**Инновационный педагогический опыт**

**по теме «Инновационные подходы в оздоровлении дошкольников и формировании у них потребности в здоровом образе жизни в условиях ДОУ»**

**Актуальность и перспективность опыта**

 Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры, начиная от дошкольных учебных учреждений. Но проблема по-прежнему остаётся актуальной. Многолетние исследования и анализ состояния здоровья дошкольников позволяют говорить о его ухудшении. Количество здоровых детей не превышает 15-20 %, увеличивается число функциональных отклонений практически у каждого ребёнка. Отмечается рост хронических заболеваний, которые диагностируются уже в 3-5-летнем возрасте.

 Повышенный режим двигательной активности оказывает многостороннее оздоровительное влияние на организм ребенка: развивает мышечную и центральную нервную системы, опорно-двигательный аппарат, тренирует и совершенствует физиологические функции организма; обеспечивает усвоение ребенком доступных ему по возрасту движений, удовлетворяет потребность в движениях.

 Таким образом, интенсивность физического развития детей, здоровье зависят от двигательной активности.

 АДОУ «Юргинский детский сад Юргинского муниципального района», является крупным детским садом на территории Юргинского района, который состоит из 4 корпусов. В детском саду 20 групп, 450 детей – полного дня, 30 детей - ИКП и консультационно-методический пункт, численность которого составляет 68 детей.

Педагогический состав- 32 педагога.

Одним из приоритетных направлений детского сада является физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Работа в данном направлении ведется с 2008 года.

**Концептуальность**

 В связи с решением проблемы актуализации роли физической культуры и здорового образа жизни как реального оздоровительного средства обнаруживается **противоречие:**

Между тем, что в практике дошкольных учреждений идея оздоровительного воспитания пока лишь декларируется, а не подкрепляется внутренней системой образовательного процесса, где традиционно приоритет отдается занятиям интеллектуального характера.

Поэтому перед нами, встала **проблема** создания такой системы физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении, которая была бы эффективна и помогла бы не допустить снижение исходного уровня и укреплять здоровье детей.

**Научная новизна опыта** состоит в том, что в нем разработана система физкультурно – оздоровительной работы, которая дает возможности управления здоровьем детей в дошкольном учреждении через комплекс рационально организованных физкультурно – оздоровительных мероприятий с включением специальных оздоровительных упражнений.

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

**Практическая значимость опыта** состоит в разработке эффективной системы физкультурно – оздоровительной работы в дошкольном учреждении, которая помогает не допустить снижения исходного уровня и укреплять здоровье детей.

**Ведущая педагогическая идея опыта**

Физическая культура и здоровый образ жизни являются реальным оздоровительным средством.

Формирование основ и потребности в здоровом образе жизни необходимо начинать с раннего возраста.

Мониторинг показателей здоровья, физического и двигательного развития детей от поступления в дошкольное учреждения до ухода в школу, система рационально организованных физкультурных мероприятий, наличие квалифицированного педагога, владеющего основами оздоровительного воспитания, позволяют добиться положительных результатов в сохранении и укреплении здоровья детей.

**Оптимальность и эффективность средств**

 **Цель:**

Изучение и комплексная оценка исходного уровня здоровья, физического и двигательного развития ребенка, определение наиболее адекватной деятельности, способствующей полноценному удовлетворению потребностей ребенка в движении, его моторному развитию;

Поиск путей и средств рациональной организации двигательной активности детей в организованной и самостоятельной деятельности.

**Содержание:**

 Сохранение и укрепление здоровья детей средствами физической культуры в дошкольном учреждении.

**Методы и средства:**

Организация двигательной деятельности:

утренняя гимнастика, физкультурные занятия (традиционные и нетрадиционные)подвижные и спортивные игры, активный отдых, индивидуальная и дифференцированная коррекционная работа, работа с детьми с высоким уровнем двигательного развития.

**Использование специальных оздоровительных упражнений на физкультурных занятиях:**

дыхательная гимнастика, игровой самомассаж, упражнения для формирования навыков правильной осанки, упражнения для профилактики плоскостопия, упражнения на расслабление. Создание разнообразной физкультурно-игровой среды в спортивном зале и групповых помещениях.

**Результативность опыта**

Сохранение и укрепление здоровья детей средствами физической культуры. Удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности в полном объеме.Формирование у детей основ и потребности в здоровом образе жизни.

