

Передовой педагогический опыт воспитателя
муниципального дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад присмотра и оздоровления №69»
Ткаченко Татьяны Васильевны

**Тема: «Организация двигательной
активности в режиме дня дошкольного
учреждения посредством физкультминуток,
игрового массажа, пальчиковой,
дыхательной и зрительной гимнастики».**

Структура описания передового педагогического опыта.

1. Сведения об авторе.
2. Условия формирования опыта.
3. Теоретическая база опыта.
4. Актуальность опыта.
5. Новизна опыта.
6. Адресность опыта.
7. Трудоемкость опыта.
8. Технология опыта.
9. Результативность опыта.
10. Приложения.

Приложение № 1. Перспективный план работы.

Приложение № 2. Картотеки физкультминуток, пальчиковой, дыхательной, зрительной гимнастики, игрового массажа.

1. Сведения об авторе .

Ф.И.О.: Ткаченко Татьяна Васильевна

Год и место рождения:

14 июня 1962 года,
г. Аксай, Бурлинского района,
Уральской области.

Семейное положение: замужем, дочь, сын.

Образование: высшее.



Название учебного заведения,

год его окончания:

Уральский педагогический институт имени А.С.Пушкина, 1983 год.

Специальность: учитель русского языка и литературы; профессиональная переподготовка по программе «Образование и педагогика» с присвоением квалификации «Воспитатель детей дошкольного возраста».

Место работы: МДОУ № 69.

Должность: воспитатель.

Педагогический стаж: 33 года.

Стаж работы в должности: 31 год.

Квалификационная категория: первая.

Награды:

1. Благодарственное письмо от управления образования администрации города Оренбурга за активное участие в работе городского методического объединения

для воспитателей дошкольного возраста и распространение своего педагогического опыта. Оренбург, 2016 г.

2. Благодарственное письмо от Федерального Журнала «Профессия Воспитатель» за активную жизненную позицию, желание повышать свою квалификацию, соответствовать требованиям ФГОС ДО, профессиональному стандарту работников образования в 2016-2017 у. г. 27 сентября 2016 г.

3. Грамота за подготовку победителя 4 Международного конкурса «Пасхальное Воскресенье». 29 апреля 2016 г.

4. Грамота за подготовку участников 4 Международного Чемпионата дошкольников. Математика. 15 ноября 2016 г.

5. Грамота за 2 место в смотре- конкурсе «Мой родной край» среди групп общеразвивающей направленности МБДОУ №69. Апрель, 2015г.

6. Грамота за победу в спортивных соревнованиях «Весенние выкрутасы». МБДОУ №69. 1 апреля 2015г.

7. Авторское свидетельство от федерального журнала «Профессия Воспитатель», подтверждающее , что Ткаченко Т.В. является соавтором методического сборника «Золотой фонд авторов дошкольного образования». Основание выдачи авторского свидетельства Приказ №888 от 26 декабря 2016 г.

8. Диплом Всероссийского конкурса «Образовательная деятельность в соответствии с ФГОС» 2 степени. Номинация: Конспект открытого занятия в ДОУ в соответствии с ФГОС. Приказ №217-М от 10 октября 2016 года.

2.Условия формирования опыта.

Тему моего опыта работы «Организация двигательной активности в режиме дня дошкольного учреждения посредством физкультминуток, игрового массажа, пальчиковой, дыхательной и зрительной гимнастики» я выбрала не случайно.

Работая над данной проблемой на протяжении нескольких лет, я сделала вывод, что дети все меньше двигаются и все больше сидят – сначала на занятиях, потом – дома, перед телевизором и компьютером.

Следствием снижения двигательной активности у детей стало то, что значительная часть детей имеет проблемы со здоровьем, а очень многих малышей можно отнести к категории часто болеющих. Дети, в отличие от взрослых, очень подвижны и активны, поэтому им просто необходимо периодически «выпускать пар», а для этой цели двигательно-оздоровительные моменты подходят, как ничто другое.

