

Тема опыта: «Воспитание детей дошкольного возраста при использовании технологий – здоровьесберегающих, и здоровьесформирующих»

« Я не боюсь ещё, и ещё раз повторятся:
Забота о здоровье – это важнейший
труд воспитателя. От жизнерадостности
детей зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы»
В.А. Сухомлинский

История развития человека всегда была связана с природными процессами, происходящими на Земле. Постепенно человек отошёл от естественного хода своей эволюции, ушёл в « тёплое» и «хорошее», тем самым нарушил диалектику своей природы. Особенно это стало заметно в последнее время. И очень жаль, что страдать от этого стали в первую очередь наши дети.

Здоровье детей дошкольного возраста с каждым годом катастрофически ухудшается, особенно в последнее время. Вначале это проявляется у только что родившихся детей, а позже утрачивается в дошкольном возрасте. Как говорит статистика, что на сегодняшний день всего лишь 10% детей рождается абсолютно здоровыми, а после рождения падает по возрастающей. Чтобы противостоять всему отрицательному, необходимо с раннего возраста прививать детям интерес к физической культуре и спорту, что способствует благоприятному влиянию на психику и здоровье детей.

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребёнка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья-физического развития, формируются двигательные навыки, создаётся фундамент для воспитания физических качеств.

Состояние здоровья детей, их эмоциональность, настроение во многом зависит от окружающих их взрослых, нравственности и обстановки. Самой главной фигурой для детей является воспитатель и от того какой образ жизни он ведёт, от его эмоциональности, настроения, но во многом от собственного здоровья воспитателя, зависит здоровье детей. Воспитатель является образцом для детей, что он говорит о здоровье, и как выполняет сам на глазах у детей – всё это будут демонстрировать и дети с удовольствием. Ведь здоровье детей - в наших руках! Именно поэтому задача всех работников дошкольного учреждения – обеспечить условия для всестороннего развития ребёнка и подготовки его к систематическому обучению в школе. Использование физических упражнений в воспитательно-образовательном процессе способствует формированию у детей готовности к обучению и позволит полноценно проявить себя в жизни.

Таким образом, в нашем детском саду - физическое развитие является одним из ведущих компонентов деятельности детей.

В актуальность темы: «Воспитание детей дошкольного возраста при использовании технологий – здоровьесберегающих, и здоровьесформирующих» легло постоянное и последовательное физическое совершенствование детей, которое регламентируется соответствующей направленностью оздоровительного, воспитательного и образовательного направления программы при условиях:

- требуемый подбор физических упражнений;
 - соответствующая возрасту методика;
 - квалифицированная работа персонала детского сада в процессе физического воспитания;
- Полноценное физическое развитие и здоровье ребёнка - это основа формирования личности. Где в основу легли самые главные задачи такие как:
- охрана и укрепление здоровья детей;

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- создания условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- обеспечения физического и психологического благополучия;
- создание психофизиологический комфорт ребёнку;
- обеспечить эффективное решение задач физического развития, отвечающего возрастным и индивидуальным особенностям каждого ребёнка.

За последние годы значительно возрос интерес к более широкому использованию движений в самостоятельной деятельности детей, в особенности во время прогулок. Поэтому важно, чтобы родители знали определенные требования к развитию движений ребенка в домашних условиях:

- изучение двигательных способностей ребенка, его желания овладеть движением, стремление действовать активно, самостоятельно;
- подбор участников игр (из числа сверстников, детей старшего и младшего возраста);
- подготовка комплексов утренней гимнастики с учетом индивидуальных особенностей ребенка, состояния его здоровья и, в особенности, уровня развития движений (одним требуются упражнения, укрепляющие мышечную систему, формирующие правильную осанку, другим — улучшающие координацию, пространственную ориентировку и т. п.).

Воспитывая у детей потребность, ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, мы можем заложить прочные основы хорошего здоровья, гармоничного развития ребенка.

1.1. Сущность опыта

«Здоровье — это не все, но все без здоровья — ничто».

