

**«Формирование основ здорового образа жизни
у детей дошкольного возраста»**

Ширина Лариса Викторовна
Инструктор по физической
культуре
СП ГБОУ СОШ № 8 «детский
сад № 4»
г.о. Октябрьск

2015г.

Современная школа предъявляет высокие требования к уровню развития будущего первоклассника. Он должен быть хорошо физически и психически развит, уметь устанавливать контакты, быть мобильным в меняющихся условиях, а это возможно только при сохранении здоровья воспитанников в дошкольных организациях.

Именно поэтому, наше структурное подразделение определяет в качестве одного из приоритетных направлений своей деятельности здоровье сберегающий аспект психолого-педагогической работы.

В процессе нашей деятельности мы стремимся решить следующие **задачи**:

- обеспечить условия для физического и психологического благополучия участников воспитательно-образовательного процесса;
- формировать доступные представления и знания о пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах;
- реализовать системный подход в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного развития жизненно важных двигательных навыков и способностей детей;
- формировать основы безопасности жизнедеятельности;
- оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни.

Основные **принципы** моей работы

- принцип научности - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками
- принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей
- принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всей психолого-педагогической работы, всех видов деятельности
- принцип адресованности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.
- принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Здоровьесберегающий педагогический процесс в нашем структурном подразделении - это процесс воспитания и образования детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия детей. Здоровьесбережение - важнейшее условие организации психолого-педагогической работы.

К основным направлениям оздоровительной деятельности в нашем структурном подразделении мы относим:

- организацию санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей;
- организацию здорового сбалансированного питания; обеспечение психологической безопасности детей во время пребывания их в дошкольной организации;
- организацию профилактической работы с детьми и сотрудниками; физическое воспитание и развитие детей.

Одним из основных направлений оздоровительной работы с дошкольниками, я считаю повышение их двигательной активности, так как именно двигательная деятельность жизненно необходимая потребность человека, и полное её удовлетворение особенно важно в дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма. На повышения двигательного статуса детей оказывает большое влияние двигательный режим. Вся физкультурно-оздоровительная работа в детском саду строится с учётом структуры усовершенствованного двигательного режима для детей младшего и среднего, старшего дошкольного возраста. Оптимизации двигательного режима отводится, таким образом, ведущая роль в воспитании здорового ребёнка.

Для этого в структурном подразделении созданы **необходимые условия, организована соответствующая развивающая среда:** соответствующая предметно-развивающая среда в каждой группе оборудованы Центры физической культуры с необходимым набором спортивных атрибутов и пособий (мячи, скакалки, наборы для спортивных игр, атрибуты для подвижных игр, нестандартное оборудование).

Центры физической культуры в группах.





В младших группах повышению двигательной активности способствует продуманное расположение оборудования и игрушек, чтобы у ребенка появилась необходимость

подняться на носки, потянуться или наклониться, чтобы достать игрушку, набор мягких крупных модулей, сухой бассейн, игрушки-каталки дают возможность обеспечить разнообразную двигательную деятельность.



Преимущество крупного игрового материала состоит ещё и в том, что он стимулирует двигательную активность.

Следующим важным условием формирования здоровьесбережения наших воспитанников через повышение двигательной активности, я считаю **создание оптимального двигательного режима**. Он включает в себя такие формы как:

- Физкультурно-оздоровительная работа
 1. утренняя гимнастика (ежедневно в зале или на свежем воздухе);
 2. двигательная разминка (во время перерыва между непосредственно образовательной деятельностью);
 3. подвижные игры и физические упражнения на прогулке (ежедневно в первой половине дня);
 4. индивидуальная работа по развитию движений (2 раза в неделю подгруппами, в первую половину дня);
 5. физкультминутка во время занятий;
 6. логоритмическая гимнастика (2-3 раза в неделю);
 7. гимнастика после дневного сна;
 8. целевые прогулки в городской парк (1 раз в месяц во время отведенное для занятий физической культурой на свежем воздухе).

- Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре: разного вида, 2 раза в неделю в зале, 1 раз в неделю на свежем воздухе.
- Самостоятельная двигательная деятельность: ежедневно в помещении и на воздухе, длительность зависит от индивидуальных особенностей детей;
- Активный отдых:
 1. неделя здоровья – 2-3 раза в год;
 2. физкультурный досуг – 1-2 раза в месяц, как в зале, так и на свежем воздухе;
 3. физкультурные праздники – 2-3 раза в год;
 4. игры-соревнования – 2 раза в год.
 - Взаимодействие с семьями.
 - Дополнительное образование «Веселая ритмика»
Малые летние Олимпийские игры





Зимние физкультурно-спортивные праздники.

