

Обобщение педагогического опыта воспитателя
по проекту «Инновационные подходы к физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ»

Лисиной Ольги Михайловны

1.Обоснование актуальности и перспективности опыта

«Без здоровья невозможно и счастье»
Белинский В.Г.

Я считаю, что самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самими собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его посредством здоровьесберегающих технологий и приобщения к здоровому образу жизни.

2.Условия формирования ведущей идеи опыта

В основе моей педагогической деятельности лежит концепция системного обучения.

Одной из моих ролей в процессе системного обучения – организовать деятельность дошкольника таким образом, чтобы в процессе обучения у него развивались и формировались способности, физические навыки и активная жизненная позиция.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Считаю важным на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Чтобы сформировать здорового развитого ребёнка во всех потенциально значимых сферах образования и собственно жизнедеятельности, необходимо применять активные методы обучения,

технологии, развивающие прежде всего физические качества детей, а наравне с этим и познавательную, коммуникативную и личностную активность нынешних детей.

Чем настоятельнее потребность общества в здоровой личности, тем острее необходимость в теоретической разработке основ и механизмов её формирования и применения их на практике.

Зачастую мы становимся свидетелями противоречий теории и практики и сталкиваемся с неспособностью ребёнка получать полученные знания в жизни. В данной ситуации возникает острая педагогическая проблема – устранить данное противоречие путём механизмов и поиска эффективных технологий, методов и приёмов формирования ключевых компетентностей дошкольников в сфере здоровьесбережения и корректировки своего физического состояния.

3. Теоретическая база опыта

Автор	Название
В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина	«Детство» (раздел: образовательная область «Физическое развитие»)
Л.Н. Сивачева	«Физкультура-это радость!» (спортивные игры с нестандартным оборудованием)
Е.А. Тимофеева	«Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста»
О.Н. Моргунова	«Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ»
Т.И. Осокина	«Физические упражнения для дошкольников»
Издательство «Мир детства»	Журнал «Дошкольное воспитание»
Интернет- ресурсы	Сайт «Спорт детям»

4. Технология опыта. Система конкретных педагогических действий, содержание, методы, приемы воспитания и обучения

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий

Традиционные формы работы	Возраст детей, лет
Утренняя гимнастика с упражнениями на дыхание	1,5- 7
Физкультминутки на занятиях	1,5- 7
Плановые физкультурные занятия	1,5 - 7
Двигательная активность детей на прогулке	1,5 - 7
Спортивные праздники и развлечения	3- 7
Инновационные формы работы	
Оздоровительно-игровой час в группе	1,5-3
Динамический час на дневной прогулке	3- 7
Час двигательного творчества	3-7

Главное содержание моих занятий

Физкультурно-оздоровительные занятия.

На своих занятиях я ежедневно провожу физкультминутки, утренние гимнастики с целью создание эмоционального комфорта, подвижные игры в помещении и на улице (их моторная плотность составляет 60% и более), физические упражнения из различных исходных положений, способствующие укреплению всех групп мышц и т.д.

Физкультурные занятия.

Физкультурные занятия я провожу в первую половину дня не менее 3 раз в неделю (одно занятие на улице, два занятия в зале).

Все мои физкультурные занятия имеют игровой характер, игры сочетаются с заданиями, направленными на развитие интеллектуальных способностей.

На занятиях стараюсь создавать поисковые ситуации. Например, дети гуляют по лесу (одна сторона зала), им необходимо вернуться домой (другая сторона зала), но просто перебежать с одной стороны зала на другую они не могут: в центре зала бродят дикие звери, которые могут их съесть. Детям необходимо воспользоваться физкультурными снарядами, на которых закреплены карточки с условными изображениями (5 квадратов означают, что ребёнок должен подняться по шведской стенке на 5 перекладин; стрелки – ориентиры в пространстве и т.д.).

Игровой материал для занятий подбираю таким образом, чтобы, решая ту или иную двигательную задачу, дети осваивали занятия по физической культуре не только путём зрительного или слухового восприятия, но и в результате подключения умственной активности.

Содержание и построение занятий – вариативные: наряду с традиционной структурой (вводная, основная и заключительная части) я провожу занятия, построенные на подвижных играх, спортивных или танцевальных упражнениях.