Передо мной встал вопрос, как привить современному ребенку любовь к движению? Я изучила инновационные технологии по формированию здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья детей, современные программы по оздоровлению детей с учетом возрастных, индивидуальных, физических и психических особенностей детей; опыт коллег; прошла курсы повышения квалификации. Большое влияние на формирование опыта оказал мой собственный интерес к обозначенной проблеме, стремление придать своей деятельности направленный характер.

Представленный опыт работы имеет практическое значение, так как разработанная методика двигательно-оздоровительных моментов оказала положительное воздействие на развитие мелкой моторики, навыков самооздоровления, что способствовало снижению уровня заболеваемости, росту физической подготовленности детей.

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.

4.Актуальность опыта.

Современные темпы развития общества предъявляют все более высокие требования к человеку и его здоровью, но в последние годы наблюдается заметное ухудшение состояния здоровья детей. Это обусловлено многими факторами: неблагоприятные климатические особенности; ухудшение экологической обстановки; неправильный образ жизни семьи.

В настоящее время имеются данные, согласно которым только 14% из каждой тысячи детей в возрасте до 15 лет могут считаться практически здоровыми. Остальные либо имеют выраженные отклонения в состоянии здоровья (50%), либо страдают хроническими заболеваниями (35%). Практика показывает, что решить проблему сохранения и укрепления здоровья детей одной медицине не под силу. К тому же установка на здоровье, здоровый образ жизни не появляется у человека сама собой, а формируется в результате определённого педагогического воздействия.

Перед дошкольным образованием в настоящее время остро встает вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей.

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 физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка.

Змановский Ю.Ф. (2000 г), Кудрявцев В.Т. (2000 г) отмечают, что, приобщая детей к здоровому образу жизни, мы вооружаем их умениями и навыками, формируем в их сознании положительные эмоциональные, двигательные образы от подвижных игр, спортивных праздников; воспитываем стремление к совершенствованию своих двигательных способностей, учим проявлять волевые усилия для преодоления физических трудностей при овладении новыми движениями, закладываем основу для нормальной, плодотворной жизни.

Актуальность данного опыта состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада. Их внедрение строится на формировании осознанного отношения ребёнка к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизации физкультурно-оздоровительной деятельности современного детского сада.

5.Новизна опыта.

Новизна данного опыта состоит в том, что в нем разработана система разнообразных нетрадиционных средств, форм и методов по оздоровлению дошкольников. Эта система дает возможность управления здоровьем детей в дошкольном учреждении через комплекс рационально организованных оздоровительных мероприятий: физкультминуток, зрительной, дыхательной, пальчиковой гимнастик, игрового массажа, корригирующей гимнастики, гимнастики после сна и др.

Новизна и в формировании нового типа взаимодействия детского сада и семьи, характеризующаяся доверительными отношениями педагогов с родителями и помогающая корректно влиять на воспитательную позицию семьи.

6. Адресность опыта.

Данный опыт может быть использован воспитателями дошкольных учреждений, инструкторами по физкультуре, начинающими педагогами в повседневной практике (подходит для всех возрастных групп). Он подскажет педагогам и родителям, как растить детей здоровыми, крепкими, развивать их двигательные навыки.

7.Трудоёмкость 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, жестикуляция 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; формировании 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.

8. Технология опыта.

Идея моего опыта - совершенствовать методику проведения двигательно - 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 ОРИ 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:

- 1) обучение правильному дыханию;
- 2) профилактика нарушений ОДА;
- 3) ежедневное проведение физкультминуток, игрового массажа;
- 4) использование игр для развития мелкой моторики рук;
- 5) 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.

Мною 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 по возрастам (См. Приложение 1).

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 двигательно-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). Детям младшего возраста нравятся физкультминутки «Фрукты», «Часы», «Зайчик»; средней группы «Паровоз», «Котята»; старшей группы «Про зверей», «На водопой», «Мартышки»; в подготовительной группе «Неваляшка», «Машина», «Корзинка».

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 используется:

- для развития речи, творческого мышления;
- для активизации моторики рук, развития ловкости и умения управлять своими движениями, концентрироваться.

