

## **Отчет инструктора по физической культуре о создании здоровьесберегающей среды в ДОУ.**

**Здоровьесберегающие технологии** - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.

В своей работе применяю следующие виды здоровьесберегающих технологий:

1. Технологии обучения здоровому образу жизни.
2. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.
3. Коррекционные технологии.

Цель здоровьесберегающей технологии: сформировать у детей осознанное отношение к сбережению собственного здоровья и жизни.

Задачи:

- накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать его;
- воспитание культуры здоровья у дошкольников.

Работу по данному направлению осуществляю в тесном сотрудничестве с воспитателями, музыкальным руководителем, психологом. Являясь участником этого общего процесса, уделяю особое внимание обучению дошкольников основным движениям и навыкам здорового образа жизни, применяя на практике внедрение различных методов и приемов.

*Технология обучения здоровому образу жизни* детей предполагает проведение физкультурных занятий, включающих в себя беседы с о необходимости соблюдения режима дня, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях. Например:

1. Утренняя гимнастика – провожу ежедневно. Разработала картотеку комплексов утренних гимнастик для детей младшего и старшего дошкольного возраста, используя методические рекомендации Вареник Е.Н. (Утренняя гимнастика в детском саду. М., 2008), Харченко Т.Е. (Утренняя гимнастика в детском саду – М., 2009) и Руновой М.А. (Движение день за днём – М., 2009). Комплексы упражнений и двигательная нагрузка соответствуют возрасту детей, способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики.

2. Физкультурные занятия – провожу в соответствии с задачами Программы. Они имеют разную направленность - маленьким детям они доставляют удовольствие, учат их ориентироваться в пространстве, приёмам элементарной страховки; в среднем возрасте – развивают физические качества, прежде всего, выносливость и силу; в старших группах – формируют потребность в движении, развивают двигательные способности и самостоятельность. Использую методические рекомендации Алямовской В.А. (Физкультура в детском саду. – М., 2010), Горьковой Л.Т. (Занятия физической культурой в детском саду. – М., 2009), Вавиловой Е.Н. (Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. – М., 2010) и Пензулаевой Л. И. (Физкультурные занятия в детском саду. М., 2010).

3. Один раз в месяц провожу познавательно - игровые физкультурные занятия по ознакомлению детей со здоровым образом жизни, используя методические рекомендации Картушиной М.Ю. (Быть здоровыми хотим – М., 2009), Алябьевой Е.А. (Нравственно – этические беседы и игры с дошкольниками. М., 2003), Ветровой В.В. (Уроки психологического здоровья. М., 2011) и Шорыгиной Т.А. (Беседы о здоровье. – М., 2009).

4. Один раз в три месяца провожу спортивные праздники, как эффективную форму активного отдыха. Спортивные праздники развивают у детей физические качества, формирует социально – эмоциональное развитие. Использую методические рекомендации Картушиной М.Ю. (Сценарии

оздоровительных досугов для детей – М., 2008), Малаховой А.Н. (Небесное путешествие (программа игротерапии для дошкольников) – СПб., 2008), Потапчук А.А. (Двигательный игротренинг для дошкольников – СПб., 2010) и Утробинной К.К. (Занимательная физкультура в детском саду – М., 2009). При проведении праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях. Физкультурные праздники обязательно сопровождаются музыкой: это благотворно влияет на развитие у детей чувства прекрасного, закрепляет умения двигаться под музыку, понимать характер музыкального произведения, развивает музыкальный слух, память.

5. Один раз в год провожу «День здоровья», как открытое мероприятие для детей и родителей, на котором закрепляются знания о здоровом образе жизни.

*Технология сохранения и стимулирования здоровья.*

Цель этой технологии: обеспечить сохранение, приумножение, развитие и укрепление здоровья детей.

Задачи этой деятельности:

- организация мониторинга здоровья, физического развития и физической подготовленности детей;
- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата и плоскостопия;
- воспитание привычки повседневной физической активности;
- оздоровление средствами закаливания.

