Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Новосибирска «Детский сад № 395 компенсирующего вида»

**Елена Николаевна Белоусова** –

Инструктор по ФК высшая квалификационная категория

**Екатерина Владимировна Гейм –**

Воспитатель высшая квалификационная категория

**Выступление к презентации**

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности, а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем.

Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей.

К сожалению, показатели здоровья детей в современной России продолжают снижаться. Сложилось противоречие: дети, которые гипотетически должны быть самой здоровой частью населения, не являются таковой. Это вызывает обоснованную обеспокоенность педагогов и медиков.

Существуют разные объективные и субъективные причины, которые объясняют плохое состояние здоровья подрастающего поколения. Это стоит учитывать при организации и построении образовательного процесса, что и предусмотрено федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС). В частности, ФГОС дошкольного образования предполагает индивидуализацию образования, построение индивидуальной образовательной траектории.

Здоровье детей – это проблема остается актуальной всегда, и это не только социальная, но и нравственная проблема. Здоровье – это источник счастья, радости каждого человека и вместе с тем достояние целого общества. Лишь благодаря сотрудничеству родителей и педагогов возможно воспитать в дошкольниках привычку к здоровому образу жизни. Всем известно, что потребность заботиться о своем здоровье в человеке надо воспитать. Это необходимо делать в семье, в детском саду и далее в школе.

В нашем дошкольном учреждении в целях реализации части программы, формируемой участниками образовательных отношений была разработан проект «Неделя здоровья». Прежде всего этот проект был разработан на укрепление и сохранение здоровья детей в ДОУ. Основной целью данного проекта является обеспечение высокого уровня сохранения здоровья воспитанников ДОУ, создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Задачи проекта:

- изучение и анализ методической литературы по физическому развитию дошкольников;

- вовлечение родителей в образовательный процесс;

- повышение интереса детей к физической культуре и спорту;

- воспитание желания у дошкольников вести ЗОЖ;

- воспитание физических и морально-волевых качеств дошкольников;

- закрепление у детей гигиенических навыков дошкольников;

- обучение родителей современным технологиям закаливания и оздоровления детей;

- предоставление родителям выбора форм участия в образовательной области «Физическое развитие» и степень включенности их в физкультурно-оздоровительный процесс;

- проведение социологического исследования на выявление по физическому развитию дошкольников;

- разработка плана по реализации проекта;

- проведение цикла мероприятий для педагогов по теме физического развития дошкольников;

- разработка и реализация перспективного плана работы с родителями;

- расширение представлений родителей и детей о формах семейного досуга;

- повышение педагогической компетентности родителей;

- проведение обучающего семинара для педагогов района;

- публикация опыта своей работы на сайте ДОУ и в печатных изданиях.

Проект «Неделя здоровья» реализуется во всех возрастных группах детского сада. Работа проводится в тесном контакте с врачом и медицинской сестрой детской районной поликлиники, узкими специалистами ДОУ: инструктором по физической культуре и плаванию, учителем-логопедом, педагогом-психологом, ведь в дошкольном возрасте следует уделять внимание не только физическому здоровью, но и психологическому.

Для образовательной деятельности по физической культуре и для полноценного всестороннего физического развития дошкольников и реализации их детской потребности в движении в нашем дошкольном учреждении созданы все необходимые условия. Так, в групповых помещениях оборудован спортивный уголок, где представлено традиционное оборудование и изготовленное своими руками (набивные мячи, коврики для профилактики плоскостопия, султанчики для общеразвивающих упражнений, змейка и т.д.).

В работе с детьми мы используем как традиционные, так и нетрадиционные формы работы. Непременным условием в укреплении здоровья детей так же является профилактика и оздоровление детей. Профилактика плоскостопия – прокатывание шипованных валиков ногой, ходьба по шипованным дорожкам, гимнастические палки, лабиринты. Из нетрадиционных упражнений используются: упражнение с экспандером – сила рук, развитие плечевого пояса, самомассаж – который способствует оздоровлению организма, воздействию на отдельные участки тела, запуску иммунной системы. Каждая группа ДОУ оборудована прибором очищения воздуха. Два раза в год дети пропивают кислородные витаминные коктейли.

Выполнение этих условий возможно только в тесном сотрудничестве педагогов и социальных партнеров с родителями дошкольников, установлению с ними доброжелательных, доверительных отношений.