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.

Продолжительность пальчиковых игр зависит от возраста детей. Для младшего дошкольного возраста (3 - 4 лет) рекомендуемое время - от 3 до 5 минут, для среднего и старшего дошкольного возраста (4 – 7 лет) 5-7 минут в день.

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

В младшем возрасте 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 за напряжением 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-р-р», «п-ф-ф-ф», «тик-так» и т. д.

В средней группе знакоблю детей с грудным и брюшным дыханием. Обучая грудному дыханию, предлагаю, держа ладони на груди, «понюхать, как пахнут цветочки», сделать вдох, а затем «сдуть пух с одуванчиков» -выдох.

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 ребёнком. Самомассаж можно использовать многократно 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 каждый пальчик колечко.

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 двигательного-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 «Снежинки».

Занятия: 1. Развитие речи.

Физкультминутка «Мороз».

2.Занятие физической культурой.

Дыхательная гимнастика «Снегопад».

Прогулка:

Подвижная игра «Два Мороза»

Игровое упражнение «По снежному мостику».

Вторая половина дня:

Комплекс упражнений после дневного сна «Прогулка в лес».

Вечер: Игровой массаж для профилактики простудных заболеваний
«Вот какая 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 воспитательно-образовательный 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 двигательно-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!», семинар-практикум «Играем пальчиками», 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.

9.Результативность работы.

Итогом работы считаю:

- снижение уровня заболеваемости детей группы за последние три года в среднем на 15 % и соответственно повышение процента посещаемости;
- повышение интереса детей к различным видам упражнений;
- повышение активности и самостоятельности малоподвижных детей;
- снижение гиперактивности;
- стремление к самостоятельному выполнению достаточно трудных двигательных заданий;
- осознание потребности к ведению здорового образа жизни, потребности в движениях (умение самостоятельно организовать и провести физкультминутку, пальчиковую гимнастику, игровой массаж, заниматься физическими упражнениями, по назначению использовать спортивный инвентарь).
- улучшение партнерских взаимоотношений педагогов с детьми;
- укрепление сотрудничества педагогов и родителей.

В дальнейшем я буду продолжать искать новые методы позволяющие совершенствовать методику проведения двигательно - оздоровительных моментов: физкультминуток, пальчиковой, дыхательной, зрительной гимнастик, игрового массажа и повышающие эффективность их воздействия.

Список используемой литературы:

- 1.Маханева М. Д. Работа ДОУ с семьей по воспитанию здорового ребенка. Управление ДОУ. 2005. N 5.
- 2.Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М. , 2002.
- 3.Панкратова И. В. Растим здоровое поколение // Управление ДОУ. 2004. N1.
- 4.Чеботарева О. В. Теоретический семинар "Использование здоровьесберегающих технологий в работе педагога". Сайт Фестиваль педагогических идей «Открытый урок».
- 5.Формирование основ здорового образа жизни // Управление ДОУ. 2006. N 4.
- 6.Рунова, М.А. Дошкольные учреждения: оптимизация режима двигательной активности [Текст] / М.А. Рунова // Дошкольное воспитание. - 1998. - №6. - С. 81-86.
7. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010 .
- 8.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.
9. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ Методическое пособие. — М.: ТЦ Сфера, 2008
10. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Мозаика – Синтез, 2002.
11. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду М.: Сфера, 2003 – 88 с.
12. Семёнова Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой в школе здоровья. СПб.2004 – 87 с.
- 13.Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. М: 2003 - 143 с.
14. Кухлинская В. В. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в ДОУ. –Ж-л «Управление ДОУ», 2007 г., с. 84.

