

**Творческая презентация  
из опыта работы  
на тему: «Сохранение и укрепление  
здоровья детей  
через традиционные и  
нетрадиционные формы  
организации оздоровительной  
работы»**



**инструктор по физической культуре  
Кормакова Светлана Олеговна**

**г. Арзамас 2016г.**

## ВВЕДЕНИЕ

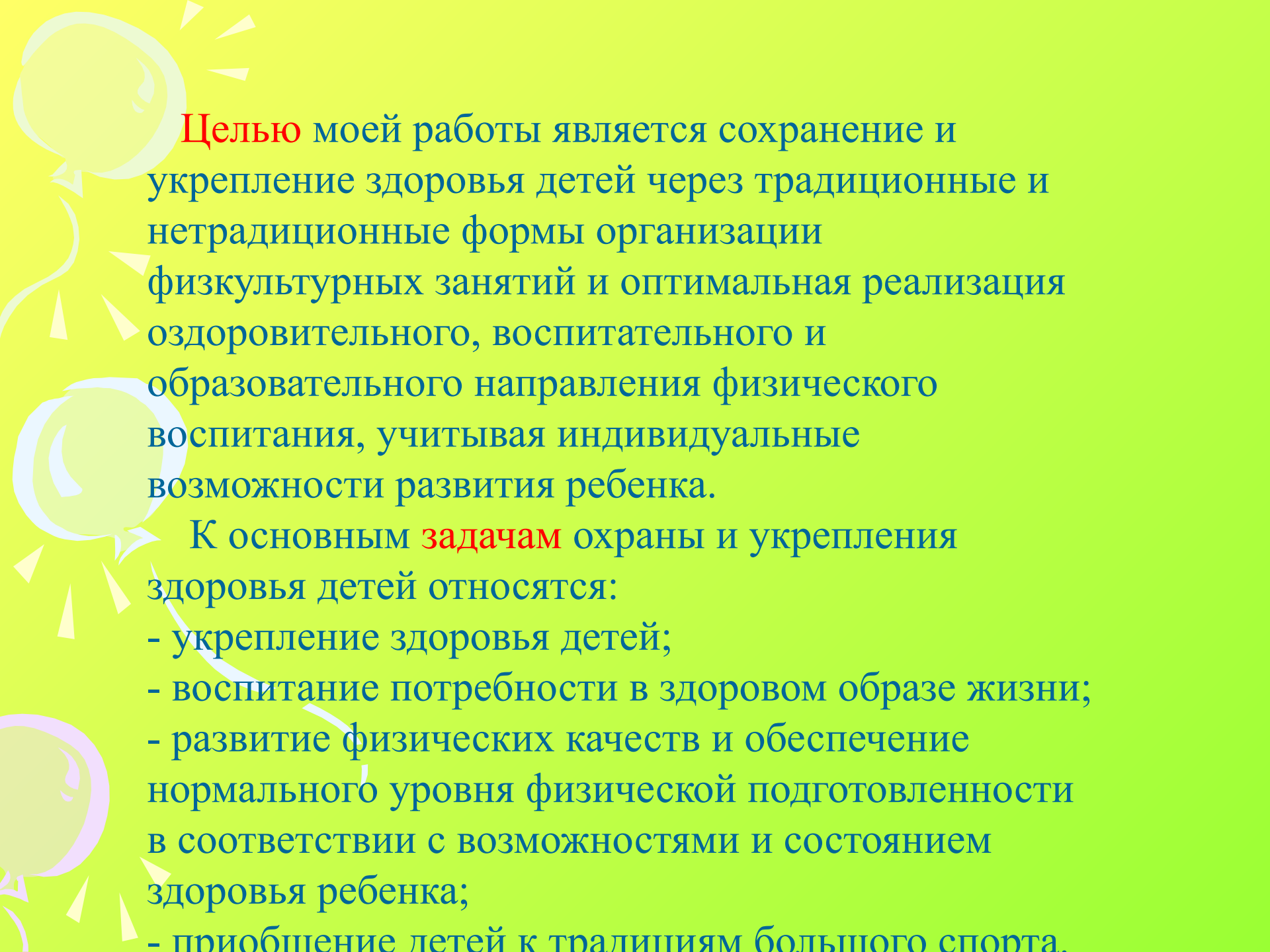
«Здоровью научить нельзя -  
надо воспитывать потребность быть здоровым».

