«За здоровьем в детский сад!»

Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения в последние годы приобретает все большую актуальность. Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию детей, как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры.

Двигательная активность дошкольников является важнейшим компонентом их образа жизни и поведения. Она зависит от организации физического развития и воспитания детей, от уровня их подготовленности, от условий жизни, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей растущего организма. Также установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением.

Поэтому искусству сохранения и укрепления здоровья, формирования осознанной потребности в здоровом образе жизни должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте. Кроме этого, именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребенка с семьей, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребенка, но и на членов его семьи.

Анализ анкетирования показывает, что во многих семьях потребность дошкольников в движении удовлетворяется далеко не полностью, предпочтение отдается просмотру телепередач, компьютерным играм, занятиям статического плана и малоподвижным играм. Большая загруженность родителей ведет к сокращению прогулок на свежем воздухе, тем самым естественная потребность ребенка в движении в семье пусть неосознанно, но подавляется. Основными причинами таких результатов является то, что родители недооценивают роль двигательной активности, обеспечивающей здоровую жизнедеятельность ребенка, недостаточно осознанно подходят к процессу физического воспитания детей, занижая свою роль в этом процессе и перекладывая основную нагрузку на образовательное учреждение. И как следствие не понимают важности всех критериев, способствующих формированию здорового образа жизни у детей.

Забота о здоровом образе жизни - это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов.

Задачи:

Образовательные:

- совершенствовать здоровьесберегающее пространство;
- расширять и обогащать опыт детей по способам и правилам сохранения его здоровья;

· продолжать приобщать родителей к активной совместной работе и объединять совместные усилия по оздоровлению, воспитанию и физическому развитию воспитанников;

· расширять и обогащать опыт родителей по способам и правилам сохранения здоровья детей.

· прививать привычку повседневной физической активности;

Оздоровительные:

· проанализировать состояние здоровья воспитанников на момент начала проекта;

· сохранять и укреплять здоровье детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизация двигательной деятельности при помощи нетрадиционных форм и методов;

· способствовать укреплению сердечно – сосудистой, дыхательной систем, стимулировать нервно – мышечную систему;

· использовать нетрадиционные методы оздоровления воспитанников;

· повышать сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям;

· улучшать психоэмоциональное состояние детей.

Развивающие:

· содействовать развитию физических качеств *(*ловкости, быстроты, гибкости, равновесия, глазомера, силы и выносливости);

· повышение активности и общей работоспособности;

Воспитательные:

- формировать интерес к занятиям физической культуры;
- воспитывать дружеские чувства;
- воспитывать интерес к физкультуре и спорту;
- способствовать выработке у детей привычки соблюдения режима дня, потребности в ежедневных физических упражнениях и играх.

Главные принципы работы по физическому развитию:

· **Принцип активности и сознательности** — определяется через участие педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. Обеспечение высокой степени инициативы и творчества всех субъектов образовательного процесса.

· **Принцип систематичности и последовательности** в организации здоровьесберегающего и здоровьеобогащающего процесса. Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы;

· **Принцип «Не навреди»** - Это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка.

· **Принципдоступности и индивидуализации** – оздоровительная работа в детском саду строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

· **Принцип оздоровительной направленности** — нацеленна укрепление здоровья воспитанников. Оздоровительную направленность должны иметь не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду.

· **Принцип взаимосвязи с семьей** - соблюдение единых требований ДОУ и семьи в воспитании здорового ребенка и вовлечение в здоровьесберегающие и оздоровительные мероприятия и их оценка

Формы работы с детьми по данному направлению разнообразны:

1. Специально организованная деятельность:

· гибкий режим дня и оптимальная организация режимных моментов;

· гимнастика (сюжетная, с предметами, из подвижных игр, ритмическая, на свежем воздухе и т.д.);

· занятия по физической культуре в зале и на свежем воздухе (игровые, сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, тренирующие с пособиями подарками);

· подвижные игры, спортивные эстафеты, ОРУ, основные движения;

· оздоровительный бег, босохождение;

· динамические паузы;

· бодрящая гимнастика (включающая коррегирующие упражнения на профилактику плоскостопия, нарушения осанки; дыхательную, артикуляционную, зрительную, пальчиковую гимнастику, развитие речевого дыхания, гимнастику на развитие слухового внимания, упражнения на напряжение и расслабление, игровой массаж);