15. Савинова С. В. Как воспитать здорового ребенка. –Ж-л «Воспитатель ДОУ», 2011 г., № 3, с. 7.
16. Борисова Е. Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Издание 2-е, переработанное. –М-: Глобус; Волгоград: Панорама, 2009 г. – 144 с.
17. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ / Под ред. З.И. Бересневой. – М.: ТЦ Сфера, 2005.
18. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст). – М.: Линка-пресс, 2000.
19. Рунова М. Неделя здоровья. // Дошкольное воспитание № 4, 2001.
20. Нищева Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. ООО «Издательство «Детство – Пресс», 2016.
21. Чевычелова Е.А. Зрительная гимнастика для детей 2-7 лет.- Волгоград: Учитель, 2012.
22. Хацкалева Г.А. Организация двигательной активности дошкольников с использованием логоритмики: метод. пособие.- СПб.: ООО «Издательство «Детство – Пресс», 2013.
23. Интернет-ресурсы:
[http:// nsportal.ru](http://nsportal.ru) , <http://pedmir.ru/>,
[http:// festival.1september.ru.](http://festival.1september.ru.), www.maam.ru/users/yuzefiak
www.nsportal.ru/yuliya-yuzefyak

ПРИЛОЖЕНИЕ

Перспективные планы.

По одному итоговому мероприятию

Работа с родителями

Работа с педагогами

**Картотеки физкультминуток, пальчиковой,
дыхательной, зрительной гимнастики,
игрового массажа.**

«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? | Всегда, нет, иногда |
| 10. Часто ли Вы болеете? | Часто, редко, по-разному |
| 11. Регулярно ли Вы делаете прививки, флюорографию, проходите профосмотры? | Да, нет |
| 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 своего ребенка (гибкость, силу, выносливость и т.д.)? | Да, нет |

Проведение мониторинговых исследований.

Реализуемая мною система работы привела к устойчивым положительным результатам: снижению общей и простудной заболеваемости (в динамике), составлению стабильности физической и умственной работоспособности детей, сосредоточенности, уравновешенности, улучшение в целом эмоционально-психологической ситуации у детей, выработке потребности в соблюдении

правил личной безопасности на дорогах, в быту или в других экстремальных ситуациях.

Проведение мониторинговых исследований позволяет получить достоверную информацию о сформированности устойчивой мотивации у дошкольников к здоровому образу жизни.

Уровень здоровья и физического развития детей

Уровень заболеваемости	Количество детей, имеющих высокий уровень физического развития	Количество детей, имеющих высокий уровень представлений о здоровом образе жизни
На начало исследования		
Уровень заболеваемости составлял 32,5%	31%	38%
2 младшая группа		
Снизился на 7,5%	Повысилось на 9%	Увеличилось на 37%
Средняя группа		
Снизился на 12,1%	Повысилось на 18%	Увеличилось на 41%
Старшая группа		
Снизился на 13,5%	Повысилось на 24%	Увеличилось на 44%
Конечный результат		
Уровень заболеваемости снизился до 19% , снижено количество	55%	82%

пропусков по болезни		
----------------------	--	--

ВЫВОДЫ:

- Создание здоровьесберегающей среды и воспитание навыков здорового образа жизни у детей является одним из основных направлений деятельности педагога, успешно решается задача снижения эмоционально-волевого напряжения и укрепления иммунитета дошкольников посредством комплексного подхода к формированию здоровья воспитанников.
- Познавательные моменты органично соединяются с оздоровительными, развивающие компоненты сочетаются с выполнением дыхательных упражнений, гимнастики для глаз, релаксацией, самомассажем и другими здоровьесберегающими технологиями.
- Создание устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья; формирование психологического здоровья дошкольников, как важного фактора здоровья человека в целом.

1.2. Перспективное планирование работы с родителями.

Формы работы	Содержание	Сроки
Анкетирование	«Ведёте ли вы здоровый образ жизни?»	Сентябрь
Информационный уголок для родителей	Тема: «Дыхательная гимнастика для профилактики простудных заболеваний» 1. Задачи и польза дыхательной гимнастики 2. Комплексы упражнений с элементами дыхательной гимнастики.	Октябрь
Выпуск информационной	Тема: «С физкультурой я	Ноябрь