Дошкольное детство – особый и важный период становления личности подрастающего человека. Постоянное использование традиционных занятий ведет к снижению интереса детей к физическому развитию, что сказывается на результативности. Поэтому в проекте «Неделя здоровья» возникли нетрадиционные подходы не только к занятиям по физкультуре, но и к развлечениям и досугам. Педагоги нашего ДОУ стремятся быть примером для своих воспитанников. Каждое утро педагоги и дети делают утреннюю гимнастику под музыку, которая звучит по радио ДОУ, дети не просто выполняют упражнение, но и подпевают любимой песне, соединяя при этом координацию речи с движением. После дневного сна педагоги используют нетрадиционные методы с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики. А игровые комплексы гимнастики просто необходимы в режимных моментах детям, поэтому мы создаем положительный эмоциональный фон, поднимаем настроение у детей.

Работая с маленькими детьми, воспитателю нужно всегда помнить, что впечатления, которые ребенок получает в детстве, глубоки и неизгладимы в его памяти, это фундамент для развития его чувств, сознания, укрепления нравственного иммунитета.

Традиционные встречи с профессиональными спортсменами решают важную воспитательную задачу при развитии подрастающего поколения. «Дети смотрят и подражают своим родителям» - это высказывание как нельзя более четко объясняет смысл этого мероприятия.

Но одно дело взрослые люди, профессиональные спортсмены, а совсем другое – твои сверстники, можно сказать одногруппники. Выступление ребят – спортсменов из детского сада и фотовыставка поднимает ценность занятия спортом в глазах других детей.

Еще одно мероприятие, которое любят все участники образовательного процесса в нашем ДОУ - это «Неделя здоровья». Она проходит 4 раза в год по сезонам. Проект «Неделя Здоровья» реализуется в нашем детском саду с 2015 года и по нынешний день.

Более подробно об этом и других мероприятиях расскажет моя коллега, инструктор по физической культуре Белоусова Елена Николаевна.

Недели здоровья проводятся в детском саду 4 раза в год – по сезонам. Каждая неделя проходит под своим девизом: «Если хочешь быть здоров!», «А нам нравится ЗИМА!», «Здоровым быть ЗДОРОВО!» и «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

Перед началом каждой недели здоровья редколлегия ДОУ выпускает буклет «План недели здоровья», где расписаны все мероприятия и время их проведения.

Родители являются активными участниками недели здоровья, помогают планировать, организовывать и проводить мероприятия.

Например, понедельник – первый день недели здоровья, носит информационную направленность. Для детей воспитатели готовят познавательную презентацию про виды спорта (в зависимости от времени года), показ мультфильмов о спорте и физической культуре. Во вторник, среду и четверг проходят различные мероприятия для детей, родителей и педагогов.

Сюда входят как мероприятия, включенные в режим двигательной активности дошкольников: непрерывная образовательная деятельность по физическому развитию, посещение бассейна, сауны, физкультурные разминки, гимнастика и закаливающие процедуры после сна, так и мероприятия с участием родителей и социальных партнеров.

Ежедневно в детском саду для всех возрастных групп воспитатели проводят утреннюю гимнастику. В один из дней недели в зарядке принимают участие все участники образовательного процесса (дети, родители, педагоги и сотрудники детского сада). Хочу отметить, что с каждым годом популярность этого мероприятия среди родителей растет. Они приходят заранее, приносят спортивную форму и с большим удовольствием выполняют зарядку вместе с детьми. Ежегодно мы участвуем во Всероссийской акции «Зарядка для всех».

Уже стало традицией проведение встреч с профессиональными спортсменами и выпускниками детского сада, связавшими свою жизнь со спортом. Наши спортсмены охотно делятся своими рассказами и демонстрируют достижения и награды, вызывая восторг маленьких зрителей.

Проводятся спортивные игры с участием родителей: «Зарница», «Папа – гордость моя!», турниры по теннису, футболу.

Так же в неделю здоровья, в детском саду проходят день дублера и день открытых дверей. (где родители сами проводят НОД, где родители выступают в роли воспитанников)

В пятницу подводятся итоги недели здоровья: озвучивается, какие мероприятия прошли в рамках недели, сколько детей, родителей и педагогов принимали участие. Воспитатели вывешивают стенгазету о том, как прошла неделя здоровья в их группе. Организуется выставка детских рисунков. На лестничных пролетах оформляются фотовыставки. Родителям предлагается провести со своими детьми активные выходные: катание на велосипедах, коньках, лыжах (в зависимости от времени года) и в понедельник поделиться своими впечатлениями о проведенных выходных. Наиболее активные дети, родители, педагоги, группы награждаются грамотами.

В детском саду оборудована радио-точка. В рамках проведения недели здоровья по радио звучат веселые бодрящие песни о спорте и физкультуре. Дети читают стихи и загадки о спорте и физкультуре. Для родителей проводятся радио-консультации.

