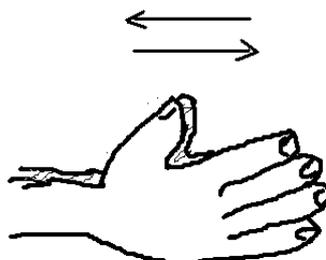


Рис. 1

Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом левая закрыта).

Вдох через нос и медленный выдох через рот.

Второй комплекс.

Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперек (см. рис.2). Это упражнение оказывает положительное воздействие на внутренние органы.



Рис.2

Слегка подергать кончик носа

Указательными пальцами массировать ноздри.

Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились».

Сделать вдох, на выдохе произносить звук «М-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.

Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку (пушинку) с ладони».

Третий комплекс.

Рис. 3



«Моем» кисти рук
Указательным и
каждый ноготь другой руки

(см. рис.3).

большим пальцем надавливаем на
(см. рис.4).



Рис. 4.

«Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Ортопедическая гимнастика для детей.

Гимнастика для стоп «В лесу».

В роще вырос можжевельник,
И в тени его ветвей
Появился муравейник,
Поселился муравей.
Он из дома спозаранку
Выбегает с веником,
Подметает он полянку
Перед муравейником,
Замечает все соринки,
Начищает все травинки,
Каждый куст,
Каждый месяц,
Каждый день.
А однажды муравьишка
Подметал дорожку.
Вдруг упала с елки шишка,
Отдавила ножку.
Переступают с ноги на ногу.
Поднимаются на носки и опускаются на всю стопу.
Сводят и разводят носки ног.
Соединяют носки вместе, сводят и разводят пятки.
«Качелька» - поднимаются на носки и опускаются на пятки.

Гимнастика для стоп «Елочка».

Были бы у елочки ножки,
Побежала бы она по дорожке.
Заплясала бы она вместе с нами,
Застучала бы она каблучками.
Идут на месте, не отрывая носков от пола.
Перекатываются с носка на пятку.
Приподнимаются на носки и опускаются на всю стопу.

Гимнастика для стоп «Медведь».

Ой-ее-ее-ечки!
Спал медведь на коечке!

Свесились в кровати
 Две босые пятки.
 Две босые, две смешные,
 Ой, смешные пятки!
 Увидала Мышка,
 Мышка – шалунишка,
 Влезла на кроватку,
 Хватъ его за пятку.
Поднимаются то на носки, то на пятки.
Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы на одной линии носками внутрь.
Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы носками наружу.
Переминаются с ноги на ногу.
Делают выпад ногой вперед. Затем разворачиваются на 180⁰, поменяв опорную ногу.

Гимнастика для стоп «Зайка».

Зайка серый скачет ловко,
 В лапке у него морковка.
 Мы ходили по грибы,
 Зайца испугались.
 Схоронились за дубы,
 Растеряли все грибы.
 А потом смеялись –
 Зайца испугались.
Идут поскаками.
Идут на носках.
Идут с перекатом с пятки на носок.
Стоят на месте, поднимаются на носки и опускаются на всю ступню.

Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Примерный комплекс специальных упражнений
 для укрепления мышц спины и пресса с гимнастическими палками
 (можно выполнять с 4-5 лет).

Разминка.

1. Ходьба на носках, руки подняты над головой в замок.
2. Руки перед грудью, ходьба в полуприсяде.
3. Ходьба на пятках, руки сзади в замок.
4. Исходное положение - стоя, руки на поясе. Развести локти, сведя лопатки - вдох; вернуться в и. п. - выдох.

5. И. п. - стоя, ноги врозь, руки к плечам. Наклониться корпусом вперед с прямой спиной - выдох; вернуться в и. п. - вдох.

Упражнения с гимнастическими палками.

1. И. п. - ноги на ш. стопы, палка в опущенных руках. 1-2- поднять палку вверх, за голову; 3-4-и. п.

2. И. п. - ноги на ш. плеч. палка за головой. 1-3-повороты **вправо** (*влево*); 2-4-и. п.

3. И. п. – ноги на ш. плеч, палка зажатая в локтях. 1-наклон вперед с прямой спиной. 2-и. п.

4. И. п. - стоя, палка на лопатках. Наклониться вперед, вытянув руки вверх (*вынести палку*); вернуться в и. п.

5. И. п. - стоя, ноги на ш. плеч, палка на лопатках. 1-3-повороты в стороны. 3-4 и. п.

6. И. п. - стоя, палка на лопатках. Наклониться вперед, вытянув руки вверх (*вынести палку*); вернуться в и. п.

7. И. п. - стоя, палка в опущенных руках. Присесть, вытянув руки вперед; вернуться в и. п. Спина прямая.

8. И. п. - о. с, палка на голове. 1-присесть; 2-и. п.

7. Палка на полу, прыжки через палку.

Примерные специальные упражнения для укрепления мышц спины и пресса с мешочком на голове.