· гимнастика пробуждения;

· закаливающие мероприятия (босохождение, облегченная одежда, хождение по массажным коврикам, обильное мытье рук, утренний прием на улице, солнечные ванны);

· чесночно-луковая ингаляция;

· массаж;

· рациональное питание;

· проектная деятельность;

· прием детей на улице в теплое время года;

· оснащение спортинвентарем, оборудованием, наличием спортзала, спортплощадки, спортивных уголков в группах;

2. Совместная деятельность с детьми:

индивидуальная здоровьесберегающая работа, подвижные игры, праздники и развлечения, участие в соревнованиях, кружковая работа, коммуникативные игры, походы, минута тишины, музыкальные паузы, игровые беседы с элементами движений, Дни здоровья.

3. Самостоятельная деятельность детей:

в спортивном уголке, на спортплощадке с использованием пиктограмм основных движений, схем наблюдения за поведением ребенка.

4. Интеграция с другими образовательными областями:

Познавательное развитие, речевое развитие, художественно - эстетическое развитие, социально-коммуникативное развитие.

Все формы работы позволят повысить двигательную активность детей.

Здоровьесберегающие технологии:

- народные игры, подвижные игры, спортивные игры;
- игровые упражнения, игровые задания;
- гимнастика коррегирующая;
- гимнастика пальчиковая;
- гимнастика для глаз;
- динамическая пауза;
- релаксация;
- прогулка;
- утренняя гимнастика;
    - закаливание;
- бодрящая гимнастика;
- индивидуальная профилактическая работа;
- свободная двигательная активность.

Все проводится в игровой форме!

Научно - методическое обеспечение

Условия реализации проекта по развитию физического развития детей

· Создание благоприятного психологического климата в коллективе.

· Оптимизация оздоровительной деятельности в ДОУ путем организации здоровьесберегающего педагогического процесса, соответствующего возрастным и индивидуальным возможностям, использующего адекватные технологии развития и воспитания и способствующего усвоению детьми ценностей здоровья и здорового образа жизни.

· Соблюдение рационального режима дня, обеспечивающего смену разнообразной деятельности и отдыха.

· Использование современных методов и приемов оздоровления.

· Создание условий для удовлетворения потребности детей в движении

· Реализация различных форм систематической работы с родителями, ее модернизацию и совершенствование ее качества.

· Создание условий для проявления положительных эмоций.

· Формирование на доступном уровне необходимых знаний в области гигиены, медицины, физической культуры.

· Единые требования к предметно – развивающей среде развития ребенка, учитывающие запросы субъектов образовательного пространства – педагогов, родителей, детей, учитывается принцип интеграции.

· Использование системы мониторинга (педагогической диагностики): сочетание разнообразных методов (наблюдений, бесед, экспертной оценки, тестов), обеспечивающих объективность и точность получаемых данных.

Развивающая – предметно пространственная среда:

В музыкально – спортивном зале создана развивающая – предметно пространственная среда, которая рассматривается как система, представляющая собой обогащающий фактор детского развития, способствующая физическому развитию дошкольников. Развивающая – предметно пространственная среда структурирована с учетом интересов и потребности ребенка, предоставляет возможность ребенку продвигаться в своем развитии.

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала содержательно насыщена и соответствует возрастным возможностям детей. Образовательное пространство спортивного зала оснащено в соответствии с требованиями образовательных программ, реализуемых в дошкольном учреждении и создано таким образом, что дает возможность эффективно развивать индивидуальность каждого ребенка с учетом его склонностей, интересов, уровня активности.

Для основных видов движения: гимнастическая скамейка, доска с ребристой поверхностью, дорожка – змейка (канат, коврик массажный, коврик со следочками, скакалки, маты гимнастические, гимнастический мяч (фитбол, кегли, кольцеброс, мешочек с грузом, мяч набивной, мячи большие, мячисредние, мячи малые, мяч для волейбола, мяч для футбола, мяч для баскетбола, мишени для метания настенные, кольцо баскетбольное, стенка гимнастическая деревянная, дуга большая, дуга средняя, дуга малая, туннель.

Для общеразвивающих упражнений: флажки, кубики, ленточки, платочки, гимнастические палки, кегли, теннисные мячики, мячики массажные (обручи, султанчики, мячи средние, мячи малые, гантели).