**Описание сущности педагогического опыта**

 Предлагаемая система физкультурно – оздоровительной работы, которая дает возможности управления здоровьем детей в дошкольном учреждении через комплекс рационально организованных физкультурно – оздоровительных мероприятий с включением специальных оздоровительных упражнений, имеет строгую структуру.

Вначале работы была создана программа «Образование и здоровье», которая систематизировала работу по данному направлению.

В структуре блока **«Диагностика»** представлен мониторинг состояния здоровья, физического и двигательного развития детей по каждой группе.

По результатам мониторинга состояния здоровья и физического развития дети делятся на основную и коррекционную группы по физкультуре. Для воспитателей даются рекомендации по снижению нагрузки для детей, имеющих коррекционную группу, а также рекомендации по использованию физических упражнений с учетом заболевания. По результатам мониторинга двигательного развития даются рекомендации по индивидуальной работе с детьми.

На основании результатов мониторинга определяются задачи, содержание и методы развития, обучения и воспитания.

Проведение мониторинга ежегодно помогает наблюдать за здоровьем детей от их поступления в дошкольное учреждение до ухода в школу, оценить эффективность действующей системы физического воспитания в ДОУ, дать объективную индивидуальную характеристику физической готовности ребенка к школе.

В структуре блока **«Двигательный режим» организованнаядвигательная деятельность** в дошкольном учреждении построена в соответствии с примерной основной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы». Особое место в здоровом образе жизни ребенка отводится двигательному режиму.

Структурными компонентами двигательного режима являются:

* Утренняя гимнастика, которая проводится в разнообразных формах (традиционной, с использованием ОРУ, игровых комплексов, сюжетной формы, ритмической гимнастики, оздоровительной ходьбы и бега с постепенным увеличением дистанции, с использованием дыхательной гимнастики и т.д.);
* Физкультурные занятия (игровые, учебно-тренировочные, станционные, сюжетные, музыкально-ритмические, занятия с элементами фитбол-гимнастики, с элементами степ-аэробики, тематические, с использованием различных видов спортивных игр);

Каждое физкультурное мероприятие несет в себе определенную «оздоровительную дозу» в виде физической нагрузки. Для обеспечения оптимальной физической нагрузки следует предусматривать ее объем и распределение в ходе занятия с учетом возраста детей, их здоровья и физической подготовленности.

Индивидуальная работа с детьми с низкими показателями двигательного развития планируется и проводится по итогам занятий, что помогает не только освоить двигательное действие и создать для ребенка ситуацию успеха, но и развивать интерес к двигательной деятельности и физической культуре в целом.

 Для достижения оздоровительного эффекта на физкультурных занятиях используются специальные оздоровительные упражнения:

- Элементы дыхательной гимнастики;

 Нарушение функции дыхания препятствует нормальному насыщению крови кислородом, приводит к нарушению обмена веществ, затрудняет выполнение физических нагрузок.

Поэтому выполнение дыхательных упражнений с детьми надо начинать как можно раньше.

- Игровой самомассаж, который проводится для разных частей тела.

Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

- Упражнения для формирования навыков правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. (корригирующие упражнения)

В настоящее время наблюдается неуклонный рост числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. К этому приводит сокращение двигательной активности детей из-за приоритета «интеллектуальных занятий» и, как следствие, снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, не способных удержать осанку в правильном положении. Поэтому большое внимание уделяется проведению укреплению мышц спины. Они проводятся из разных исходных положений, с разнообразным инвентарем и спортивным оборудованием, у зеркальной стены.

 На формирование неправильной осанки большое влияние оказывает состояние нижних конечностей, в частности плоскостопие. Применение упражнений для профилактики плоскостопия позволяет с одной стороны оказывать необходимое биологическое воздействие на организм и изменять его физическое состояние, с другой стороны передавать опыт одного из видов двигательной деятельности.

Упражнения на расслабление. (Релаксация)

 Важно научить детей чередовать физическую нагрузку с отдыхом с расслаблением, для этого в заключительной части занятий проводится данные упражнения.

 В процессе физического воспитания решаются и валеологические задачи.

На занятиях уточняются и закрепляются элементарные знания о пользе физических упражнений, роли двигательной активности, влияние физических упражнений на организм человека, на самочувствие, о полезных и вредных привычках, предупреждении некоторых заболеваний, травматизма.

