

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Романовский детский сад № 1»  
Романовского района Алтайского края

***«Организация двигательной активности детей дошкольного  
возраста посредством здоровьесберегающих технологий»***

Самообобщение опыта работы

***Автор:*** Смоликова Татьяна Ивановна –  
воспитатель ДОУ  
Высшая квалификационная категория,  
стаж работы – 21 год

с. Романово  
2020 г

## Перечень модулей

1. Сведения об авторе опыта. ....	3
2. Условия формирования опыта. ....	4
3. Теоретическая база опыта. ....	4
4. Актуальность и перспективность опыта.....	6
5. Новизна опыта.....	6
6. Адресность опыта.....	7
7. Трудоёмкость опыта.....	7
8. Технология опыта.....	7
9. Результативность опыта. ....	15
10. Литература.....	17
11. Приложения.....	19

## **Модуль 1. Сведения об авторе**

**Автор опыта:** Смоликова Татьяна Ивановна

**Образование:** Средне - специальное, в 1993 году окончила Рубцовское педагогическое училище по специальности «преподавание в начальных классах»

**Курсы :** Профессиональная переподготовка - КГБУ ДПО «Алтайский краевой институт повышения квалификации работников образования», 2015 г, в объеме 264 ч

ООО «Столичный учебный центр» 2018 г, Тема: «Дошкольное образование: Личностное развитие в условиях реализации ФГОС ДО», в объеме, 72 ч,

ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО», ВОО «Воспитатели России» 2020 г, Тема: «Реализация образовательных областей», в объеме, 30 ч

**Место работы:** МБДОУ «Романовский детский сад № 1»

**Должность:** воспитатель детского сада

**Педагогический стаж:** 21 год

(из них 1 год – учитель начальных классов, 20 лет – воспитатель ДОУ)

**Квалификация:** высшая квалификационная категория по должности «воспитатель детского сада»

## **Модуль 2. Условия формирования опыта**

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в дошкольном возрасте. В этом деле нет мелочей. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой является ежедневные физкультурные, музыкальные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня. Целью оздоровительной работы в дошкольном учреждении является создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Формирование у детей элементарных знаний о человеческом организме и бережном отношении к своему здоровью была моей основной задачей. Для этого надо было дать детям в доступной для них форме элементарные знания и практически закрепить свои знания.

Представленный педагогический опыт работы осуществлялся в условиях сельской местности на базе Романовского детского сада № 1, с детьми 3 - 4 летнего возраста, с разной интеллектуальной и физической готовностью, а так же с разным уровнем здоровья.

На формирование опыта работы оказали влияние следующие факторы:

- Прохождение курсов повышения квалификации по теме «Дошкольное образование: Личностное развитие в условиях реализации ФГОС ДО», в объеме, 72 ч, «Реализация образовательных областей», в объеме, 30 ч
- Накопление и систематизация информационно-методического и практического материала по теме «Здоровьесберегающие технологии, технологии сохранения и стимулирования здоровья»
- Активное участие в работе методического объединения педагогов ДОУ.

## **Модуль 3. Теоретическая база опыта**

Теоретическая значимость опыта обусловлена его вкладом в решение проблемы сохранения и укрепления здоровья детей средствами физической культуры в дошкольном учреждении.

Двигательная активность способствует нормальному развитию центральной нервной системы, улучшению памяти, процессов обучения, нормализации эмоционально мотивационной сферы, улучшению сна, возрастанию возможностей не только в физической, но и в умственной деятельности.

Идеи П. Ф. Лесгафта и В. В. Гориневского в области дошкольного воспитания продолжил Е. А. Аркин (1873–1948, профессор, действительный член Академии педагогических наук, доктор педагогических наук, врач – гигиенист. Е. А. Аркин в доступной форме знакомил дошкольных работников

с основными закономерностями высшей нервной деятельности, выявленными

И. М. Сеченовым и И. П. Павловым, режимом дня, организацией жизни ребенка, указывал на важность взаимодействия детского сада и семьи. Его фундаментальный труд «Дошкольный возраст» не утратил своего значения до настоящего времени.

И. Д. Маханева, С. Н. Дышаль, М. Н. Кузнецова указывают на то, что растущий организм особенно нуждается в мышечной деятельности, поэтому недостаточная двигательная активность приводит к развитию целого ряда заболеваний.