1. Принять правильную осанку в положении стоя, положив мешочек с песком на голову. Присесть, стараясь не уронить мешочек встать в исходное положение.

2. Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки по траве, песку, мостику, по брёвнам, с разным положением рук (*на поясе, в стороны*).

3. Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствия - веревочку, пеньки. Остановки с проверкой правильной осанки.

4. Принять правильную осанку с мешочком на голове, в руках мяч, подбросить мяч вверх, поймать, сохраняя правильную осанку.

5. Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением разных движений: ходьба в полуприседе по мостику, с высоким подниманием колен с разным положением рук; стоя на пеньке присесть сохраняя правильную осанку.

6. Подлезание под дуги в приседе с мешочком на голове сохраняя правильную осанку.

Примерные специальные упражнения для укрепления мышц спины и пресса в ходьбе по кругу. (*можно выполнять на пособиях: на мостике, пеньках, на песке*).

Обычный шаг с сохранением правильной осанки (*25-30 шагов*). Стоя вне круга, проверить и исправить осанку каждого проходящего мимо ребёнка.

"Журавлик". Ходьба с высоким подниманием бедра (*руки на поясе*) 20-25 шагов. Следить за правильным положением тела: спину держать прямо, локти отводить назад, носок согнутой ноги оттягивать.

"Вырастаем большими" Ходьба на носках (*руки вверх, "в замке"*) 20-25 шагов. Следить за тем, чтобы колени и лопатки были выпрямлены, шаги мелкими. Выше подниматься на носках, тянуться вверх.

"Мишка косолапый". Ходьба на наружном крае стопы. Говорить на каждый шаг (*руки на поясе*): "Мишка косолапый по лесу идёт, шишки собирает, песенки поёт. Шишка отскочила прямо Мишке в лоб. Мишка рассердился и ногою - топ!" Следить за тем, чтобы дети держали спину прямо, не наклоняли голову. Ноги ставить точно на наружный край стопы, слегка приводя носки внутрь, пальцы должны быть подвижны. Локти отводить назад. При выполнении упражнения рекомендуется, чтобы дети сами произносили стихи.

Примерные специальные упражнения для укрепления мышц спины и пресса в положении "стоя".

"Воробушек". Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками. Отводя локти назад, сближать лопатки.

"Лягушонок". Из и. п- ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам (*ладони вперёд, пальцы врозь*) и, говоря хором "квак", вернуться в И. П. (*4-6 раз*). В положении "кисти к плечам", локти должны быть прижаты к бокам.

"Большие круги". Круги назад выпрямленными в стороны руками (*кисти сжаты в кулаки*) - 6-8 раз. Следить за тем, чтобы дети не опускали руки ниже уровня плеч.

"Мельница". Поочерёдное приведение рук за затылок и спину (*6-8 раз*). Плечи развёрнуты, локти отведены назад, голова прямо.

"Резинка". Разгибая в локтях согнутые перед грудью руки - вдох. Вернуться в И. П., произнеся звук "ш-ш-ш" - выдох. При отведении рук в стороны сближать лопатки, не отпускать руки ниже уровня плеч.

"Вместе ножки - покажи ладошки". Поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперёд. Вернуться в И. П., расслабляя мышцы рук (4-6 раз). Держать спину ровно и не выпячивать живот.

"Потягивание". Подняться на носки, левая рука вверх, **правая назад**. Удерживаться 1-2-3 сек. Вернуться в И. П., расслабив руки (4-6 раз). Плечи развёрнуты, колени выпрямлены, живот подтянут.

Примерные специальные упражнения для укрепления мышц спины и пресса у стены.

1. Встать к стене, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями. Сохраняя принятое положение, сделать шаг вперед, затем назад, вернуться в исходное положение.

2. Встать к стене, принять правильное положение. Отойти от стены, походить, стараясь сохранить правильное положение всех частей тела; подойти к стене, прижаться к ней и проверить правильность осанки.

3. Стоя у стены, принять правильное положение. Отойти от стены, наклониться с расслабленными руками (предложить детям «*пополоскать белье*»), выпрямиться и постараться снова встать правильно.

4. Встать к стене, принять правильное положение, поднять руки в стороны — вверх, опустить в исходное положение.

5. Встать к стене, принять правильное положение. Поочередно поднимать ноги вперед, не сгибая в колене, не отрывая таза, плеч, головы от стены

Примерный список музыкальных произведений, используемый в НОД по физической культуре.

1. Звуки природы:

- Лес,
- Шум моря.
- Релаксирующая музыка,
- Шелест листвы,
- Весенний ручей,

и другие.

2. Железновы. Подвижные игры – песенки для детей:

- «Лягушата»,
- «У жирафа пятна»,
- «Шарики»,
- «Карусель»,
- «Самолет»

и другие.

3. Детские песни:

- «Чунга-чанга»,
- «Песенка – зарядка»,
- «Вместе весело шагать»,
- «Паравозик»,
- «Барбарики»,

и другие.