газеты	<p>дружу, быть здоровым я хочу»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Влияние физкультурных упражнений на развитие детского организма. 2. Влияние спорта на состояние здоровья ребенка. 3. Как выбрать нужный вид спорта. 4. Играем вместе. 	
Практикум	<p>Тема: «Гимнастика после дневного сна».</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения с элементами самомассажа и дыхательной гимнастики. 	Декабрь
Консультация для родителей	<p>Тема: «Плоскостопие»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Профилактика и лечение. 	Январь
Открытый просмотр НОД	НОД с использованием нетрадиционных средств физического воспитания дошкольников.	Февраль
Информационный уголок	Тема: «Игры, которые	Март

для родителей	лечат»	
	1. Игры при заболеваниях дыхательной системы.	
Консультация для родителей	Тема: «Влияние акробатических упражнений на физическое развитие старших дошкольников» 1. Роль акробатики в воспитании здорового гармонически развитого ребенка.	Апрель
Выступление на родительском собрании	Тема: «Физкультура- залог здоровья» 1. Положительное влияние активных движений на здоровье ребенка. 2. Роль примера взрослых в формировании интереса к физической культуре.	Май
Информационный уголок для родителей	Тема: «Здоровый ребёнок – это счастье родителей» 1. Утренняя зарядка. 2. Сколько должен двигаться здоровый	Июнь

	<p>ребёнок в течение дня.</p> <p>3. Как, сделать чтобы ребёнок хотел двигаться.</p>	
Буклет	<p>Тема: «Упражнения для развития основных движений»</p>	Июль
Папка-передвижка	<p>Тема: «Здоровый образ жизни семьи»</p> <p>1. Основные показатели физического, психического, духовного и социального здоровья детей.</p> <p>2. Спортивный уголок дома.</p> <p>3. Закаливание.</p> <p>4. Полезные привычки.</p> <p>5. Рациональное питание детей.</p> <p>6. Режим ребенка.</p>	Август

6.1. Задачи диагностики.

- ✓ Определить умение детей координировать (согласовывать) движения.
- ✓ Исследовать способность детей ориентироваться в пространстве.
- ✓ Определить способность детей выразительно выполнять движения под музыку.
- ✓ Выявить способность детей сохранять правильную осанку.
- ✓ Выявить уровень заинтересованности детей в физических упражнениях.

6.2. Результативность.

Критерии диагностики и уровни оценки гармоничного физического развития детей.

II младшая группа.

Критерии диагностики	Уровень оценки	Характеристика уровня оценки
<u>Умеет сохранять правильную осанку</u>	Выше среднего (в/с)	Держит правильно осанку, ориентируясь на показ и словесные инструкции
	Средний (с)	Пытается держать правильно осанку, но только при индивидуальных указаниях инструктора
	Ниже среднего (н/с)	Не умеет сохранять правильную осанку, даже при индивидуальной помощи инструктора
<u>Умеет выразительно выполнять движения</u>	Выше среднего (в/с)	Эмоционально выполняет движения, ориентируясь на показ и словесные указания инструктора
	Средний (с)	Старательно выполняет задание
	Ниже среднего (н/с)	Выполняет задание вяло и без эмоций

<u>Умеет ориентироваться в пространстве</u>	Выше среднего (в/с)	С легкостью и интересом находит на себе части тела при показе и словесной инструкции.
	Средний (с)	Находит на себе части тела при индивидуальных указаниях и помощи инструктора
	Ниже среднего (н/с)	С трудом ориентируется на своем теле
<u>Проявляет интерес к физическим упражнениям</u>	Выше среднего (в/с)	Проявляет положительные эмоции при выполнении физических упражнений
	Средний (с)	Внимательно и с желанием выполняет упражнения
	Ниже среднего (н/с)	Без желания выполняет физические упражнения
<u>Умеет координировать (согласовывать) движения</u>	Выше среднего (в/с)	Согласовывает движения рук и ног при ходьбе и беге
	Средний (с)	Умеет контролировать координацию рук и ног с помощью инструктора при ходьбе и беге

	Ниже среднего (н/с)	Умеет согласовывать движения рук и ног при ходьбе и беге даже при помощи инструктора
--	---------------------	--