В настоящее время в дошкольном образовании широко используется понятие здоровьесберегающие технологии. В работах, посвященных этому вопросу, рассматривают как особый вид интеллектуально – творческой деятельности, возникающий в результате функционирования механизмов поисковой активности и строящийся на базе исследовательского поведения (Н. А. Поддьяков, Н.А.Короткова).

Цель «Развивающей педагогики оздоровления» В.Т.Кудрявцева и Б.Б.Егорова - сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни и добиться осознанного выполнения правил здоровьесбережения. Нормой жизни и поведения каждого человека должно стать сознательное и ответственное отношение, как к собственному здоровью, так и к здоровью окружающих, к здоровью как к общественной ценности.

В работах И. И. Мастюковой, С. Н. Попова, С. С. Бычковой, Т. И. Богиной, Е. А. Сагайдачной указывается, что дозированные физические нагрузки обладают общетонизирующим воздействием на растущий организм, что приводит к стимуляции деятельности жизненно важных систем и улучшению показателей физической подготовленности.

Повышение качества работы невозможно без изучения опыта известных педагогов, которые внесли вклад в дошкольную педагогику.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что в методике развития здоровьесберегающих качеств детей дошкольного возраста должны быть слиты воедино средства, методы и приемы привития ЗОЖ, развития двигательных качеств и способностей, а также нравственного, умственного, трудового и эстетического воспитания.

**Цель моей работы** - Формирование у дошкольников основ здорового образа жизни, сохраняющих их физическое и психическое здоровье, способствующих становлению полноценной личности, через использование специально организованных форм обучения воспитанников и реализацию инновационных здоровьесберегающих технологий.

**Задачи:**

- ✓ Обеспечить условия для сохранения, укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их возрастными особенностями.
- ✓ Создать оздоровительный микроклимат, соответствующую предметную среду для обеспечения двигательной активности ребёнка.

- ✓ Активизировать педагогический потенциал семьи в вопросах формирования ценностей здоровья через разработку и использование инновационных форм работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни.
- ✓ Организовать консультативную помощь родителям по вопросам физического воспитания и оздоровления детей.
- ✓ Воспитывать потребность вести здоровый образ жизни.

## **Модуль 4. Актуальность и перспективность опыта**

Здоровье и здоровый образ жизни пока не занимают первые места в иерархии потребностей человека нашего общества.

Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. В связи с ухудшающимся уровнем здоровья воспитанников, существует необходимость организации НОД акцентом на решение оздоровительных задач физического воспитания, не нарушая при этом образовательной составляющей процесса.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования одной из важнейших задач определяет охрану и укрепление физического и психического здоровья детей (в том числе их эмоционального благополучия), создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого – педагогической, профилактической и оздоровительной работы. В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурнооздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка.

Поэтому перед каждым педагогом возникают вопросы: как организовать деятельность дошкольников на занятии, чтобы дать каждому ребенку оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья? Как развивать интерес к занятиям физкультуры, потребность в здоровом образе жизни?

Поэтому возникает **проблема**, актуальная как для педагогической науки, так и для практики: как эффективно организовать воспитательно-образовательный процесс без ущерба здоровью дошкольников? Ответить на него можно при условии подхода к организации воспитания и обучения с позиции трех принципов валеологии: сохранение, укрепление и формирование здоровья.

## **Модуль 5. Новизна опыта**

Новизна опыта заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих технологий в течение всего времени пребывания дошкольника в детском саду:

- ✓ использование валеологических приемов для мотивации к здоровому образу жизни;
- ✓ использование информационно-коммуникативных технологий;
- ✓ использование современного оборудования.

## Модуль 6. Адресная направленность

Считаю, что опыт моей работы может быть использован:

- ✚ воспитателями детских садов,
- ✚ педагогами групп дошкольной подготовки,
- ✚ студентами педагогических учебных заведений,
- ✚ родителями дошкольников,
- ✚ а так же теми, кто задумывается над повышением уровня культуры ЗОЖ на занятиях и в свободной деятельности.

## Модуль 7. Трудоемкость опыта

Трудность при использовании данного опыта в том, что не все родители понимают важность двигательной активности у детей и её влиянии на развитие ребенка. Поэтому дети приходят в детский сад со слабым физическим развитием и низким уровнем развития двигательной активности.

Общая картина такова: дети испытывают «двигательный дефицит», задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Дети имеют излишний вес, нарушение осанки, вследствие чего визуально у них наблюдается неуклюжесть, мешковатость, жестикоуляция и мимика вялая, чувствуется скованность, неуверенность, голова опущена, нет гордости в осанке. Поэтому, я сделала вывод, что многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Эти технологии должны в первую очередь способствовать коррекции физического, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического развития.

