

## **Методического объединения воспитателей и инструкторов по физической культуре**

**Тема: «Здоровьесбережение как средства реализации Образовательного Стандарта в современном детском саду»**

**Цель:** обобщить и систематизировать опыт работы дошкольного образовательного учреждения по здоровьесбережению в условиях реализации ФГОС ДО.

### **План работы:**

1. «Основы здоровьесбережения дошкольников в контексте ФГОС ДО». «Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании дошкольников».
2. «Здоровьесбережение через использование метода проекта в физическом воспитании дошкольников».
3. Презентация реализации и результатов проекта «Необычный мяч».
4. «Интернет - конкурсы как новая форма работы с детьми по формированию основ здорового образа жизни».
5. Презентация участия в Международном Интернет-конкурсе-игре и Международном чемпионате дошкольников по физической культуре в Центре дополнительного образования «Снейл».

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей одна из главных стратегических задач развития страны.

**Всемирная организация здравоохранения рассматривает Здоровье как состояние полного физического, психического**

**и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов человека**

- **В дошкольном мире:**

**«Забота о здоровье — это главная, важнейшая задача воспитателя.**

В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации

## **Статья 41. Охрана здоровья обучающихся**

**пункт 1. Говорится об Охране здоровья обучающихся которое включает в себя:**

**пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни**

В Федеральном государственном образовательном стандарте

Пункт 3.1.1 говорится о создании образовательной среды, которая:

- 1) гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;**

**Пункт 3.2.5. Условия, необходимые для ...развития детей, ....**  
предполагают:

**создание условий для ...**

**Организации .... физического ....развития детей;**

Что же включает в себя физическое развитие в соответствии ФГОС ДО:

- ❖ Физическое развитие включает** приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; **становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).**

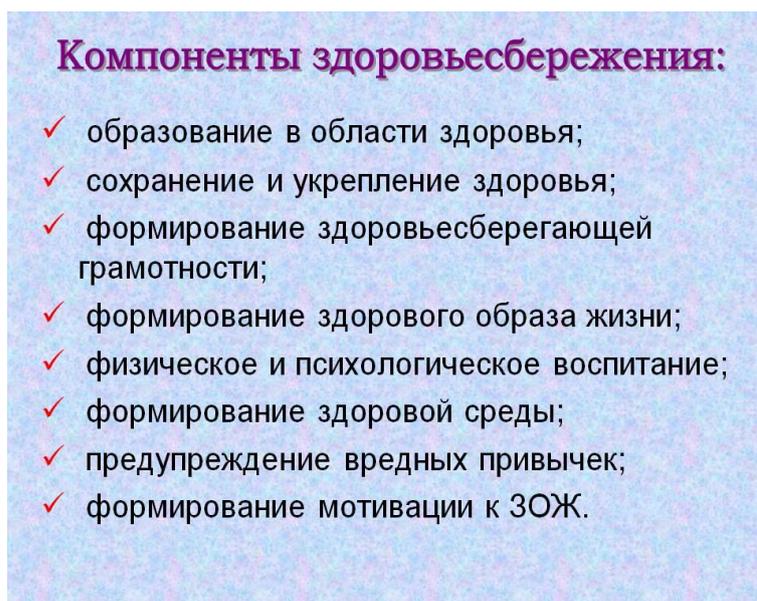
Не упуская в своей работе всех направлений физического развития дошкольников, сейчас мы делаем акцент на **становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек.**

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому важным направлением в дошкольном воспитании,

сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни, здоровьесбережения.

Давайте рассмотрим компоненты здоровьесбережения:



**Одним из главных условий успешности работы в этом направлении является здоровьесберегающие технологии.**

**Здоровье сберегающие образовательные технологии – системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, направленная на укрепление и сохранение здоровья детей;**

***Цель здоровьесберегающих технологий:***

Применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Другими словами целью здоровьесберегающих технологий является **обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений**

В дошкольном учреждении используются следующие виды здоровьесберегающих технологий:

1. Медико-профилактические;
2. Физкультурно-оздоровительные;
3. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
4. Технологии валеологического просвещения родителей.

**❖ Реализация Медико – профилактического направления включает в себя:**

- организацию здоровьесберегающей среды в ДОО;
- организацию контроля и помощь в обеспечении требований СанПин (от 15.05.2013г №26);
- организацию и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития и закаливания;
- организацию профилактических мероприятий в детском саду;
- организацию мониторинга здоровья дошкольников;
- разработку рекомендаций по оптимизации детского здоровья.

**❖ Реализация Физкультурно-оздоровительного направления включает в себя:**

- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- овладение физической культурой дошкольников;
- формирование основ здорового образа жизни;
- воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье;
- накопление первичных представлений о видах спорта и приобщение к спортивным играм.