Сократ

Сущность опыта заключается в обеспечении физического здоровья и здорового образа жизни детей дошкольного возраста, путём оптимального сочетания практики и теории. В связи с ухудшающимся уровнем здоровья подрастающего поколения, существует необходимость организации занятий по физическому развитию детей дошкольного возраста, делая акцент на решение оздоровительных задачах физического воспитания, при этом, не нарушая образовательного процесса.

В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье дошкольников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. В вопросах о сохранении здоровье детей МДОУ на сегодняшний день стоит очень остро. Медики отмечают тенденцию увеличения числа дошкольников имеющих функциональные отклонения, хронические заболевания. И в учебном плане МДОУ есть только один из видов занятий, который компенсирует двигательную активность – это занятие «Физическая культура». Поэтому передо мной возникло множество вопросов: Как организовать деятельность детей на занятии, чтобы каждому дать оптимальную нагрузку с учётом его возрастных особенностей и группы здоровья? Как развить интерес к занятиям физической культуры? Как формировать потребность к здоровому образу жизни? Как достичь оптимального сочетания оздоровительных и образовательных компонентов физической деятельности детей? Ответы на эти вопросы можно найти в трёх направлениях валеологии.

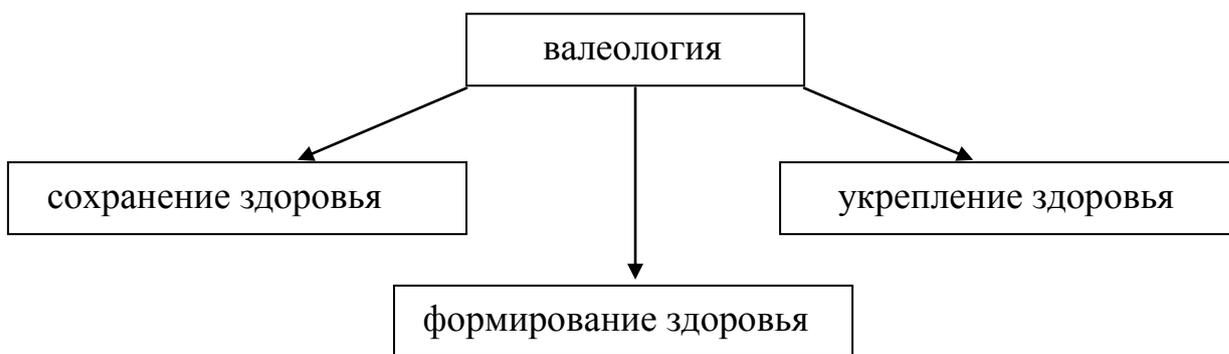


Схема №1- Три направления валеологии.

Сущность опыта состоит в решении данной проблемы сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, а так же может быть достигнуто путем реализации следующих задач:

- создание условий, способствующих мотивационному развитию дошкольников к занятиям физической культурой;
- обеспечения дошкольников наглядной информацией и технологиями в области формирования здорового образа жизни;
- формировать представления дошкольников о здоровом образе жизни;
- развивать представления о двигательной культуре и физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников.