Трудоёмкость опыта заключается в сборе материала по использованию здоровьесберегающих технологий, разработке картотек игр и комплексов упражнений; сочетании образовательной деятельности с выполнением физкультминуток, дыхательных упражнений, гимнастики для глаз, пальчиковой гимнастики, самомассажа и других здоровьесберегающих технологий; создании устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья; формированию психологического здоровья дошкольников, как важного фактора здоровья человека в целом. Весь накопленный материал по данной теме должен быть приведен в систему и иметь определенную последовательность.

## Модуль 8. Технология опыта

**Идея моего опыта** - совершенствовать методику проведения двигательных - оздоровительных моментов: физкультминуток, пальчиковой, дыхательной, зрительной гимнастик, игрового массажа; повысить эффективность их воздействия на укрепление здоровья и физического развития детей. Опыт

отражает особенности системы оздоровительных мероприятий, включающих инновационные формы работы с детьми.

### **Основные задачи:**

- исследовать и проанализировать теоретическую и методическую литературу по проблеме организации двигательной активности в ДОУ;
- выявить эффективность организации двигательной активности в ДОУ посредством физкультминуток, пальчиковой, дыхательной, зрительной гимнастики, игрового массажа;
- подобрать игры, упражнения, подготовить дидактический материал, систематизировать его и составить картотеки физкультминуток, пальчиковой, дыхательной, зрительной гимнастик, игрового массажа;
- разработать методику проведения дополнительных оздоровительных мероприятий в режиме дня ДОУ, оценить ее результативность.

Работу над проблемой я начала вместе с медицинским работником с анализа заболеваемости детей в ДОУ и обследования воспитанников с помощью тестовых заданий для выявления уровня ДА.

Мы пришли к выводу, что большая часть детей переносят три и более заболеваний ОРВИ в год, а результаты обследования показали, что с высоким уровнем развития двигательной активности 19% воспитанников, 65% имели средний уровень и 16%-низкий.

Поэтому первоочередной задачей для нас стало снижение заболеваемости детей острыми респираторными инфекциями и организация двигательной активности детей группы. Совместно с медицинским работником была разработана система комплексных мероприятий по оздоровлению детей и развитию двигательной активности:

- обучение правильному дыханию;
- профилактика нарушений ОДА;
- ежедневное проведение физкультминуток, игрового массажа;
- использование игр для развития мелкой моторики рук;
- использование гимнастики для глаз.

Далее мною была изучена методическая литература по проблеме:

- «Развивающая педагогика оздоровления» Кудрявцева В.Т., и Егорова Б.Б.,
- «Оздоровительно - развивающая работа с дошкольниками» Левчук Л.В.,
- «Организация двигательной активности дошкольников с использованием логоритмики» Хацкалевой Г.А.,
- «Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики», Нищевой Н.В.,
- «Зрительная гимнастика для детей 2-7 лет» Чевычеловой Е.А.,
- «Занятия физической культурой в ДОУ» Горьковой Л.Г. и Обуховой Л.А.,
- «Дыхательная гимнастика» Казьмина В.Д.,
- «Тренируем пальчики - развиваем речь» Крупенчук О.И.,



- «Картотека упражнений для самомассажа пальцев и кистей рук, зрительная гимнастика» Еромыгиной М.В.,
- «Игры для развития мелкой моторики рук с использованием нестандартного оборудования» Зажигиной О.А. и другие.

Многo были изготовлены дидактические игры и пособия по дыхательной гимнастике «Рукавичка», «Сладкоежки», «Бабочки», «Буря в бутылке», «Шторм в стакане»; по зрительной гимнастике «Тренируем глазки вместе с Чебурашкой», «Тренажеры - дорожки»; подобраны пособия для развития мелкой моторики рук, игрового массажа: игры с прищепками, с камушками, с пуговицами, счетными палочками, с массажными мячиками, крупами, карандашами, массажные варежки, коврики, зубные щетки для массажа пальцев.

Были подобраны и приведены в систему картотеки, разработаны перспективные планы по использованию физкультминуток, пальчиковой, зрительной, дыхательной гимнастики, игрового массажа.

Реализация планов происходит в течении дня в процессе образовательной деятельности, на утренней гимнастике, на прогулке, в индивидуальной работе, в процессе самообслуживания, в игровой деятельности, в совместной деятельности с родителями.