Для подвижных игр и эстафет: Маски, шапочки, кольца, обручи, кегли, ориентиры, кубики, мячики, клюшки, шайбы, ворота, платочки, прищепки, (пальчиковая гимнастика, муляжи овощей и фруктов, ракетки для бадминтона, маленькие мячики: футбольный, баскетбольный, волейбольный, теннисные мячи (настольный, для большого тенниса). Маски из бумаги, ориентиры для эстафет из бросового материала, маленькие мячики: футбольный, баскетбольный, волейбольный.

Все пространство предметно-пространственной среды и оборудование спортивного зала безопасное, эстетически привлекательное, здоровьесберегающее, развивающее, соответствует санитарно-гигиеническим требованиям и требованиям пожарной безопасности, с учетом свободного доступа детей к местам эвакуации. Спортивное оборудование зала соответствует возрасту и росту детей.

Дети могут легко пользоваться любым спортивным инвентарем и пособиями, которые находятся в свободном доступе детей разных возрастных групп. Использование мягких красочных модулей помогает трансформировать пространство, а полифункциональность материалов помогает изменить его в зависимости от образовательной ситуации. Все пособия спортивного зала полифункциональны и пригодны для использования в разных видах детской активности.

Организация предметно-пространственной среды в спортивном зале построена в соответствии с возрастными и гендерными особенностями воспитанников.

Особенности взаимодействия педагогов с родителями детей в ДОУ

В основе новой концепции взаимодействия семьи и ДОУ лежит идея о том, что за воспитание детей несут ответственность родители, а все другие образовательные учреждения призваны помочь, поддержать, направить, дополнить их воспитательную деятельность.

Поэтому признание приоритета семейного воспитания требует новых отношений семьи и дошкольного учреждения. Новизна этих отношений определяется понятиями «сотрудничество» и «взаимодействие».

Взаимодействие с семьей по оптимизации физкультурно-оздоровительной работы

Как инструктор по физической культуре для достижения положительного результата, в своей работе я сочетаю разные формы работы с семьёй, такие как:

- **Открытые физкультурные занятия для родителей:** дают возможность наглядно продемонстрировать состояние физического развития детей и их физическую подготовленность. Родители знакомятся с различным перечнем доступных упражнений и

подвижных игр, способствующих развитию у детей двигательных навыков. Осваивают методы обучения упражнениям, чтобы в результате повторений закрепить приобретенные навыки.

· **Физкультурные праздники:** способствуют приобщению детей и родителей к физической культуре и спорту, совершенствованию движений, воспитывают у детей дисциплинированность, ответственность, дружбу. А также совместная двигательная деятельность способствует созданию положительных эмоций, бодрого настроения, что является важным условием активного отдыха.

· **День открытых дверей в спортивном зале:** помогают детям совместно с родителями удовлетворить потребность в двигательной активности по своему выбору, отдавая предпочтения своим любимым упражнениям, а родителям узнать предпочтения своего ребенка в выборе движения и уровне его освоения, а также получить положительные эмоции при совместной двигательной активности детей.

· **Беседы индивидуальные и групповые:** в основном носят индивидуальный характер. Беседы лаконичны, значимы для родителей, побуждают собеседника к высказыванию. Обсуждаются характерные особенности ребенка, возможные формы организации совместной деятельности дома, на улице, а так же рекомендуется литература по развитию движений у детей.

· **Консультации (по запросу родителей):** целью консультаций является

· Усвоение родителей определенных знаний и умений, помощь им в разрешении проблемных вопросов.

· **Разработка и оформление стендовой информации:** позволяет познакомить родителей с задачами физического воспитания, с вопросами, касающимися здорового образа жизни, правильного питания, организации режима, закаливания, подбора физкультурного инвентаря и др.

· **Родительское собрание:** позволяет наладить более близкий контакт с семьей воспитанников, обсудить интересующие вопросы, обменяться мнениями в том или ином направлении работы дошкольного учреждения, наметить дальнейшие планы.

· **Анкетирование:** необходимо для выявления значимости отдельных факторов, предусматривающие получение разнообразных данных, сведений и характеристик. Они позволяют изучить культуру здоровья семьи, выявить индивидуальные возможности детей для построения дальнейшей работы с ними и внедрения эффективных программ физкультурно – оздоровительной направленности в семью.