Мониторинг состояния здоровья и физического развития строится на основе диагностики, которую провожу с участием воспитателей и медицинской сестры. Анализ и конкретные рекомендации заносятся в

мониторинг здоровья (Приложение 1), для дальнейшего планирования физкультурно – оздоровительной работы в соответствии с особенностями здоровья каждого ребёнка.

Технология стимулирования и сохранения здоровья осуществляется на занятиях по физическому воспитанию. Перечислю составляющие технологии сохранения и стимулирования здоровья:

1. Подвижные, спортивные игры и упражнения провожу как часть физкультурного занятия. Игры и спортивные элементы подбираю в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования МДОАУ ЦРР № 1, в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения. Разработала картотеку подвижных и спортивных игр, игр-эстафет для детей младшего и старшего дошкольного возраста, используя методические рекомендации Беззубцевой Г.В. (В дружбе со спортом – М., 2008), Громовой О.Е. (Спортивные игры для детей – М., 2010), Потапчук А.А. (Двигательный игротренинг для дошкольников – СПб., 2010), Малаховой А.Н. (Программа игротерапии для дошкольников – СПб., 2008) и Руновой М.А. (Движение день за днём – М., 2009).

Подвижные, спортивные игры и упражнения способствуют закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляют возможность развивать познавательный интерес, формируют умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта. В игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Широко использую оздоровительные подвижные игры и упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, укрепление сердечнососудистой и дыхательной систем. Разработала методические рекомендации для воспитателей: «Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия» и «Комплекс упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки» (Приложение 2).

2. Самомассаж включаю в «минутки здоровья» в физкультурные занятия. и провожу в игровой форме. В разработке комплексов самомассажа использую методические рекомендации Красиковой И.С. (Массаж и гимнастика для детей от трех до семи лет. СПб., 2000) и Нестерюк Т., Шкода А. (Гимнастика маленьких волшебников: Нетрадиционные методы работы с детьми и профилактика заболеваний в детском саду, школе и семье. 2004).

Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время способствуют развитию коммуникативной компетенции ребенка.

3. Пальчиковый игротренинг провожу во время физкультурных занятий. Она полезна всем детям, особо рекомендуется детям с речевыми проблемами. Пальчиковая гимнастика тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Включается в разные формы физкультурно-оздоровительной работы в зависимости от поставленных задач и целесообразности проведения. В разработке комплексов пальчикового игротренинга использую методические рекомендации Калининой Т.В. (Пальчиковые игры и упражнения для детей 2-7 лет. Волгоград, 2010) и Косиновой Е.М.( Папльчиковая гимнастика. М., 2011).

4. Дыхательную гимнастику и гимнастику для глаз провожу ежедневно от 1 до 3 минут с использованием обязательного проветривания помещения и гигиены полости носа перед проведением гимнастики. Эта гимнастика увеличивает кровообращение в легких, снижает спазм бронхов и бронхиол, улучшает их проходимость, способствует выделению мокроты, тренирует умение произвольно управлять дыханием, формирует правильную биомеханику дыхания, осуществляет профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания. В планировании дыхательных упражнений использую методические рекомендации Чупаха И.В. (Здоровьесберегающие технологии – М., 2003).

5. Артикуляционную гимнастику провожу перед каждым занятием в течение 1 минуты для развития мышц артикуляционного аппарата ребёнка и одновременной тренировки вестибулярного аппарата, общей координации движений, совершенствование артикуляционной и тонкой моторики, фонематического восприятия. В разработке комплексов артикуляционной гимнастики использую методические рекомендации Алябьевой Е.А. (Стихотворные упражнения для развития речи детей 4 – 7 лет. М., 2011) и Рыжаковой Е.Н. (Занимательные игры и упражнения с пальчиковой азбукой. М., 2010)

*Коррекционная технология.*

Коррекционная работа с дошкольниками имеет большое значение в повышении качества и эффективности дошкольного образования.

Цель коррекционной технологии: предупреждение и преодоление задержки физического, психического и речевого развития ребенка.