В своей работе с детьми использую следующие двигательнo-оздоровительные моменты: физкультминутки, игровой массаж, пальчиковую, дыхательную и зрительную гимнастики, подвижные игры, досуги, дни здоровья, тематические вечера, гимнастику после сна, релаксации, корригирующую гимнастику, и другие.

Целенаправленно подобранные физкультминутки, комплексы дыхательной, зрительной, пальчиковой гимнастики, игровой массаж и др. развивают мелкую моторику, координацию движений, равновесие, точность, улучшают качество звукопроизношения, помогают усвоению элементарных математических представлений, т.е. стимулируют развитие физических, психомоторных, интеллектуальных способностей детей.

**Физкультминутки** провожу в паузах на занятиях по развитию речи, рисованию, формированию элементарных математических представлений, ознакомлению с окружающим. Их цель – поддержание умственной работоспособности детей на достаточно высоком уровне. Продолжительность физкультминуток 2-3 мин. Они проводятся, когда у детей снижается внимание и наступает утомление. Ребята выполняют физические упражнения, стоя у столов или выходя на свободное место (потягивания, наклоны, движения рук вверх и вниз, подпрыгивания, ходьба).

Интересно и эмоционально проходят физкультминутки с музыкальным сопровождением. Дети выполняют под музыку несколько видов танцевальных шагов или поют 1 - 2 куплета песни, сопровождая их импровизированными движениями (кружение, наклоны, приседания и т.п.).

Проговаривание стихов одновременно с движениями делает речь детей более ритмичной, громкой, четкой, эмоциональной, а также хорошо развивает слуховое восприятие.

Физкультминутки – прекрасное средство переключить детей на другой вид деятельности, повысить их работоспособность не только на занятиях, но и на занятиях с другими специалистами.

**Пальчиковая гимнастика или пальчиковые игры** – это веселые упражнения для пальчиков и ручек, инсценировка с их помощью каких-либо стихотворений, историй, сказок. Игры эти очень эмоциональны, увлекательны для детей, исключительно полезны для их общего развития.

Пальчиковая гимнастика служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения превращают учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

Пальчиковые игры проводятся ежедневно. Чтобы приобретенные навыки закреплялись, следует повторять хорошо знакомые, любимые детьми игры и одновременно разучивать новые. Пальчиковые игры можно использовать в любое время, как в режимных моментах, так и при проведении непрерывной образовательной деятельности.

Перед тем, как познакомить детей с новой пальчиковой игрой, играю в нее сама, добиваясь четких движений руки и пальцев. Начинаю пальчиковые игры с разминки пальцев: сгибания и разгибания. Использую для этого упражнения резиновые игрушки, мячики.

Тексты пальчиковых игр стараюсь произносить максимально выразительно: то повышая, то понижая голос, делая паузы, подчёркивая отдельные слова, а движения выполнять синхронно с текстом или в паузах. Для некоторых игр надеваю на пальчики бумажные колпачки или рисую на подушечках пальцев лица. Стараюсь добиваться, чтобы дети выполняли движения кистями и пальцами с оптимальной амплитудой и нагрузкой. От вялых и небрежных движений пользы не будет.

В своей работе применяю различные пальчиковые игры, использую сжатие, растяжение, расслабление кисти руки, изолированные движения *каждого пальца*. Необходимо помнить, что в коре головного мозга имеется отдельная область проекции для каждого пальца.

Хорошо тренируют движения «пальчиковые игры» с речевым, музыкальным сопровождением, с показом иллюстраций, пальчикового театра «Рукавичка», «Теремок», «Колобок».

Дети любят играть в такие игры, как «Мы капусту рубим рубим...», «Этот пальчик-мама...», «Этот пальчик – дедушка...». А в старшем особенно нравятся такие пальчиковые игры, как «Хозяйка однажды с базара пришла», «Елка», «Подарки», «Много мебели в квартире».

**Гимнастика для глаз** проводится во время образовательной, игровой деятельности, на прогулке, чтобы снять зрительную нагрузку у детей, по 3-5 минут в любое свободное время.

При подборе гимнастики для глаз учитывается возраст, состояние зрения и быстрота реакции ребенка. Дети во время проведения гимнастики не должны

уставать. Надо следить занапряжением глаз, и после гимнастики практиковать расслабляющие упражнения.