**❖ Реализация Социально-психологического направления включает в себя:**

- Организацию образовательного процесса, обеспечивающее уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- Использование в образовательной деятельности форм и методов с детьми, соответствующих их возрастным особенностям (недопустимость, как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- Построение образовательного процесса на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- Обеспечение гарантии и защиты детей от всех форм физического и психического насилия в процессе реализации ООП ДО.

❖ **Реализация Валеологического направления включает в себя:**

- **Поддержку родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность;**
- **Оказание помощи родителям (законным представителям) в повышении компетентности по вопросам развития и образования, охраны и укрепления здоровья дошкольников через разные формы педагогики сотрудничества (информационно-педагогический блок, рекламный блок, наглядно-практический блок, работу клубов по интересам)**

Главным критерием результативности здоровьесберегающих педагогических технологий можно считать их влияние на развитие ребенка, увеличение резервов его здоровья и, как частный вариант, готовность ребенка легко адаптироваться к школьным нагрузкам.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Все здоровьесберегающие педагогические технологии условно можно разделить на три категории:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья;
- технологии обучения ЗОЖ;

- коррекционные технологии.

Если в прошлом, двадцатом веке основные надежды по сохранению здоровья связывались с деятельностью медицинского персонала и выполнением требований санитарных правил и норм (СанПин), то в разработке новой стратегии здоровья идет смещение акцента с лечебной медицины на педагогические методы сохранения здоровья детей.

### Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Название технологии	Определение	Особенности методики проведения	Возр. категория
Физкультурная минутка	Динамическая пауза для профилактики переутомления на занятиях интеллектуального цикла	В зависимости от вида занятия может включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и т. п. Проводится во время занятий по мере утомляемости детей. Продолжительность – 2-3 мин.	Все группы
Подвижные и спортивные игры	Это игры с правилами, где используются естественные движения и достижение цели не требует высоких физических и психических напряжений;  Спортивные игры – игры, по которым проводятся соревнования	Подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем проведения  В ДОУ используются элементы спортивных игр	Все группы  Со ст.гр.
Пальчиковая	Тренировка тонких движений пальцев и	Проводится в любое удобное время. Рекомендуется всем	

гимнастика	кисти рук	детям, но особенно с речевыми проблемами	Все группы
Артикуляционная гимнастика	Упражнения для формирования правильного произношения: выработки полноценных движений губ, языка, челюсти	Рекомендуется проводить с детьми, начиная с 3-х лет. Результативна только при качественном ее выполнении	С 3-х лет
Бодрящая гимнастика	Переход от сна к бодрствованию через движения. Поднятие настроения и мышечного тонуса детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений	Формы проведения: на кроватях, обширное умывание, ходьба по ребристым дощечкам, легкий бег из спальни в группу с разной температурой в помещениях и др. Длительность – 5-10 мин.	Все группы
Гимнастика для глаз	Упражнения для снятия глазного напряжения	Ежедневно по 3-5 мин в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал и показ педагога	С мл гр.
Дыхательная гимнастика	Специальные упражнения, позволяющие очистить слизистую оболочку дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру, улучшить	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры. Проводится в разных формах физкультурно-	Все группы

	самочувствие ребенка	оздоровительной работы	
Стретчинг	Специально разработанная система упражнений, направленная на совершенствование гибкости и подвижности в суставах и на укрепление этих суставов	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы. Проводится не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю. Проводит руководитель физ. воспитания	Со ср. гр.
Ритмопластика	Система физических упражнений, выполняемых под музыку., способствует развитию у детей мышечной свободы, выразительности, красоты, грациозности, ритмичности движений, музыкальности, чувства ритма и пластики	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка. Проводится не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи. 2 раза в неделю по 30 мин. Проводит руководитель физ. воспитания, муз работник, хореограф	Со ср. гр.
Релаксация	Система расслабляющих упражнений, направленная на восстановление между процессами равновесия возбуждения и торможения и снижение двигательного	В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. Проводит воспитатель,	Все группы

	беспокойства (дыхание, мышечное расслабление)	руководитель физ. воспитания или психолог	
Технологии эстетической направлен ности	Эмоциональное благополучие ребенка	Реализуются на занятиях художественно- эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса	Все группы
Гимнастика ортопедическая	Система упражнений, направленная на профилактику нарушений осанки и плоскостопия	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы. Проводится в различных формах физкультурно- оздоровительной работы	Все группы
Гимнастика корриги- рующая	Система индивидуальных заданий, направленных на развитие и коррекцию конкретных видов движений и мышц	Знание индивидуальных особенностей детей и методики обучения соответствующих движений	Все группы

## Технологии обучения здоровому образу жизни

Название технологии	Определение	Особенности методики проведения	Возр. категория
Физическая культура (физкультурное занятие)	Организованная форма обучения. 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз на прогулке. Продолжительность в соответствии с возрастом детей	Занятия проводятся в соответствии с требованиями программы. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Все группы
Занятия из серии «Здоровье»	Занятия по ознакомлению детей со своим организмом, создание предпосылок к заботе о собственном здоровье. Проводится 1 раз в неделю по 30 мин.	Могут быть включены в расписание непосредственно образовательной деятельности в качестве познавательного развития. С.Я Козлова. Программа социального развития ребенка «Я – Человек», раздел – «Что я знаю о себе»	Со ст. гр.
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.	Со ст. гр.
Точечный	Проводится в преддверии эпидемий,	Проводится строго по специальной методике.	