Задача этой деятельности – обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье, формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.

Обеспечение коррекционной работы осуществляю во взаимодействии диагностирования, консультирования, коррекционно – развивающей работы. Например:

1. Активно использую упражнения на фитболах, включая комплексы упражнений с ними в физкультурные занятия с детьми младшего и старшего дошкольного возраста. В разработке комплексов фитбол-гимнастики использую методические рекомендации Машиной Т.Н. (Фитбол-гимнастика в ДОУ. М., 2010). Комплекс упражнений проводится 2 раза в неделю на физкультурных занятиях, чередуясь с комплексом с упражнениями на тренажёрах как современная технология физического воспитания детей дошкольного возраста.

Фитбол -гимнастика позволяет развивать двигательную моторику, чувство равновесия, укрепляет мышцы спины и брюшного пресса, создаёт хороший мышечный корсет, способствует формированию правильного дыхания, служит нетрадиционным средством профилактики нарушений осанки у детей.

2. Наряду с фитболами активно включаю в физкультурные занятия и упражнения на детских спортивных тренажерах. Они способствуют общему укреплению и развитию дошкольников. В разработке комплексов упражнений на тренажёрах использую методические рекомендации Железняк Н.Т. (Занятия на тренажёрах в детском саду, М., 2009). Комплекс упражнений на детских спортивных тренажёрах проводится 2 раза в неделю на физкультурных занятиях, чередуясь с комплексом фитбол – гимнастики.

3. Релаксацию, как один из видов здоровьесберегающих технологий, провожу в конце каждого физкультурного занятия под спокойную классическую музыку Чайковского П.И. или звуки природы. Использую методические рекомендации Алябьевой Е.А. (Развитие воображения и речи детей 4 – 7 лет (релаксация). М., 2009). Релаксация способствует снятию мышечного и эмоционального напряжения в конце занятий по мере утомляемости детей или, если дети перевозбуждены.

Разработала модель внедрения здоровьесберегающих технологий в воспитательно - образовательные планы (ВОП) воспитателей и режим двигательной активности детей в течение дня.

#### Внедрение здоровьесберегающих технологий в ВОП

понедельник	1 половина дня	Дыхательное упражнение на утренней гимнастике; игры с мячом и скакалкой; обливание рук от локтя до ладони; упражнения для развития мелкой моторики.
	2 половина дня	Дыхательная гимнастика перед сном; воздушное закаливание – гимнастика в постели; босоножье; «дорожка здоровья»; арттерапевтические упражнения; полоскание горла; упражнения для развития мелкой моторики.

вторник	1 половина дня	Упражнения для развития мелкой моторики; дыхательная гимнастика; игры с мячом, скакалкой; обливание рук от локтя до ладони; пальчиковый массаж.
	2 половина дня	Дыхательная гимнастика перед сном; гимнастика в постели; оздоровительный массаж ушей; босоножье; «дорожка здоровья»; полоскание горла.
среда	1 половина дня	Обливание рук от локтя до ладони; дыхательная гимнастика перед сном; игры с мячом, скакалкой.
	2 половина дня	Дыхательная гимнастика перед сном; гимнастика в постели; оздоровительные упражнения для глаз; босоножье; «дорожка здоровья»; полоскание горла; упражнения для развития мелкой моторики.
четверг	1 половина дня	Дыхательная гимнастика перед сном; игры с мячом, обручем; обливание рук от локтя до ладони.
	2 половина дня	Дыхательная гимнастика перед сном; гимнастика в постели; кинезиологические упражнения; босоножье; «дорожка здоровья»; полоскание горла.
пятница	1 половина дня	Оздоровительный массаж; дыхательная гимнастика перед сном; игры с мячом, обручем; обливание рук от локтя до ладони; упражнения для развития мелкой моторики.
	2 половина дня	Дыхательная гимнастика перед сном; гимнастика в постели; релаксация; ; босоножье; «дорожка здоровья»; полоскание горла; игры с мячом, обручем, скакалкой.