Предмет для зрительной гимнастики показываю в медленном темпе, чтобы ребёнок до конца проследил движение предмета, который должен быть крупным, ярким. Глаза должны двигаться по широкой, большой амплитуде. Предмет показывается чуть выше уровня глаз впереди сидящих детей. Он не должен сливаться по цвету с одеждой педагога и окружающей обстановкой. При выполнении зрительной гимнастики дети с низкой остротой зрения стоят перед педагогом, остальные располагаются дальше.

Для гимнастики использую мелкие индивидуальные предметы и провожу её по словесным указаниям: посмотри вверх, вниз и т.п., учитываю быстроту реакции детей. Стараюсь подбирать предметы в соответствии с тематикой занятий. Например, при изучении насекомых для зрительного ориентира использую фигурку яркой бабочки, фруктов - яблоко и т.п.

**Дыхательная гимнастика** проводится на физкультминутках и после сна, с целью укрепления дыхательной системы детей, повышения их сопротивляемости простудным и другим заболеваниям. Приемы правильного дыхания терпеливо показываю, многократно повторяю. Для развития дыхания использую дыхательные упражнения: «Змейка»: змейка вползает в нос и выползает через рот - быстро и медленно.

Большое внимание уделяю очистительному дыханию - вдох носом, прерывистый, словно спуск по ступенькам вниз, вдох через левую ноздрю, затем выдох через правую и наоборот.

Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма, стимулируют работу сердца, головного мозга и нервной системы, улучшают пищеварение. Кроме того, дыхательные упражнения просто необходимы детям, часто болеющим простудными заболеваниями. С часто болеющими детьми провожу дыхательную гимнастику по методике Б.С.Толкачева. В каждодневной практике использую упражнения с озвученным выдохом: «р-рр», «п-ф-ф-ф», «тик-так» и т. д.

Упражнение «Покачай ладошку» помогает обучать детей брюшному дыханию.

Для повышения интереса к дыхательной гимнастике изготовила авторские игры на постановку диафрагмально-речевого дыхания: «Сладкоежки», «Рукавичка».

Дыхательная гимнастика нравится детям, успокаивает их, а главное, приносит пользу здоровью.

**Детский массаж** выделяется, как особый вид массажа, так как способствует не только оздоровлению или лечению ребёнка, но и более быстрому и гармоничному его психофизическому развитию.

В зависимости от цели массаж может быть тонизирующий (проводится в быстром темпе, применяются все основные приёмы, но растирание и разминание выполняются более энергично, больше используется ударных приёмов) или расслабляющий (движения плавные, ритмичные, большое количество поглаживаний).

Дополняющим воздействием основного массажа, является **самомассаж**, который выполняется самим ребенком. Самомассаж можно использовать

множественно в течение дня, включая его в различные режимные моменты. Нельзя использовать время после завтрака. Во время пищеварения организм занят самим собой и мало способен к энергоконтакту. Энергетическая сила рук наиболее эффективна, когда желудок пуст. Длительность одного сеанса самомассажа для детей дошкольного возраста может составлять 5–10 минут. Каждое движение выполняется в среднем 4-6 раз.

**Самомассаж** проводится с целью профилактики простудных заболеваний после утренней гимнастики, дневного сна («Поиграем с ручками», «Поиграем с ушками», «Поиграем с ножками»).

Точечный самомассаж – это надавливание подушечками пальцев на кожу. Использую его для профилактики простудных заболеваний. Массаж активных жизненных точек повышает защитные свойства организма.

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Перед выполнением приемов самомассажа дети должны принять спокойную, расслабленную позу (сидя на стульчиках или находиться в положении лежа, после дневного сна). Обучая детей самомассажу, педагог показывает каждый прием на себе и комментирует его.

Приемы игрового самомассажа: поглаживание, растирание, пиление, разминание, поколачивание, пощипывание.

Приемы массажа пальцев рук: вытягивание каждого пальца и надавливание на него; растирание пальцев одной руки пальцами другой, как бы надевая на

Обучение простейшим массажным приемам происходит в игре. Выполняя массаж, дети одновременно являются персонажами сказок. Они могут быть и Лисонькой, и Снеговичком, и черепахой, и веселым лягушонком.

Начиная со второй младшей группы, использую следующие виды массажа:

**Массаж стоп:** ходьба по массажным коврикам, по камешкам, по ребристым дорожкам; самомассаж стоп (после сна в игровой форме «Поиграем с ножками», «Пальчики на ножках как на ладошках», см. Приложение); катание стопами различных предметов (гимнастическая палка, массажный мяч, орехи, специальные тренажеры, самодельные тренажеры).