Все подвижные игры я классифицирую по развитию физических качеств.

Например, для развития быстроты как двигательного качества подбираю игры с бегом, а также разнообразные эстафеты. Выполнение таких заданий не занимает много времени и дети не переутомляются, так как игры эмоционально насыщены и содержат простые правила. К таким играм я отношу:

- «Зайцы и волк»,
- «Караси и щука»,
- «Ловишки»,
- «Мы весёлые ребята»,
- «Парный бег»,
- «Мышеловка»,
- «Перебежки»
- «Хитрая лиса»,
- «Пустое место»,
- «Затейники»,
- «Чьё звено быстрее соберётся»,
- «Горелки»,
- «День и ночь»,
- «Два Мороза»

Для развития ловкости, которая направлена на укрепление отдельных групп мышц, я использую такие игровые упражнения как: «Школа мяча», игры с лентами, шнурами, «Кто скорее наматывает шнур», «Кто скорее дойдет до середины», «Брось флажок», «Серсо», «Не попадись», «Через болото», «Поймай палку» и др., а также эстафеты с предметами: «Пробеги, не задень», «Не урони шарик» и др.

Я считаю, что развитие одного из физических качеств определённым образом влияет на развитие другого. Поэтому одни и те же игры при изменении условий и правил одновременно развивают и быстроту и ловкость.

Для развития гибкости использую следующие подвижные игры:

- «Циркачи»
- «Мостики»
- «Передача мяча»
- «Змейка»

• «Туннель из обручей» и др.

Развитие силы мышц достигается увеличением нагрузок или увеличением веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.); использую упражнения, включающие поднятие собственной массы (прыжки), отжимание, подтягивание. Использую игры в парах на сопротивление «Кто сильнее» (два варианта: столкнуть соперника с места, перетянуть через черту движением назад), «Удержи партнера», «Тачанка», «Паучок» и др.

Для развития выносливости использую игры-эстафеты с непрерывной двигательной деятельностью: «Пирамида», «Дорожка препятствий», «С кочки на кочку» и др.

Самостоятельная деятельность.

Полученные на моих физкультурных занятиях спортивные умения и навыки дети используют в свободной игровой деятельности.

Продолжительность самостоятельной деятельности регламентируется самими дошкольниками.

Коммуникативная функция

Я считаю, что педагогику сотрудничества необходимо рассматривать как особого типа «проникающую» технологию, которая является воплощением нового педагогического мышления. Педагогика сотрудничества входит во многие современные технологии как составная часть.

Во время образовательной деятельности по физическому воспитанию я использую современные информационные технологии, наглядность и технические средства обучения. Такой как:

- Демонстрация мультимедийной компьютерной презентации;

Формы взаимодействия с семьями воспитанников

1. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование.
2. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.
3. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
4. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.

5. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.

5. Анализ результативности опыта

В результате проведенной работы моя цель была достигнута, задачи выполнены, а именно:

1. Дети получили первоначальные представления о своем организме и правилах сохранения своего здоровья.

2. У детей возник интерес и потребность к физическим упражнениям, как к средству оздоровления.

3. Дети получили первоначальные знания того, что настроение человека (эмоциональное состояние) влияет на физическое здоровье.

4. Повысился интерес родителей в физическом развитии и оздоровлении детей.

6. Трудоемкость опыта

Трудоемкость опыта заключался в привлечении родителей воспитанников, так как занятия проходят в основном в первой половине дня, в это время родители заняты, а некоторые занятия подразумевают совместную работу родителей и детей.

7. Адресность опыта

Представленный опыт может быть использован воспитателями, инструкторами по физической культуре, старшими воспитателями для внедрения в воспитательно-образовательный процесс дошкольных образовательных учреждений с целью создания условий для охраны и укрепления здоровья детей, всестороннего развития личности дошкольника, формирования привычки к здоровому образу жизни, интеграции деятельности воспитателей, специалистов ДОО и родителей по физическому развитию и оздоровлению детей в детском саду и семье.

8. Наглядные приложения

Опыт работы рекомендован и размещен на сайте: [http:// nubex.ru/ru/6425/](http://nubex.ru/ru/6425/)