Малые зимние Олимпийские игры 2014 год.





Следующее необходимое условие активизации двигательной деятельности дошкольников – **повышение моторной плотности во время непосредственно образовательной деятельности.** Во время НОД медицинская сестра и старший воспитатель проводят хронометраж, измеряют пульс детей, наблюдают за дыханием, следят за физиологической реакцией на нагрузку и знакомят педагогов с показателями самочувствия детей. Для определения правильности распределения нагрузки вычерчивается физиологическая кривая по показателям изменения частоты пульса, определяется общая и моторная плотность деятельности. Учитывая данные условия, и для стимуляции двигательной активности во время НОД по физической культуре в нашей организации, используются разные приёмы и методы:

- Включение разных способов организации детей (фронтальный, групповой, способ круговой тренировки, поточный)
- Рациональное использование физкультурного оборудования;
- Использование игрового образа (чаще для младших дошкольников);

- Использование соревновательных мотивов в старшем дошкольном возрасте;
- Использование музыкального сопровождения (музыка помогает установить нужный темп и ритм выполнения упражнений, поднимает эмоциональный настрой детей, в связи с чем увеличивается двигательная активность);
- Объединение детей в подгруппы по степени подвижности (средней-малой, средней-большой).

При организации двигательной деятельности я решаю комплекс взаимосвязанных задач: оздоровительные, воспитательные, образовательные. Оздоровительные задачи направлены на формирование здорового образа жизни и воспитание осознанного отношения к проявлению своей двигательной активности. Воспитательные задачи направлены на развитие у детей самостоятельности, активности в общении, на формирование эмоциональной, волевой сферы личности детей. Образовательные задачи направлены на овладение детьми необходимыми навыками по развитию движений, формирование доступных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Эти задачи решаются в тесной взаимосвязи с развитием двигательных качеств и способностей детей, а так же формирование оптимальной двигательной активности.



Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре.



Занятия в кружке «Веселая ритмика»



Взаимодействие с семьями. Спортивные соревнования «Мама, папа и я - спортивная семья»

На протяжении нескольких лет наши воспитанники становятся победителями в городских спортивных соревнованиях, посвященных Дню физкультурника.



2010 год



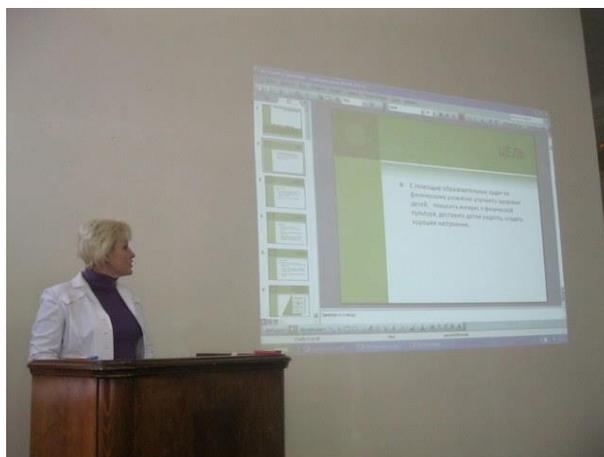
2011 год



2013 год



«Весёлые старты для дошкольников» 2014 год. Фестиваль физкультуры и спорта «Спорт для всех»



Инструктор по физической культуре Шилина Л.В. представляет опыт работы СП по созданию здоровьесберегающих условий для физического развития детей на областной методической неделе Самарский областной институт повышения квалификации и переподготовки работников образования (СИПКРО) 2013 год и на окружном семинаре для инструкторов по физической культуре по теме «Проектирование совместной деятельности детей и взрослых для решения задач по реализации образовательной области «Физическая культура» ГБОУ ДПО Центр повышения квалификации «Ресурсный центр г. Сызрань» 2012 год. Опыт работы педагогического коллектива по здоровьесбережению воспитанников и созданию условий для двигательной активности транслировался на окружной методической неделе в 2014 году и окружном семинаре для инструкторов по физической культуре.

В процессе реализации здоровьесберегающих технологий педагогический коллектив активно взаимодействует с социальными партнёрами ФСК с плавательным бассейном г. Октябрьска и Центром спортивных сооружений.

Воспитанники посещают данные учреждения с ознакомительными экскурсиями, работники и тренеры проводят беседы с детьми и практические занятия с привлечением





Выступление команды поддержки «Ирбис» Центра спортивных сооружений перед воспитанниками СП.



В гостях у наших воспитанников тренер ФСК Тихонова Н.А.