**Массаж рук и пальцев рук:** самомассаж в игровой форме «Строим дом», «Прогулка», «Рукавицы», «Мышка»; массаж рук и пальцев рук с помощью специальных тренажеров, с помощью грецких орехов, зубной щетки, карандашей, бельевых прищепок, шаров-шалунов (с наполнителями: мука, фасоль, горох, песок и др.), ходьба по массажным коврикам и дорожкам (упор на руки).

**Массаж спины:** игровой взаимомассаж «Дождь», «Поезд», «Барабан»; массаж специальными и самодельными массажерами; массаж гимнастическими палками.

**Массаж биологически активных точек (профилактика простуды):** игровой самомассаж «Бурундук», «Наступили холода», «Пчела», «Нарисуем лицо», «Снеговик» и др.

**Массаж тела и ног:** игровой самомассаж «Лисонька», «Лягушата», «Мочалочка»; массаж специальными и самодельными массажерами; растирание массажными рукавичками; выполнение упражнений «Бревнышко», «Змея».

Осуществляя точечный массаж, ребенок может играть, лепить, разглаживать собственное тело, при этом воздействуя на весь организм.

Таким образом, в результате регулярных занятий массажем здоровый ребёнок станет более совершенным, а отстающий в развитии быстро догонит своих сверстников.

Игровой массаж может проводиться поверх рубашечки или футболки, а также, по желанию малыша, на голой спинке, но следует снять свитера, кофты, а при массаже лежа снять обувь. Следует обратить внимание детей на длинные ногти, предупредить детей об осторожности.

Массаж головы, лица и других чувствительных зон не проводится.

Материал, изучаемый детьми в ходе двигательной-оздоровительной работы, используется, как в образовательной деятельности: при изучении основ математики, развития речи, на занятиях по ознакомлению с окружающим миром, на музыкальных занятиях, так и в свободной деятельности детей.

Например, играя в с/р игру «Семья»:

- добавляю «Дорожку здоровья», по которой все члены семьи должны пройти (это или река, или дорога в магазин, в школу, в детский сад и т.п.);
- создаю проблемные ситуации. Например, в игре мальчиков в военных – разбрасываю цветные коврики по полу ( дети прыгают по ним, как по кочкам или должны обойти препятствия, пролезают в тоннель из обручей и т.п.);
- ввожу новую игру через рассказ (рассказываю детям ,как раньше, когда была маленькой, играла с ребятами в «Путаницу», выкладывая веревку на полу, а потом двигаясь по ней).

Работа по организации двигательной активности планируется с учетом режима дня и запланированных видов деятельности.

Примерный оздоровительный режимный цикл одного дня.

**Утро:** Эмоционально-стимулирующая гимнастика «Листопад».

**Занятия:** 1. Развитие речи.

Физкультминутка «Мороз».

2.Занятие физической культурой.

Дыхательная гимнастика «Листопад».

**Прогулка:**

Подвижная игра ««Такой листок - лети ко мне»

Игровое упражнение «Раньше - позже».

**Вторая половина дня:**

Комплекс упражнений после дневного сна «Прогулка в осенний лес».

**Вечер:** Игровой массаж для профилактики простудных заболеваний «Вот такая борода».

Необходимым условием для ознакомления детей со здоровьесберегающими технологиями стал «Уголок двигательной активности». Подобрано оборудование: различные виды конструктора, шнуровки, тренажеры, мешочки с различными наполнителями, массажные мячики, скакалки, кольцебросы, обручи, веревочки, кегли и мячи, обручи, шнуры, канаты, ленты, платочки, ребристая доска, шапочки для подвижных игр, коврики для профилактики плоскостопия, дорожки.

Для эффективности работы по оздоровлению детей использую и постоянно пополняю имеющийся в группе методический материал, где собраны упражнения по постановке речевого дыхания, игровому массажу, пальчиковые гимнастики, гимнастики для глаз, физминутки, подвижные игры, удовлетворяющие детей в двигательной активности.

Немаловажную роль в формировании двигательной активности играют оздоровительные досуги и развлечения, проводимые в группе и в ДОУ.

Это «Олимпийские игры», «Веселые старты», «Зимние развлечения», «Праздник Мыльных пузырей», «Дни здоровья», «День семьи», «Праздник Нептуна» и другие. Совместная деятельность детей, преодоление в команде различных трудностей, достижение общего командного результата – все это сплачивает детский коллектив. Дети соперничают успехам и неудачам своих товарищей, радуются достижениям, поддерживают хорошие отношения между собой, учатся стремиться не только к индивидуальным, но и к командным победам.

