

Стрембицкая Евгения Владимировна  
Инструктор физического развития  
МДОУ № 1 «Солнышко»

**Тема: Инновационные подходы в физкультурно - оздоровительной работе в соответствии ФГОС**

**Цель:**

Формирование разносторонней физической подготовленности, укрепление здоровья и профилактика заболеваний средствами физической культуры и двигательной активности, содействие правильному физическому развитию, обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

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.

Я предлагаю Вам осмыслить, чем обеспечивается здоровье, и что является результатом хорошего здоровья? Зачем нужно заботиться о здоровье детей.

Представьте дерево, у которого ствол – здоровье детей, а что является его корнями? Что обеспечивает здоровье детей? Что изображает крона как результат воспитания здорового ребёнка?

**В первом варианте** мы можем представить это дерево как:

***Корни***, которые должны обеспечить хорошее развитие ствола – здоровья детей – это успешное решение **оздоровительных, воспитательно-образовательных задач**, их успешное решение и будет основой для достижения поставленных задач.

***Ствол*** – здоровье.

***Крона*** – следствие хорошего здоровья детей, степень развития **физических качеств, физическая подготовленность детей, интеллектуальное развитие**, присутствие познавательного-активного интереса, **психологическая комфортность**, а в результате, гармонически развитый ребенок, который хорошо подготовлен к обучению в школе и к жизни.

**Второй вариант:**

***Корни*** это - **наследственные факторы, социальная среда, условия внешней среды**.

***Ствол*** – совокупность воспитательных, образовательных и оздоровительных задач, включающих в себя традиционные и нетрадиционные методы работы по формированию здорового, всесторонне-развитого ребенка.

***Крона*** – осмысленное отношение к здоровью, как к важной жизненной ценности, **физическое** совершенство ребенка, **умственное развитие, психологический комфорт**.

Данные исследования С. В. Попова, свидетельствуют о том, что здоровье человека: -на 20% зависит от наследственных факторов;

- на 20% - от условий внешней среды (экологии);
- на 10% - от деятельности системы здравоохранения;
- 50% - от самого человека, его образа жизни, двигательной активности.

Следовательно, инструктор по физической культуре в ДООУ может сделать для оздоровления дошкольника гораздо больше, чем любой врач. Его основная задача – сохранение и укрепление здоровья дошкольников, воспитание внимательного отношения к своему организму и развитие в детях стремления быть физически сильными и развитыми.

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 ДООУ. С помощью здоровьесберегающих технологий инструктор по физкультуре в процессе своей деятельности в ДООУ решает 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 ДООУ, инструктором по физкультуре необходимо соблюдать следующие правила:

***Использовать здоровьесберегающие технологии в комплексе и соответствии с требованиями СанПин и ФГОС.***

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

- **Ежедневная утренняя гимнастика** направлена на решение оздоровительных задач, способствует укреплению костно-мышечного аппарата, развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, создает бодрое, жизнерадостное настроение, воспитывает привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями. Зарядку проводят воспитатели, комплекс упражнений для утренней зарядки составляется из упражнений, разученных на физкультурных занятиях. Комплекс утренней зарядки составляется инструктором по физической культуре.

***При составлении комплекса необходимо руководствоваться следующими требованиями.***

- комплекс должен содержать упражнения для всех групп мышц
- в комплексе для выполнения упражнений используются различные построения
- упражнения должны выполняться из разных исходных положений
- подбираются упражнения разной интенсивности, темпа
- чередуются комплексы с различными пособиями и без предметов
- используется музыкально-ритмичное сопровождение (бубен, счет, хлопки, звукозапись)
- каждый комплекс должен быть интересен детям

Один и тот же комплекс повторяется в течение одной, двух недель.

Необходимо помнить, что содержание комплекса утренней гимнастики, как и дозировка упражнений различны для детей разных возрастных групп.

➤ **НОД по физическому развитию.**

НОД проводится в соответствии с ОП ДОУ, 2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз – на улице. Все возрастные группы. У раннего возраста НОД проводится - в групповой комнате - 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин. Перед НОД необходимо произвести влажную уборку и проветрить зал. НОД проводится - в групповой комнате - 10 мин.

Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин. Перед НОД необходимо произвести влажную уборку и проветрить зал.

При составлении конспекта НОД учитываются следующие **требования:**

- обеспечение постепенного возрастания психической и физической нагрузки;
- чередование физических нагрузок с эмоциональными разрядками (использование стихов, песен, загадок, пальчиковых игр и т.д.);
- чередование массовых и индивидуальных игр и заданий (если это можно);
- участие и оценка деятельности каждого ребенка с учетом его индивидуальных особенностей и возможностей;
- сочетание знакомых детям и вызывающих у них положительное эмоциональное состояние игр, заданий с включением новых атрибутов, музыки, персонажей.