Наш социальный партнер Физкультурно-спортивный центр «Развитие». На базе детского сада в течение года тренерами центра ведутся секции по футболу, ушу, шахматам. Во время проведения недели здоровья, участники показывают свои результаты, проводятся соревнования, турниры.

Так же в течение недели здоровья проходят спортивные мероприятия для сотрудников детского сада, (веселые старты, пионербол)

Также в нашем саду создана развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства физкультурного зала, приспособленный для реализации Программы, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья и развития.

Оборудована спортивная площадка на улице, бассейн и сауна, во всех группах имеются физкультурные уголки, которые каждый год пополняются новым инвентарем для развития двигательной деятельности дошкольников. В ДОУ имеются лыжи.

В нашем детском саду практикуется катание на лыжах уже 14лет. Исходя из нашего опыта мы сделали выводы, что передвижение на лыжах вполне доступно детям, лыжи – прекрасное средство физического развития ребенка. Ходьба на лыжах упражняет в балансировании тела и быстром беге, требует умения ставить ноги параллельно и сохранять это положение при скольжении, способствует укреплению связок голеностопных суставов и развитию точных и ловких движений, а умеренный холод является прекрасным возбудителем мышц и средством закаливания.

Лыжный спорт – один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья на основе дифференцированного подхода к каждому ребенку. Создание таких условий очевидно преимущество системы самостоятельной спортивной деятельности. Обучение детей катанию на лыжах, мы начинаем со старшего возраста.

Обучение ходьбе на лыжах я организую на прогулке, когда достаточно снега. (В наших условиях это конец октября – начало ноября). Занятия с детьми старшего дошкольного возраста провожу группой т.к у нас достаточное количество лыж.

Лучше всего занятия проходят при температуре воздуха -8 -12ºС, полном безветрии и сухом, рассыпчатом снеге. Лучшее время для проведения занятий с детьми – 10-12 часов дня. Занятия в эти часы (часы прогулок) укладываются в режим детского учреждения. Продолжительность лыжных занятий в старшей группе 20-30мин, в подготовительной – 30-35мин. Также продолжительность занятий зависит от степени овладения детьми двигательным навыком передвижения на лыжах.

[Занятия плаванием в нашем детском саду](http://www.deti-club.ru/detskoe_plavanie_pravila_posewenia_basseina) – одна из важных форм оздоровительной работы. Желание родителей отдать ребенка в детский сад, оборудованный бассейном, продиктовано необходимостью дополнительно укреплять иммунитет, здоровье ребенка.

Для детского организма плавание является адекватной нагрузкой, так как циклические плавательные движения вызывают последовательные напряжение и расслабление различных мышц. Это особенно важно в связи с тем, что мышечная система ребенка дошкольного возраста еще недоразвита. Дети быстро утомляются, но это утомление быстро проходит. Поэтому для детей нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки. Плавание благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, способствует развитию легких, обладает оздоравливающим и закаливающим эффектами.

Во время плавания: осуществляется естественная разгрузка позвоночника; самовытяжение во время скольжения дополняет разгрузку зон роста; исчезает асимметрическая работа межпозвоночных мышц; восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков; укрепляются мышцы живота, спины, конечностей; совершенствуется координация движений; воспитывается чувство правильной осанки.

При проведении плавания с детьми учитываются следующие особенности:

- делается «упор» на постановку правильного дыхания;

- учитываются особенности развития координации у детей;

- элементы каждого упражнения предварительно осваиваются на суше;

- полностью исключаются упражнения мобилизирующие позвоночник и с колебаниями вокруг продольной оси туловища;

- все упражнения выполняются в игровой форме.

Весь процесс обучения плаванию проводится в игровой форме. Помимо непосредственного эффекта от движения они полезны тем, что позволяют «разбавить» монотонность упражнений, которая приводит к рассеянности, вялости и утомлению детей. Используемые игры в воде создают условия для эффективной профилактики, а также помогают решать задачи воспитания, обучения детей, их умения правильно управлять своими движениями, поддерживать интерес детей к систематическому занятию плаванием. Появляющиеся во время игр эмоции позволяют преодолеть боязнь воды и неуверенность. Для детей дошкольного возраста, воспитание и образование которых совмещено с посещением бассейна, плавание является прекрасным средством для психологической разгрузки.

Анализ наработанного опыта показывает, что в нашем детском саду, благодаря сложившимся благоприятным условиям сотрудничества педагогов и родителей, заметно повысился интерес детей к физической культуре и спорту, снизился уровень заболеваемости.

Родители стали полноценными участниками образовательного процесса, повысилась их педагогическая компетентность и заинтересованность в соблюдении ЗОЖ.

В последующие годы мы планируем продолжать работу в этом направлении, улучшая и совершенствуя, как материально-техническую базу, так и методическую.