Организация совместных мероприятий доставляет и детям и родителям огромную радость, помогает вовлекать родителей в воспитательнообразовательный процесс ДОУ.

Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценный результат, если её задачи не решаются совместно с семьёй. Семья и детский сад – вот две основные социальные структуры, которые определяют уровень здоровья ребёнка. Поэтому работе с родителями по проблеме уделяю большое внимание. Индивидуальные беседы с родителями, анкетирование позволили выявить их компетентность по данной теме. Выяснилось, что в домашних условиях не все мамы и папы уделяют внимание развитию движений, а большая часть из них не умеет играть с детьми и, поэтому выступают в роли наблюдателя.

Для повышения родительской компетентности провожу беседы о пользе двигательных-оздоровительных моментов, индивидуальные консультации по проведению пальчиковой, зрительной, дыхательной гимнастики, игрового массажа. В информационном уголке располагаю консультации «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ», «Начинаем утро с зарядки», «Игровой массаж», «Профилактика нарушения осанки детей дошкольного возраста», «Развиваем пальчики - улучшаем речь», рекомендации для родителей «Дыхательная гимнастика», «Зрительная гимнастика», статьи о формировании гигиенических знаний, рекомендации по безопасности жизнедеятельности,

воспитании ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих, советы по правильному питанию, о пользе водных процедур. Привлекаю родителей к изготовлению атрибутов, пособий для физкультурного уголка; провожу родительские собрания «Развитие мелкой моторики рук у детей младшего дошкольного возраста» (подготовила презентацию к собранию «Дружно мы играем – пальчики развиваем!»), «Роль игры в развитии ребенка дошкольного возраста», «Будьте здоровы!», конкурс семейных фотографий «Здоровый быт - здоровая семья» и др.; приглашаю родителей на занятия.

Считаю, что без совместных усилий педагогов и родителей не будет положительных результатов.

## **Модуль 9. Результативность**

Для того чтобы проверить эффективность проводимой работы была проведена промежуточная диагностика. Сравнительный анализ показал более высокий уровень формирования навыков здорового образа жизни.

В результате диагностирования выявлена сформированность умений и навыков воспитанников, с высоким уровнем развития:

2018 г – 41%, 2019 г – 47%, 2020 г - 56%.

В ходе занятий сформировалось правильное физическое развитие детского организма, повышена его сопротивляемость к инфекциям. Улучшены соматические показатели здоровья и показатели физической подготовленности.

У детей сформированы потребности в здоровом образе жизни и гигиенической культуры поведения.

*Таким образом,* анализ проведенной работы позволяет убедиться, что использование специально организованных форм обучения воспитанников и реализация инновационных здоровьесберегающих технологий, способствовало более быстрому формированию у дошкольников основ здорового образа жизни. Работа с родителями способствовала обогащению развивающей среды группы, формированию потребности родителей в формировании здорового образа жизни ребенка, повысилась грамотность родителей в вопросах физического развития и здоровья, сформировалась активная родительская позиция. После проведенной работы родители стали моими основными помощниками в формировании здорового образа жизни ребенка и приобщению к физкультуре.

В дальнейшем планирую продолжить работу по формированию основ здорового образа жизни через использование специально организованных форм обучения воспитанников и реализация инновационных здоровьесберегающих технологий.

- Обобщать опыт семейного воспитания родителей наиболее активно занимающихся спортом со своими детьми.

Работа с детьми дала положительный результат, это видно из диагностики, но проблема здоровья детей остается актуальной, поэтому я продолжаю работать в этом направлении. Мотивация к ЗОЖ решает вопросы физического воспитания детей, по средствам физического воспитания происходит оздоровление ребенка.

Вырастить детей здоровыми можно только совместными усилиями семьи и детского сада.

*Таким образом*, исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что физическая активность и здоровьесберегающая деятельность является неотъемлемой частью жизнедеятельности человека.

### **Используемая литература**

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М., 1993
2. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду М.: Сфера, 2003 – 88 с.