**и принципы:**

- ✓ Каждое занятие – новая игра или путешествие в страну Физкультуры.
- ✓ Планирование занятий должно носить тематический характер и учитывать интерес детей и времена года.
- ✓ Использовать высокохудожественное и образное слово, музыку.
- ✓ Каждое занятие – это встреча с новым.

Особое внимание уделяется подбору музыки. Музыкальное сопровождение обеспечивает соответствующий эмоциональный настрой, помогает синхронному выполнению физических упражнений, заполняет паузы, концентрирует внимание детей, сигнализирует о начале и конце игры-задания. (Зарядка Железнова, Клоун Плюх, Кукутики, Чударики)

- **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.
- **Корректирующие упражнения** – используются упражнения, способствующие формированию правильной осанки и ее коррекции.
- **Ортопедические упражнения** – включение в занятия упражнений для коррекции и профилактики плоскостопия и формирования правильного свода стопы;
- **Партерная гимнастика** – включение упражнений на растяжку. Такие упражнения повышают уровень гибкости, подвижности и эластичности мышечной системы
- **Пальчиковая гимнастика** – применяется в заключительной части занятий или для переключения внимания, улучшает координацию движений и мелкую моторику;
- **Дыхательная гимнастика** – может применяться как в заключительной части, так и в середине занятия. Восстанавливает дыхание, стимулирует кровообращение и имеет оздоравливающий эффект;

- **Самомассаж** – проводится во время разминки или в конце занятий. Способствует оздоровлению организма и благоприятно влияет на психику ребенка;
- **Релаксация** – необходима для отдыха и успокоения, душевного равновесия. Применяется в заключительной части занятия, но в случае перевозбуждения детей может использоваться и внутри занятия;

#### **Бодрящая гимнастика или Гимнастика после сна**

Следует осторожно подходить к физическим нагрузкам после дневного сна. Лучше всего предоставить детям возможность двигаться самостоятельно, создав для этого условия.

- **Гимнастика после сна** – это комплекс гимнастических упражнений (как традиционных и нетрадиционных), закаливающих и лечебно-профилактических мероприятий проводимых с целью подготовки детей к активной деятельности, оздоровления и физического развития. ФГОС дошкольного образования к программам дошкольного образования в содержании двигательного режима предлагают обязательное включение гимнастики после дневного сна. Главное предназначение гимнастики после дневного сна – повысить жизнедеятельность всего организма для перехода к деятельному состоянию всего организма.

**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. В детском саду проводятся разнообразные физкультурно-оздоровительные досуговые мероприятия, развлечения, праздники:

1. Соответствующие календарные праздники – это тематические праздники, такие как «День защитника Отечества», «Масленица», «День космонавтики», «День защиты детей».
  2. Воспитывающие стойкий интерес к физкультуре и спорту, к личным достижениям – «Весёлые старты», «Олимпийские игры», «Спартакиада».
  3. Физкультурно-оздоровительные тематические досуговые мероприятия и развлечения, приобщение к активному здоровому образу жизни и развивающие творческую активность, инициативу, коммуникативные способности – «Неделя здоровья», «Осенние, Зимние, Весенние, Летние развлечения».
  4. Формирующие познавательную активность - «КВН», «Умники и умницы» (дети разгадывают квесты, загадки, решают проблемные ситуации), тематические беседы и познавательные занятия с использованием мультимедийных презентаций: «Дорожная азбука», «Пожар в лесу», «Назад в будущее» (путешествие на машине времени, откуда произошёл мяч).
- **Работа с родителями** – проводятся в форме сообщений и консультаций на родительских собраниях, анкетирования, индивидуальных бесед с родителями и размещения информации в тематических папках-передвижках и на стендах. Участие родителей в спортивных досугах, развлечениях, праздниках. Родители должны стимулировать детей к занятиям физкультурой и спортом, приобщать их к здоровому образу жизни.
  - **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. Проведение спортивных соревнований для педагогов.

Комплексное применение здоровьесберегающих технологий повышает результативность и эффективность физкультурно-образовательного процесса, укрепляет здоровье детей и формирует стойкую мотивацию к здоровому образу жизни.

Список используемой литературы:

1. Сивцова, А.М., Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях. – Методист, 2007;
2. Павлова М.А., Лысогорская М.В., Здоровьесберегающая система ДОУ. - Волгоград: Учитель, 2009;
3. Модели здоровьесберегающих технологий, используемых в работе с детьми дошкольного возраста Отв. Ред. Л.Е.Курнешова. М.; Центр «Школьная книга», 2007.