массаж	в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время	Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР - органов. Используется наглядный материал	Со ст. гр.
Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. Игры, направленные на развитие коммуникативных навыков детей	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Со ст. гр.
Проблемно-игровые игротренинги и игротерапия	Тренинг творческой психотехники. (ТТП). Система игровых упражнений, которые тренируют способность быстро и активно концентрировать слуховое внимание и память, осязание, зрительное внимание и память, воображение и творческую фантазию. В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от поставленных задач	Занятие может быть организовано не заметно от ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности. Количество детей на занятии – не более 10.  См. А. Г. Назарова «Иготренинг»	Все гр.

<p>Биологическая обратная связь. (БОС).</p>	<p>От 10 до 15 сеансов работы с компьютером по 5-10 минут в специальном помещении</p>	<p>Необходимы соблюдение правил работы за компьютером. Рекомендуется специальная методика для дошкольников.</p>	<p>Со ст. гр.</p>
<p>Утренняя гимнастика</p>	<p>Рассматривается как важный элемент двигательного режима, средства для поднятия эмоционального тонуса детей. Обеспечивает полную раскованность в поведении, приподнятое эмоциональное состояние. В ней сосредоточен комплекс взаимодействий на разностороннее развитие детей: движение, музыка, ритм, эстетика окружающих пособий, общение, игра</p>	<p>Формы проведения: подвижные игры, полоса препятствий, ритмическая гимнастика, традиционная, с предметами, сюжетная</p>	<p>Все возр. группы</p>

### Коррекционные технологии

<p><b>Название технологии</b></p>	<p><b>Определение</b></p>	<p><b>Особенности методики проведения</b></p>	<p><b>Возр. категория</b></p>
	<p>Сеансами по 10-12</p>	<p>Занятия проводятся по подгруппам (10 – 13</p>	

Арттерапия	занятий по 30-35 мин.	человек), программа имеет диагностический инструментарий и предполагает протоколы занятий	Со ср. гр.
Технология музыкального воздействия.	<p>В различных формах физкультурно-оздоровительной работы: либо отдельные занятия. 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей.</p> <p>Создание такого музыкального сопровождения, которое наиболее эффективно способствовало бы коррекции психофизического статуса детей, имеющих те или иные проблемы в развитии, в процессе их двигательного-игровой деятельности</p>	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.	Все гр.
Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 30 мин.	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не	Со ст. гр.

		один человек, а группа детей	
Технологии воздействия цветом	Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач	Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров групп, ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка	Все гр.
Технологии коррекции поведения	<p>Сеансами по 10 – 12 занятий по 25 - 30 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Игры с правилами</li> <li>· Игры – соревнования</li> <li>·</li> <li>Раскрепощающие психотехнические игры (спец. игровые упражнения, в которых содержится явная или скрытая формула поведения)</li> <li>·</li> <li>Психотехнические освобождающие игры (направленные на ослабление внутренней агрессии, приобретение эмоц. и поведенческой стабильности)</li> <li>·</li> <li>Режиссерские игры (где ребенок</li> </ul>	<p>Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6 - 8 человек. Группы состояются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий</p>	Со ст. гр.

	самостоятельно распределяет все роли между игрушками)  Народные игры (обаяние игровых персонажей)		
Психо гимнастика	1 - 2 раза в неделю по 25-30 мин.	Занятия проводятся по специальным методикам	Со ст. гр.
Фонетическая ритмика	2 раза в неделю, не раньше, чем через 30 минут после приема пищи. В физкультурном или музыкальном залах. Мл. возраст – 15 минут, старший возраст - 30 минут	Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетически грамотная речь без движений	С мл. гр.

Наряду с использованием традиционных здоровьесберегающих технологий в нашем детском саду в рамках здоровьесбережения инструктор по физической культуре использует

- Метод проектов.

Что такое метод проектов, типы проектов вы знаете

мы дополнительно подготовили для вас информацию в буклетах, но, а подробнее о конкретном проекте его реализации и результатах вам представит инструктор по физической культуре.

Выступление инструктора по физической культуре.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе

здоровьесберегающая деятельность, в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.

В подведение итога нашей работы предлагаю оценить результативность сегодняшнего методического объединения в интерактивной система голосования и тестирования ВОТУМ.

**РЕШЕНИЕ:**

1. Продолжить работу по здоровьесбережению дошкольников.
2. Расширять взаимодействие с семьями воспитанников по вопросам здоровьесбережения.
3. Систематизировать и оформить работу детского сада по данному направлению.