3. Бочарова Н. Физкультурно-оздоровительные праздники в детском саду. // Дошкольное воспитание. 2004 , №1 с.46
4. Белая А.Е, Мирясова В.И. «Пальчиковые игры для развития речи дошкольников»: пособие для родителей и педагогов/ А.Е.Белая, В. И. Мирясова. –М.: ООО Издательство АСТ, 2000.-48с.
5. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей : Пособие для воспитателя д/с ., -М.:Просвещение,1986
6. Верстаков П.В. Нетрадиционные методы закаливания на Севере.Т., 1997.
7. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ Методическое пособие. — М.: ТЦ Сфера, 2008
8. Емельянова В.Н., из опыта работы на тему «Повышение качества физкультурно-оздоровительной работы через методическое сопровождение использования здоровьесберегающих технологий».
9. Демидова Е. Организация самостоятельной двигательной активности детей. // Дошкольное воспитание. 2004 , №1 с.28
10. Змановский Ю. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях //Дошкольное воспитание.- № 9.- 1993.- с.23-25.
11. Иващенко О.Н. Общие принципы организации двигательной деятельности детей на прогулке.//Дошкольное воспитание.- № 11.- 2007.- с.56-59
12. Каралашвили Е. Упражнения для оздоровления детей 6-7 лет. // Дошкольное воспитание. 2002 , №6 с.39
13. Кухлинская В. В. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в ДОУ. –Ж-л «Управление ДОУ», 2007 г., с. 84.
14. Мазанова А. Цветные палочки. // Дошкольное воспитание. 2002 , №6 с.42
15. Макарова З.С. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей в дошкольных учр . М.: Гуманитар.изд.центр ВЛАДОС,2004
16. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010 .
17. Нищева Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики.ООО «Издательство «Детство – Пресс», 2016
18. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста(3-7 лет). – М.: ВЛАДОС, 2002
19. Прищепа С., Попкова Н. Как диагностировать физическую подготовленность дошкольника.//Дошкольное воспитание. 2004 , №1 с.37
20. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Мозаика – Синтез, 2002.
21. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. М.. 19796.Теплюк С. Работа с детьми на прогулке //Дошкольное воспитание.- №1.- 1990.- с.34-42
22. Чевычелова Е.А. Зрительная гимнастика для детей 2-7 лет.-
23. Волгоград:Учитель,2012.
24. Хацкалева Г.А. Организация двигательной активности дошкольников с использованием логоритмики:метод. пособие.- СПб.: ООО«Издательство «Детство – Пресс», 2013.

## **Интернет-ресурсы:**

<http://nsportal.ru>, <http://pedmir.ru/>, <http://festival.1september.ru.>, [www.maam.ru/users/yuzefiakwww.nsportal.ru/yuliya-yuzefyak](http://www.maam.ru/users/yuzefiakwww.nsportal.ru/yuliya-yuzefyak)

*Приложение.*

**«Анкета для родителей». Уважаемые родители!**

Приглашаем принять участие в опросе, позволяющем изучить культуру здоровья Вашей семьи. Активное участие и Ваша искренность позволят нам эффективнее осуществлять работу по воспитанию культуры здоровья детей, посещающих наш

детский сад, а Вам – по оздоровлению ребенка в семье. Мы хотим, чтобы наши дети росли здоровыми и счастливыми, были удачливы и успешны!

1. Делаете ли вы утреннюю зарядку?

Да, нет, иногда

2. Проводите ли закаливающие процедуры?

Да, нет, иногда

3. Есть ли у Вас вредные привычки?

Да, нет

4. Знает ли об этом ваш ребенок?

Да, нет, не знаю

5. Соблюдаете ли вы режим дня?

Скорее да, скорее нет,

по-разному

6. Придерживаетесь ли Вы здорового рациона питания?

Да, нет

7. Как часто Вы бываете на свежем воздухе?

Часто, редко, как получится

8. Посещаете ли Вы спортзал?

Да, нет, иногда

9. Стараетесь ли Вы соблюдать правила безопасного поведения в быту, на улице, в транспорте?

иногда

Всегда, нет,

10. Часто ли Вы болеете?

Часто, редко, по-разному

11. Регулярно ли Вы делаете прививки, флюорографию,

Да, нет

проходите профосмотры?

12. Посещаете ли Вы соответствующих врачей – специалистов?

Да, нет

13. Знаете ли Вы картину здоровья своей семьи (наследственные заболевания, предрасположенность к каким – то заболеваниям?)

Да, нет

14. Считаете ли Вы свою семью здоровой?

Скорее да, скорее нет, не знаю

15. Знаете ли Вы как определить физическую подготовленность

Да, нет

своего ребенка (гибкость, силу, выносливость и т