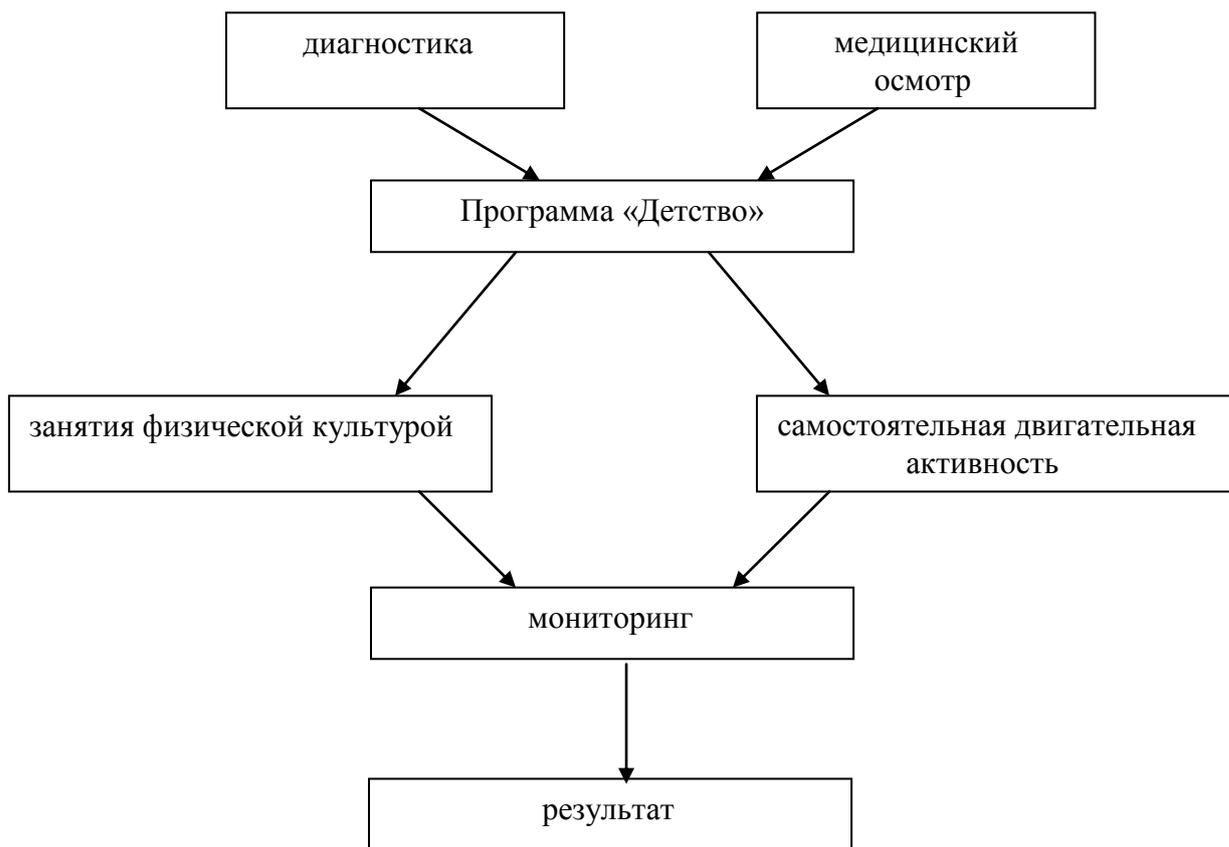
1.2. Трудоемкость опыта.

Главная проблема, которая стояла передо мной, это было - создание условий в группе и на улице для занятий физической культуры, тем самым развивая и укрепляя при этом сохраняя здоровье детей. То есть повышение мотивации и создание материальной базы для занятий физической культурой.

В нашем детском саду оборудованы: детская оздоровительная площадка, спортивный зал, оснащённый разнообразным спортивным инвентарём, тренажёрами. Совместными усилиями администрации МДОУ, педагогов и родительской помощи создаётся и пополняется спортивная база МДОУ:

- насыщение спортивного инвентаря;
- благоустройство спортивного зала;
- изготовление нестандартного оборудования;
- оборудование детских площадок спортивными уголками.

Система реализации программы «Детство» по которой мы работаем, выглядит доступно, наглядно и динамично:



Подготовка детей к здоровому образу жизни на основе здоровьесберегающих технологий, должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.

- активное участие в процессе самих детей;
- создание здоровьесберегающей среды;
- планомерной работы с родителями;
- тесного взаимодействия с социально- культурной сферой.

Весь процесс решения физкультурно-оздоровительной работы в МДОУ включает в себя несколько форм, а именно:

- утренняя гимнастика;
- физкультурные занятия;
- физминитки;
- подвижные игры;
- спортивный досуг;
- физкультурные праздники;
- дни здоровья;
- совместные развлечения с взрослыми;
- прогулки;
- ритмопластика.

