

**МКОУ «Куркинская средняя общеобразовательная школа №2»  
(структурное отделение начального общего образования с  
дошкольными группами)**

**ТВОРЧЕСКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ  
ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ  
НА ТЕМУ: «СОХРАНЕНИЕ И  
УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ  
ЧЕРЕЗ НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ  
ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ  
ЗАНЯТИЙ»**

инструктор по физической культуре  
Логинова Ольга Владимировна

**г. Куркино 2015.**

## ВВЕДЕНИЕ

«Здоровью научить нельзя -  
надо воспитывать потребность быть здоровым».

Детство – уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье, осуществляется развитие личности. Всё, что приобретено ребёнком в детстве, сохраняется потом на всю жизнь.



Поэтому внедрение инновационных технологий и вкрапливание оздоровительных мер в воспитательно – образовательный процесс, подготовка ребёнка к здоровому образу жизни на основе здоровьесберегающих технологий и нетрадиционных форм организации физкультурных занятий является приоритетным направлением деятельности нашего детского сада.



**Целью** моей работы является сохранение и укрепление здоровья детей через нетрадиционные формы организации физкультурных занятий и оптимальная реализация оздоровительного, воспитательного и образовательного направления физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка.

К основным **задачам** охраны и укрепления здоровья детей относятся:

- укрепление здоровья детей;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;
- приобщение детей к традициям большого спорта.

# СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Система физкультурно-оздоровительной работы строится не только с детьми, но и педагогами, с родителями.

Для педагогов проводятся консультации, семинары – практикумы. Так же педагогический коллектив участвует в городских спортивных мероприятиях.



Работу с родителями провожу следующим образом:

- индивидуальные консультации, беседы, родительские собрания;
- совместные занятия, праздники, соревнования, конкурсы.



# Изготовление семейных стенгазет, альбомов.



# СОТРУДНИЧЕСТВО С РОДИТЕЛЯМИ

## План работы клуба «Здоровый педагог – здоровый ребенок» на 2014/15 уч.год

Мероприятия	Цель	Форма проведения	Сроки проведения	Ответственный
«Воспитание здорового ребёнка»	Изучение потребности в области воспитания здорового ребенка	Анкетирование	Октябрь	Зам.зав. Воспитатели групп
«Береги здоровье смолоду!»	Приобщать родителей к активному участию в жизни д/с, способствовать повышению двигательной деятельности детей в зимнее время	Общее родительское собрание	Ноябрь	Зам.зав. Воспитатели групп
«Зимние забавы»	Приобщать родителей к активному участию в жизни д/с, способствовать повышению двигательной деятельности детей в зимнее время	Конкурс на лучшую снежную постройку	Декабрь	Зам.зав. Инструктор по физо Воспитатели и родительский комитет групп



«Папа, мама, я – спортивная семья!»	Пропаганда ЗОЖ среди воспитанников и их родителей	Веселые старты	Февраль	Зам.зав. Инструктор по физо
«Делай с нами, делай как мы, делай лучше нас!»	Распространение и популяризация здорового образа жизни семей, занимающихся активными видами спорта	Презентация семейных спортивных традиций	Март	Зам.зав. Воспитатели групп
«Мама, папа, я – спортивная семья»	Приобщать родителей к активному участию в жизни д/с, приобщение к ЗОЖ	Веселые старты	Апрель	Зав.д/с Зам.зав. Воспитатели групп
«Здоровая пища»	Воспитание культуры здоровья, питания.	Конкурс рецептов полезных блюд	Май	Зам.зав. Воспитатели групп Инструктор по физо
День здоровья	Продолжать прививать привычку заботиться о своем здоровье. Воспитывать культуру здоровья	Музыкально-спортивный праздник	Июнь	Зам.зав. Инструктор по физо Родители

В своей работе для решения поставленных задач привлекаю медицинских работников, которые проводят с детьми беседы о здоровом образе жизни.



# НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ

При выборе нетрадиционных форм инструктору (воспитателю) необходимо учитывать задачи, содержание, место и условия проведения занятия, физическую подготовленность детей, степень владения ими определёнными видами движений, индивидуальные особенности и интерес детей.

Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении нетрадиционных форм, тесно связан с положительными эмоциями детей, благотворно влияющими на психику ребёнка.

Чаще всего в своей работе я использую такие формы как:

- дыхательная гимнастика;
- самомассаж;
- закаливание;
- совместные занятия с родителями;
- фитболл – гимнастика;
- степ – гимнастика;
- корригирующая гимнастика;
- «Театр физического воспитания».

# Дыхательная гимнастика

Задачи такой гимнастики состоят в следующем:

- учить детей прислушиваться к своему дыханию;
- учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения;
- учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и дыхательных путей.



# Самомассаж

## Задачи:

- создать устойчивую мотивацию и потребности в сохранении здоровья;
- разъяснить, что человек в силах уберечь себя от болезней;
- сформировать привычку к здоровому образу жизни;
- осознавать свои телесные ощущения и переживаемые чувства;
- снять эмоциональное и мышечное напряжение;
- оптимизировать мышечный тонус;
- привить навыки элементарного самомассажа рук, ног, головы, лица и т.д.



# Закаливание

Основные задачи:

- укрепление нервной системы;
- развитие мышц и костей;
- улучшение работы внутренних органов;
- активизация обмена веществ;
- повышение сопротивляемости организма к вредным влияниям окружающей среды.



## Фитбол – гимнастика

Фитбол-гимнастика, как современная форма корригирующей гимнастики, имеет преимущество перед традиционными методиками, поскольку позволяет решать оздоровительные, лечебные, воспитательные и образовательные задачи:

- знакомить детей с разными видами фитболов;
- учить выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку;
- формировать и закреплять навык правильной осанки.
- развивать способность удерживать равновесие, мелкую моторику;
- учить выполнять упражнения в паре;
- поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами;
- побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.





## Степ – гимнастика

Цель такой гимнастики - показать учащимся привлекательность и доступность нетрадиционного вида гимнастики, как степ аэробика.

Задачи:

- формировать двигательные действия и развивать физические качества;
- развивать внимательность, координационные способности, гибкость;
- формировать правильную осанку и музыкально-двигательные способности.

## Развивающие занятия «Театра физического воспитания»

«Театр физического воспитания дошкольников» - это новый подход к физическому воспитанию, предполагающий использование новой методики физического развития детей.

На таких занятиях дети не замечают, что это занятие по физической культуре, и являются полноправными участниками сказочного театрального действия.



## Совместные физкультурные занятия родителей с детьми.

Основная цель таких занятий - это помочь родителям и детям ощутить радость от совместной двигательной деятельности, родителям - установить эмоционально-двигательный контакт с детьми. Способствовать развитию межличностного общения ребенка с взрослым.



## КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА

Особую роль в физическом воспитании детей играют общеразвивающие и корригирующие упражнения. Они помогают избирательно воздействовать на организм ребенка и могут быть использованы для профилактики и исправления тех или иных отклонений в развитии моторики и деформаций опорно-двигательного аппарата.



**Цель лечебной гимнастики** – формирование и укрепление сводов стоп.

**Задачи** лечебной гимнастики:

- развитие основных функций стоп;
- обучение правильной постановке стоп при ходьбе;
- повышение тонуса мышц стоп;
- увеличение подвижности в суставах стоп;
- улучшение кровообращения стоп;
- улучшение координации движений.



Анализ проведенной работы по профилактике и предупреждению плоскостопия прошлых лет, дает возможность сделать выводы об имеющейся тенденции к улучшению и укреплению голеностопных мышц и свода стопы. Это показывает нам плантография и статистика: в 2013 - 2014 учебном году в группе коррекции занимались 24 человек, с нормальным сводом стопы выпущено 20 человек; на 2014 - 2015 учебном году - 22 человека.

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

С детьми, отстающими в физическом развитии, провожу индивидуальную коррекционную работу: выполняем упражнения для укрепления всех групп мышц с использованием тренажеров, некоторые основные виды движений с учетом их возможностей и состоянием здоровья, но не снижая требований к качеству выполнения движений.

