

Отчет по теме самообразования
«Формирование здорового образа жизни дошкольников через систему
здоровьесберегающих технологий»
за 2022-2023 уч.год

Актуальной задачей физического воспитания в ДОУ является поиск эффективных средств совершенствования и развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях. С каждым годом возрастает процент детей- дошкольников, имеющих отклонения в здоровье . Поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых путей.

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. Инструктор по физической культуре в ДОУ 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.

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям.

Здоровьесберегающая технология - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Цель применения здоровьесберегающих технологий в условиях дошкольного общеобразовательного учреждения - сохранение и укрепление здоровья, профилактика различных заболеваний и формирование у воспитанников мотивации к ведению здорового образа жизни.

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 инструктор по физкультуре в процессе своей деятельности в ДОУ 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 ДОУ, инструктору по ФИЗО необходимо соблюдать следующие правила:

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

2. Постоянно взаимодействовать с медицинским работником ДООУ, 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 взаимоотношения 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 повышения результативности образовательной программы, в целях формирования основ здорового образа жизни у дошкольников применяю здоровьесберегающие технологии:

-Пальчиковые гимнастики. С.Е. Большакова, А. Бейлина, О.И. Крупенчук, Е. Синицина, Л. Савина

-М.И.Чистякова «Психогимнастика»

-В.Ф.Базарный «Гимнастика для глаз»

-А.А. Сметанкин «Дыхательная гимнастика»

-Артикуляционные гимнастики. Е. Колесникова.

-Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова

-Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников. Л.Н. Волошина, Е.В. Гавришова, НМ. Елецкая, Т.В. Курилова.

Для реализации здоровьесберегающих технологий в физкультурно-оздоровительной работе в условиях МАДОУ Зайцевой Ольгой Владимировной 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 («Воробышки и кот», «Солнышко и дождик», «Через

ручеек», «Найди себе пару» и др.)

2. *Корригирующие упражнения* – используются упражнения, способствующие формированию правильной осанки и ее коррекции («Нарисуй ногами», «Достанем до солнышка», «Стойкий оловянный солдатик», «Кошечка» и др.)

3. *Ортопедические упражнения* – включение в занятия упражнений для коррекции и профилактики плоскостопия и формирования правильного свода стопы (катание по полу ступнями скалки или небольшого мяча. Круговые движения ступнями наружу и внутрь. Ходьба по бревну, лазанье по канату и др.)

4. *Стретчинг* – включение упражнений на растяжку. Такие упражнения повышают уровень гибкости, подвижности и эластичности мышечной системы («Кораблик», «Качели», «Кошка», и др.)

5. *Ритмопластика* – включение элементов гимнастики, хореографии, танцев и их музыкальное сопровождение. Ритмопластика способствует формированию разносторонне физически и творчески развитой личности («Пальма», «Мокрые котята», «Самолеты и бабочки» и др.)

6. *Пальчиковая гимнастика* – применяется в заключительной части занятий или для переключения внимания, улучшает координацию движений и мелкую моторику («Домик», «Пароход», «Дружба», «Елочка» и др.)

7. *Дыхательная гимнастика* – может применяться как в заключительной части, так и внутри занятия. Восстанавливает дыхание, стимулирует кровообращение и имеет оздоравливающий эффект («Насос», «Снежинки», дыхательные упражнения по методике Стрельниковой, по методике Сметанкина)

8. *Фитбол-гимнастика* – упражнения с использованием мячей фитболов. В основном используется в кружковой работе. Способствует укреплению мышц торса, что является профилактикой нарушений осанки («Правильная осанка» «Перекаты», «Часики», «Бураатино» и др.)

9. *Релаксация* – необходима для отдыха и успокоения, душевного равновесия. Применяется в заключительной части занятия, но в случае перевозбуждения детей может использоваться и внутри занятия («Улыбнись», «Тишина»)

10. *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;

11. *Самомассаж* – проводится с использованием массажных мячиков во время разминки или в конце занятий. Способствует оздоровлению организма и благоприятно влияет на психику ребенка;

12. *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.