В детском саду физическим упражнениям и подвижным играм мы отводим достаточное время в течение всего учебного года. В отношении организованных форм занятий — утренней гимнастики, физкультурных занятий, физкультминуток. Это распре-

деление зависит от поставленных воспитательных задач, характера деятельности детей, степени владения двигательными умениями, сезона года.

Сформировать у ребёнка интерес к своему здоровью через: ответственность, внутреннюю активность, повышение самооценки, а также «минутки здоровья». Это разнообразные упражнения, направленные на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний, развитие крупной и мелкой моторики рук, речи, положительного эмоционального настроения. «Минутки здоровья» проводятся не только на занятиях, но и в свободной деятельности детей. Они хорошо вписываются в систему оздоровительной деятельности любой современной программы по воспитанию дошкольников, так как построены в соответствии с современными подходами и направлены на формирование здорового образа жизни.

2. Технология опыта.

Основной целью педагогической деятельности считаю создание условий для развития физического развития, сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста. Моя задача, как воспитателя заключается в том, чтобы сочетать воспитательно-образовательный процесс сохранения и укрепления здоровья детей. Средствами решения данной задачи являются разные формы организации двигательной деятельности, закаляющие и оздоровительные мероприятия, познавательные занятия валеологического характера.

В нашем детском саду налажена система взаимодействия всех служб: медицинской, методической, воспитательной. В результате чего была разработана комплексная целевая система оздоровительных мероприятий, обеспечивающая личностно-ориентированный подход к каждому ребёнку.

В содержании образовательной деятельности МДОУ большое внимание уделяется оздоровлению воспитанников и проведению следующих профилактических и оздоровительных мероприятий и процедур:

- соблюдение санитарно-гигиенического режима и принципа групповой изоляции детей;
- гибкий режим дня;
- чесночно - луковая терапия;
- соблюдение питьевого режима и режима питания: калорийность и витаминизация пищи, соблюдение норм потребления продуктов, гигиена приема пищи;
- определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей,
- массаж и самомассаж;
- гимнастика для глаз;
- дыхательная гимнастика;
- упражнения по профилактике сколиоза, плоскостопия;
- подвижные игры, эстафеты, соревнования, полоса препятствий;
- артикуляционная гимнастика для развития речевого аппарата ежедневно в течение всего дня и в комплексе утренней гимнастики;
- проф. осмотр дошкольников узкими специалистами о состоянии здоровья и развития детей (дальнейшее наблюдение участковым педиатром и медсестрой ДОУ);
- создание атмосферы психологического комфорта: отзывчивость и внимание к детям;
- «песочная терапия» для стимулирования пальцевой моторики и сенсорного развития;
- организация развивающей среды с учетом потребностей и интересов детей;
- игровая терапия;
- работа с родителями по совместной заботе о здоровье детей;
- занятия по валеологии и ОБЖ;

- правильная организация двигательной активности детей на прогулке и ее длительность;
- закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка.

Только комплексное использование всех средств помогут решить задачу по оздоровлению детей и укреплению их организма.

При выборе методов и приёмов учитываю общие педагогические и методические требования. Свои занятия стараюсь строить на интересе детей, тем самым формируя навыки и умения, обеспечивающие мотивацию на здоровье. На занятиях создаю такие условия, чтобы у ребёнка появился «аппетит» к занятиям физической культурой и спортом, чтобы он понял полезность этих занятий.

В МДОУ также организуем и проводим спортивные праздники, досуги, развлечения, дни здоровья, прогулки, походы, соревнования не только с детьми, но и совместно с родителями. К спортивно – массовым мероприятиям приобщаем взрослых, что стимулирует соблюдению здорового образа жизни, не только ребенка, но и взрослого.