## КРУЖКОВАЯ РАБОТА

Наряду с подвижными играми и основной гимнастикой в физическое воспитание дошкольников вводятся элементы спорта с целью оздоровления, формирования жизненно важных двигательных навыков и умений, развития физических способностей,

Важное место в физическом воспитании детей дошкольного возраста занимают действия и игры с мячом, через них совершенствуются навыки большинства основных движений, а также благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка.

В своей работе так же использую другие методы альтернативных занятий:

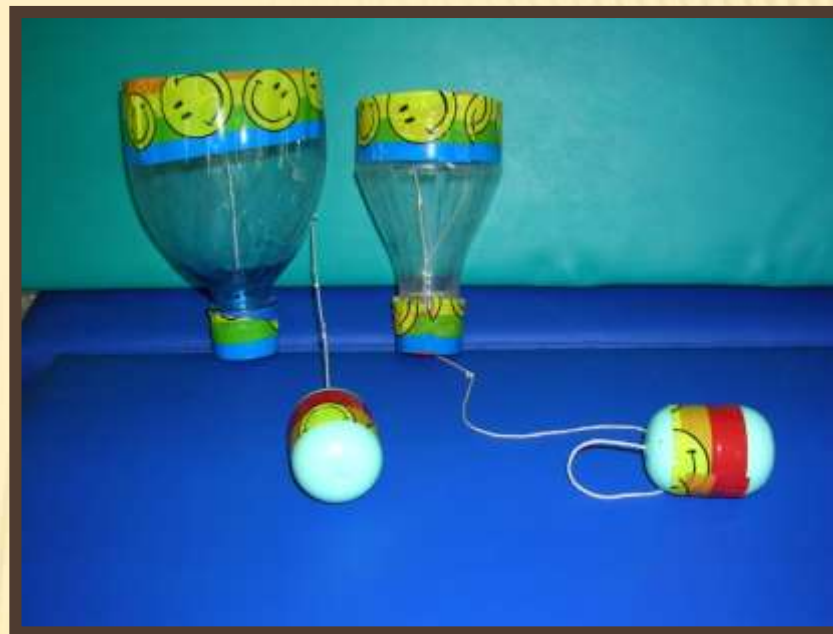
- эвритмическая гимнастика;
- психомышечная тренировка;
- танцевально-игровая гимнастика для детей «итмика»

В оздоровительной работе детского сада активное участие принимают наши шефы. Совместно с ними проводятся спортивные мероприятия, соревнования.





## НЕТРАДИЦИОННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ





На протяжении трех лет, занимаясь с дошкольниками, и используя нетрадиционные технологии, я обратила внимание на то, что дети меньше болеют, у них улучшилось внимание и настроение. Дети стали более ловкими, выносливыми и сильными. Таким образом, использование в физкультурно-оздоровительной работе детского сада традиционных и нетрадиционных форм работы, закаливания и ряда других не медикаментозных средств оздоровления дает свои положительные результаты.

1. Анализ показателей заболеваемости дошкольников позволил отметить тенденцию к её снижению; это связано не только с возрастом детей, но и с оздоровительной работой.

2. Повысилась посещаемость.

3. Снизилась простудная заболеваемость.

4. Дети легко идут на контакт, они жизнерадостны и подвижны.

**Вывод:** организованная воспитательно – образовательная и физкультурно-оздоровительная работа положительно влияет на развитие детей: способствует укреплению психического здоровья, нормализации их социально-адаптивной сферы.

Результаты представленного опыта позволяют сделать заключение об эффективности проделанной работы по внедрению новых подходов, форм, методов и принципов построения воспитательно - образовательной и физкультурно – оздоровительной работы в детском саду.

## Приоритетными задачами на перспективу считаю:

- продолжать формировать потребность вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье, у всех участников образовательного процесса
- повышать индекс здоровья;
- повышать уровня теоретических знаний родителей по формированию основ здорового образа жизни;
- формировать образовательное пространство с обязательным использованием всеми педагогами здоровьесберегающих технологий;
- повышать уровень применения нетрадиционных форм организации физкультурных занятий;
- улучшение качества работы интегрированной психолого-медико-педагогической службы сопровождения в детском саду;
- улучшение материально-технической базы.

Спасибо за внимание!

