

Использование здоровьесберегающих технологий в МБДОУ №96

Руководитель по физической культуре
Кокоева Г.М.

Применение в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий имеет особое значение, так как здоровьесберегающая деятельность формирует у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие, повышает результативность воспитательно – образовательного процесса.



Здоровье дошкольника – это не только отсутствие болезней, но физическое, социальное и психологическое благополучие ребенка, а также его доброжелательные отношения с окружающими, с природой и с самим собой.

Здоровье является условием гармоничного развития личности, её психического, духовно-нравственного, социального и физического совершенствования, а также становится залогом успешной и достойной жизни в дальнейшем. И я как руководитель по физической культуре в ДОУ помню, что я могу сделать для оздоровления дошкольника гораздо больше, чем любой врач. Так как моя основная задача – сохранение и укрепление здоровья дошкольников, воспитание внимательного отношения к своему организму и развитие в детях стремления быть физически сильными и развитыми.

Я в своей работе использую следующие программы оздоровления детей в ДОУ «Растём здоровыми», здоровьесберегающая программа совместной деятельности детского сада и семьи «Здоровье».

Использование данных педагогических методик позволило повысить успешность усвоения программы по образовательной области «Физическое развитие».

Уровень развития знаний, умений и навыков детей по ОО «Физическое развитие» за 2015 – 2016 учебный год:

Уровень	2-я младшая группа май 2016г.	Средняя группа май 2016г.	Старшая группа май 2016г.	Подготовительная к школе группа	
				сент.2015г.	май 2016г.
Высокий	65%	70%	90%	65%	80%
Средний	27%	20%	10%	20%	15%
Низкий	8%	10%	0%	15%	5%

Исходя из результатов данной таблицы, заметно прослеживается динамика повышения физической подготовленности детей. Это явилось следствием применения в образовательном процессе разнообразных здоровьесберегающих технологий.

Существует несколько направлений здоровьесберегающих технологий и одно из них - физкультурно-оздоровительное, где подразумевается развитие физических качеств, умений и навыков, реализация потребности ребенка в двигательной активности и приобщение к спорту и физической культуре. Именно это направление и реализуется мной, как инструктором по физкультуре, а здоровьесберегающие технологии являются ведущими во всей моей спортивной и физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ.

С помощью здоровьесберегающих технологий я как инструктор по физкультуре в процессе своей деятельности в ДОУ решаю следующие задачи:

- + обучение дошкольников жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
- + содействие правильному физическому развитию детей;
- + укрепление здоровья и профилактика заболеваний воспитанников средствами физической культуры и двигательной активности;
- + формирование мотивации у дошкольников к здоровому образу жизни.

Применяя здоровьесберегающие технологии при планировании и ведении физкультурно-оздоровительной деятельности в ДОУ я стараюсь соблюдать следующие правила:

1. Использовать здоровьесберегающие технологии в комплексе и соответствии с требованиями СанПин и ФГОС;
2. Постоянно взаимодействовать с медицинским работником ДОУ, учитывать состояние здоровья детей и результаты медицинских осмотров;
3. Создавать оптимальное сочетание различных форм и методов физкультурно-оздоровительной деятельности, чередовать их с расслаблением и отдыхом, соблюдая при этом рациональную насыщенность занятий;
4. Включать в занятия краткие разъяснения, связанные со здоровьем и строением организма, способствующие формированию у дошкольников ценности здорового образа жизни и потребности в нем;
5. Применять методы и приёмы обучения, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения дошкольников;

6. Осуществлять индивидуальный подход к воспитанникам и учитывать их личностные и физические возможности;

7. Создавать благоприятную атмосферу и положительный эмоциональный фон;

8. Наблюдать, анализировать и оценивать свою деятельность в течение каждого занятия или мероприятия, особенно в итоговой его части и на протяжении всего учебно-воспитательного процесса.

9. Не допускать травм и состояния переутомления у детей;

10. Помнить, что развивая физические качества, нельзя забывать про психическое, социальное и духовно-нравственное воспитание ребенка.

11. Заботиться о здоровье детей необходимо каждый день и на каждом занятии, с обязательным учетом того, что уже было сделано ранее в рамках физкультурно-оздоровительных мероприятий и непосредственно в учебно-воспитательной работе;

12. Создавать искренние и доверительные взаимоотношений с воспитанниками - с одной стороны понимать и вникать во внутренний мир каждого ребенка, и с другой стороны, стремиться быть адекватно понятым детьми и каждым ребенком в частности.

Для реализации здоровьесберегающих технологий в физкультурно-оздоровительной работе в условиях ДОУ мною, как руководителем по физкультуре используются следующие формы и методы:

1. Подвижные и спортивные игры – используются как часть физкультурного занятия и на физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Игры могут быть как малой так и средней степени подвижности. Это наиболее комфортный для детей способ усвоения знаний и приобретения двигательных навыков.





2. Корректирующие упражнения – используются упражнения, способствующие формированию правильной осанки и ее коррекции;



3. Ортопедические упражнения – включение в занятия упражнений для коррекции и профилактики плоскостопия и формирования правильного свода стопы;



4. Ритмопластика – включение элементов гимнастики, хореографии, танцев и их музыкальное сопровождение. Ритмопластика способствует формированию разносторонне физически и творчески развитой личности;

5. Пальчиковая гимнастика – применяется в заключительной части занятий или для переключения внимания, улучшает координацию движений и мелкую моторику;

6. Дыхательная гимнастика – может применяться как в заключительной части, так и внутри занятия. Восстанавливает дыхание, стимулирует кровообращение и имеет оздоравливающий эффект;

7. Релаксация – необходима для отдыха и успокоения, душевного равновесия. Применяется в заключительной части занятия, но в случае перевозбуждения детей может использоваться и внутри занятия;

8. Беседы о здоровье – включение в занятия познавательного материала о здоровье в форме беседы и разъяснений с целью приобщения детей к здоровому образу жизни и пониманию ими влияния физкультурно-оздоровительной деятельности на организм;

9. Активный отдых – проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, досугов, развлечений, праздников, где дети ведут себя более раскованно, проявляют артистизм и заинтересованность. Такие мероприятия способствуют закреплению приобретенных навыков и развитию творческих способностей.





10. Работа с родителями – проводятся в форме сообщений и консультаций на родительских собраниях, в клубе для родителей «Здоровячок», анкетирования, индивидуальных бесед с родителями и размещения информации в тематических папках-передвижках и на стендах. Родители должны стимулировать детей к занятиям физкультурой и спортом, приобщать их к здоровому образу жизни.

11. Работа с воспитателями и специалистами ДОУ – проведение консультаций и разъяснительной работы в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности на педсоветах, семинарах и мастер-классах и личных беседах.

12. Создание соответствующих условий и предметно - развивающей среды - приобретение спортивных снарядов, атрибутов, модулей, массажных ковриков и дорожек, тренажёров и других предметов, необходимых для проведения физкультурно - оздоровительной работы, создание различных картотек, разработка специальных оздоровительных комплексов, ведение физкультурно-оздоровительных кружков.





Комплексное применение здоровьесберегающих технологий в моей работе повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у воспитанников и их родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья. Используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность формирует у ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.