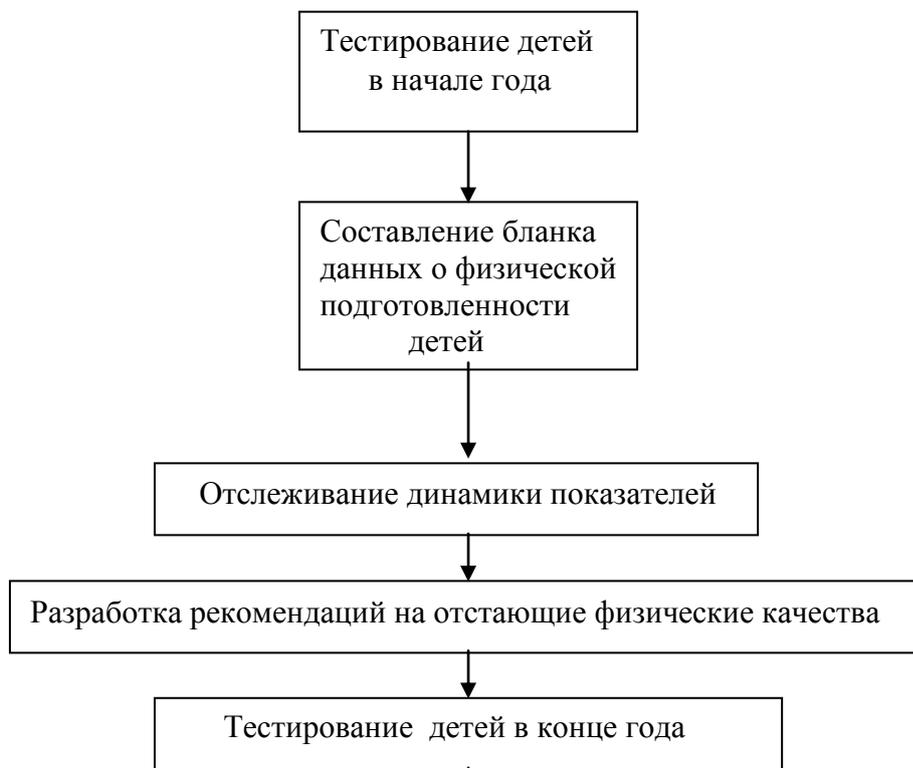
В группе ведётся агитационная пропаганда занятий физической культурой и спортом, оформление спортивного уголка «Уголок здоровья», «Спортивная жизнь группы», выпускается информационная газета. По итогам мероприятий мы выдаём дипломы и грамоты – самой спортивной семье, а также победителям спортивных мероприятий МДОУ.

Для родителей мы проводим беседы, консультации по вопросам физической культуры и спорта, выступаем на родительских собраниях, что в значительной мере способствует формированию благоприятной психологической атмосферы в детском саду и в семье. Подобные мероприятия помогли сформировать положительное отношение детей, их родителей и всего коллектива МДОУ – ЦРР – д/с № 42 к физической культуре как части общечеловеческой культуры.

Проведение мониторинга уровню физической подготовленности детей

Задачи мониторинга:

1. Выявить уровень физической подготовленности и здоровья детей МДОУ.
2. Проанализировать результативность работы по физическому воспитанию и укреплению здоровья детей МДОУ.
3. Разработать занятия для индивидуальной работы по совершенствованию физической подготовленности детей МДОУ.



Диагностика физической подготовленности позволила нам выявить уровень развития движений и физических качеств, а также определить степень его соответствия возрастным нормам. Результаты тестирования детей помогли нам изучить особенности моторного развития детей и определить необходимые средства и методы физического воспитания. Уровень физической подготовленности ребёнка можно определить, ориентируясь на следующие факторы:

- степень овладения навыками движений;
- умение активно участвовать в разных видах деятельности;
- развитие физических качеств: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координации.

Для этой цели мы использовали диагностические тесты в виде контрольных; двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой и соревновательной форме. Тестирование проводилось воспитателем группы при участии методиста и медицинской сестры. Подобранные тесты отличаются доступностью выполнения, не требуют дополнительной подготовки воспитателя и сложного оборудования для их проведения. Предлагаемые тесты обладают высокой статистической достоверностью. При тестировании важно учитывать:

- индивидуальные возможности ребёнка;
- особенности проведения тестов
- перед выполнением теста важно провести разминку
- тесты лучше проводить в игровой форме.