Работа с родителями - полноценная работа по формированию ЗОЖ у дошкольников невозможна без тесного контакта и взаимодействия с семьями воспитанников ДООУ, целью, которой является разъяснительная работа и рекомендации по формированию положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Свою работу с родителями Зайцева О.В. осуществляет в форме сообщений и консультаций на родительских собраниях, 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. На собраниях и в индивидуальных беседах с родителями систематически знакомит с целями и задачами, содержанием, формами и методами физического воспитания детей в ДОУ и семье. Содержание консультаций, индивидуальных бесед с родителями включают не только теорию, но и конкретные рекомендации.

Проведены следующие мероприятия:

- анкетирование «Что мы знаем о здоровом образе жизни?»;
- совместные праздники и развлечения «За здоровьем – вместе», «Здоровым быть здорово!», «Неделя здоровья»;
- проведение мастер-классов: «Пособия для дыхательной гимнастики», «Использование нестандартного оборудования по профилактике плоскостопия»;
- участие в фестивале ГТО «Отцовский патруль», «Папа, мама и я - спортивная семья».

Консультации:

Игровой стретчинг – путь к здоровью»,

«ЗОЖ формируется в семье»,

«Игровой самомассаж для детей»,

«Здоровое питание ребенка - что это такое?»,

«Современные технологии по оздоровлению дошкольников»

«Растим детей здоровыми»;

«Нужен ли режим дня?»;

«Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей»;

«Выходной с пользой»;

«Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой»

«Роль физических упражнений в развитии детей дошкольного возраста».

«Соответствие физического развития возрасту ребенка».

«Какие упражнения для профилактики плоскостопия»

«Как правильно организовать физическую активность дома».

Немаловажным является и информация родителей по вопросам ЗОЖ.

В группах оформляются *рекомендации в уголки для родителей*:

«Движение-путь к здоровью»;

«Закаливающие процедуры дома и в детском саду»;

«Физические упражнения дома»;

«Здоровый образ жизни в семье - залог здоровья ребенка»;

«Упражнения для профилактики заболевания глаз»;

«Любопытные факты об овощах и фруктах».

«Здоровое питание - здоровая жизнь»:

«Значение режимных моментов для здоровья ребенка»;

«Закаливание детей»

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

Консультации: «Гигиеническое значение спортивной формы» Организация утренней гимнастики» « По проведению спортивных мероприятий, праздников, развлечений»,

Мастер-класс для педагогов ДОУ «Применение современных здоровьесберегающих технологий при проведении физкультурно - досуговых мероприятий с дошкольниками». Открытый показ ООД для педагогов ДОУ Тема «Путешествие в страну Финансов» (подготовительная группа).

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. Здоровьесберегающие технологии включаются в каждый вид деятельности детей.

Упражнения, игры, направленные на укрепление и здоровьесбережение детей, дозировка и темп зависит от возраста детей, их настроения.

Внедрение в образовательный процесс современных здоровьесберегающих технологий является успешным. В результате проведенной работы у детей и их родителей появилась правильная ориентация на здоровый образ жизни. Сформировалась потребность заниматься физической культурой и спортом, и представление о том, как это может быть весело и увлекательно. Данные технологии в обучении способствуют сохранению и укреплению здоровья и обеспечивают успешность обучения дошкольников. Дети активно включаются в организованную образовательную деятельность и получают знания умения и навыки, предусмотренные образовательной программой.

Данные мониторинга физического развития воспитанников говорят о положительной динамике. К моменту поступления детей в школу прослеживается достаточно хорошая результативность по усвоению программного материала в области физического воспитания детей. Уровень развития физических качеств вырос в среднем на 6%, в двигательной-эмоциональной сфере на 12%. Сравнительный анализ данных диагностики показал положительную динамику уровня развития детей, что подтверждает эффективность использования внедряемой мною системы и современных программ, технологий в физкультурно-оздоровительную работу ДОУ. Её выпускники обладают следующими качествами: они активны, выносливы, ловки, сильны и обладают всеми возможностями для гармоничного развития.

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

Итогом проведения мероприятий по внедрению здоровьесберегающих технологий за 2021-2023 г. стала положительная динамика состоянии здоровья детей. Если в 2021 г. индекс здоровья составлял 23%, то за 2023 год он составил уже 35%.