Особое внимание уделяется осознанному выполнению двигательных действий детьми.

На этапе закрепления и совершенствования усвоенных знаний, навыков и умений используются краткие беседы с вопросами:

1. репродуктивно-мнемическими — вызывающими деятельность памяти, требующие воспроизведения изученного материала;
2. репродуктивно-познавательными — побуждающими к репродуктивному мышлению, т.е. к решению задачи, которая связана с первичным способом рассуждения, но не дающими принципиально новых знаний;
3. продуктивно-познавательными — побуждающими к продуктивному мышлению, т.е. к решению задач, представляющих для детей проблему и дающих новый познавательный результат.

- Активный отдых (физкультурные праздники и развлечения, Дни здоровья, Малые Олимпийские игры).

Красочность внешнего оформления, доступность, отсутствие строгой регламентации деятельности участников, возможности широкого проявления эмоций и индивидуальных способностей делает подобные мероприятия весьма популярными среди детей дошкольного возраста и их родителей.

Участие в физкультурных праздниках оказывает комплексное влияние на формирование личности ребенка, улучшает взаимоотношения в семье, коллективе группы, повышает интерес детей и родителей к занятиям физической культурой и спортом.

Работа с детьми с высоким уровнем двигательного развития, направленная на развитие совершенствование двигательных способностей.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении во многом определяется **взаимодействием с медицинском персоналом, музыкальным руководителем, учителем–логопедом.** Планирование совместной деятельности осуществляется на основе годового плана дошкольного учреждения и проводятся: консультации для воспитателей, выступления на педагогических советах семинары–практикумы, которые помогают получить не только теоретические знания, но и практические навыки применения специальных оздоровительных упражнений в работе с детьми.

 Семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга. Большинство родителей (по результатам анкетирования) готовы активно участвовать в физическом развитии своих детей, но этому мешает отсутствие у них необходимых умений. Именно поэтому **сотрудничество с родителями** является важным разделом работы. Эффективные формы работы - круглый стол, индивидуальное консультирование родителей, Дни открытых дверей, совместные праздники.

 Одной из современных форм совместной работы с родителями по укреплению психофизического здоровья детей и формированию у них системы физкультурных ценностей является домашнее задание. Оно носит рекомендательный характер и состоит из усвоенных детьми физических упражнений. Задания «на каждый день» выполняют все дети группы (упражнения для профилактики плоскостопия, формирования правильной осанки). Задания на «определенный срок» носит дифференцированный характер и предлагаются детям с учетом уровня двигательного развития и физической подготовленности. Проводятся совместные Дни Здоровья , которые традиционно называются «Праздник выходного дня», где родители и дети соревнуются , ищут клад, танцуют и просто отдыхают. Педагогический коллектив внедряет валеологическое и физкультурное направление во всех возрастных группах, четыре педагога составили адаптированные программы .

**Особенность реализации опыта:** адаптирован в применении к детям дошкольного возраста, требует мастерства и высокой квалификации руководителя физического воспитания и обязательного взаимодействия с педагогами и узкими специалистами дошкольного учреждения.

**Результативность:**

1. Увеличение индекса здоровья по дошкольному учреждению на 10%.

2. Снижение количества случаев заболеваний у детей от поступления в дошкольное учреждение до выпуска их в школу.

3. Улучшение индивидуальных показателей, кратности и продолжительности заболеваний у детей.

4. Педагоги владеющие эффективными технологиями оздоровления и физического развития детей 42%

В 2010 году педагогический коллектив награжден грамотой Администрации Юргинского муниципального района за инновационные подходы в образовательном процессе.

2011 году инструктор по физической культуре заняла 2 место в районном конкурсе «Педагог года -2011» по теме: «Степ-аэробика, как средство физического развития дошкольника»

В 2012 году детский сад стал победителем районного конкурса «Спортивная элита»

Коллектив Юргинского детского сада, является постоянным участником и победителем районной спартакиады в соревнованиях: 3 место по мини-футболу2014г.,2 место по велокроссу, 2014г.,3 место по лыжным гонкам, 2014г., 1,2 место по городошному спорту, 2012г., 3 место в IV районной Спартакиаде трудовых коллективов, 2012г., 1 место в стендовой стрельбе, 2012г.,

2015г. победитель районного конкурса и участник очного областного тура «Питание и здоровье».