За последний год совместными усилиями нам удалось достичь неплохих результатов в осуществлении физкультурно-оздоровительного направления:

1. Снизилась и стабилизировалась заболеваемость детей.
2. Повысился интерес к занятиям физическими упражнениями.
3. Спланирован двигательный режим.
4. Улучшилось качество физической подготовленности детей.

По данным тестирования выделяются группы детей, нуждающихся в коррективке, с ними провожу коррекционную работу. Но для этого разрабатываю комплексы упражнений, направленные на развитие отстающих физических качеств.

Дошкольное детство, по признанию специалистов всего мира, является периодом наиболее стремительного физического и психического развития ребенка, особой порой в жизни человека, когда закладываются основы развития базисных качеств личности, составляющих фундамент развития личности. А личностное развитие базируется на хорошем физическом здоровье и психологическом благополучии ребенка. Это неразрывное единство заставляет формировать целостную систему работы по состоянию здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды МДОУ.

3. Результативность опыта

Анализируя результаты своего опыта, могу отметить, что внедренная система работы по здоровьесберегающим и здоровьесформирующим технологиям позволило :

- Сформировать навыки здорового образа жизни не только детей, но и родителей;
- Улучшение и сохранение показателей здоровья детей;
- Повышение интереса у детей к физкультурным занятиям и соблюдению здорового образа жизни;
- Повысить динамику состояния здоровья детей.

Опыт работы также показал, что правильный подбор и рациональное использование оборудования способствуют развитию двигательной сферы детей, позволяет более полно удовлетворить двигательную потребность каждого ребёнка, способствуют формированию базовых умений и навыков, повышению функциональных возможностей детского организма, развитию двигательных качеств и способностей, воспитанию интереса к разным видам деятельности по физической культуре.

Наряду с этим решаются задачи, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, на воспитание нравственных и волевых качеств, на развитие множества психических процессов и свойств личности.

Дошкольное детство, по признанию специалистов всего мира, является периодом наиболее стремительного физического и психического развития ребенка, особой порой в жизни человека, когда закладываются основы развития базисных качеств личности, составляющих фундамент развития личности. А личностное развитие базируется на хорошем физическом здоровье и психологическом благополучии ребенка. Это неразрывное единство заставляет формировать целостную систему работы по состоянию здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды МДОУ.

Здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии, должны, и обязаны использоваться в процессе оздоровления детей дошкольного возраста.

4.Список литературы:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / Б.А. Ашмарин – М.: Физкультура и спорт, 1978. –180 с.
2. Глазырина Л.Д. «Физическая культура – дошкольникам: программа и программные требования». Москва, 2004г.
4. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. Москва «ВАКО», 2004.
5. «Здоровье детей -здоровье нации». Сборник материалов научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2008 г.
6. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. / М. Ю. Картушина – М.: ТЦ Сфера, 2004.
7. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии» Издательство «ВАКО», 2004 г.
8. Луконина Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду: Сборник сценариев физкультурной направленности. / Н.Н. Луконина, Л.Е. Чадова – 2-е изд. – М.: Айрис- пресс, 2005г.
9. Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка: Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений / М.Д. Маханёва –2-е изд., испр. и доп. – АРКТИ, 2000.
10. Пензулаева Л.И. Занятия с детьми 4-5 лет: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1986,

11. Рунова М. А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. / М. А. Рунова – М.: Мозаика-Синтез, 2004 – 256 с .
12. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе», Москва, 2002 г.
13. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В. Л. Страковская. – М.: Новая школа, 1994,
14. Татарникова Л.Г. «Технологии валеологического развития ребёнка в дошкольном образовательном учреждении». Санкт-Петербург, 2006 г.
15. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физической культуре./ К.К. Утробина – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003.