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 традиционных и нетрадиционных форм организации физкультурных занятий является одним из основных направлений деятельности нашего детского сада.





**Целью** моей работы является сохранение и укрепление здоровья детей через традиционные и 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.

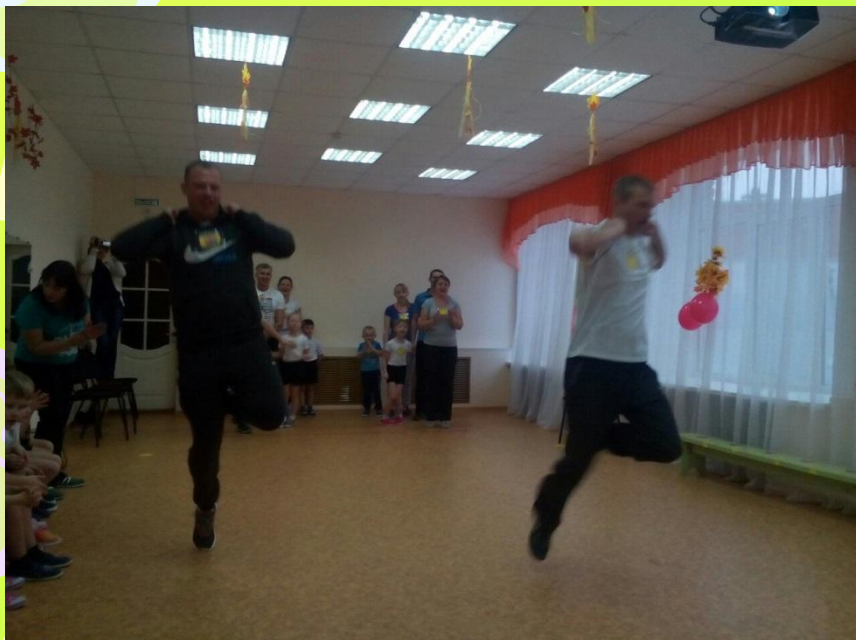
# СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

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

Для педагогов проводятся консультации, семинары – практикумы.



- Работу с родителями провожу следующим образом:
- индивидуальные консультации, беседы, родительские собрания;
  - анкетирование; бюллетени
  - совместные , праздники, соревнования, конкурсы;
  - размещение информации на спортивном стенде



## Рекомендации инструктора по ФИЗО

### Физкультура в детском саду.

Физкультурно-оздоровительной работе в детских садах сейчас уделяется, как известно, регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. Кроме того, дети, в отличие от взрослых, очень подвижны и активны, поэтому им просто необходимо периодически «выпускать пар», а для этой цели, как и для совершенствования координации движений, физкультура подходит, как ничто другое.



### Организация занятий по физкультуре в детском саду.

Занятия по физкультуре проводятся 2-3 раза в неделю в первой половине дня. Их продолжительность, как и остальных занятий в детском саду, – 15-30 минут. Это связано с тем, что очень сложно удержать внимание ребенка дольше этого времени. Занятия по физкультуре проводятся в специально оборудованном спортивном зале.

Физкультура проводится, как с музыкальным сопровождением, так и без него. На занятиях по физкультуре детей в игровой форме учат прыгать в длину, в высоту, запрыгивать на «ступеньку», прыгать на одной и на двух ногах, бегать, приседать, ходить паровозиком, ползать, лазать по шведской стенке, ловить и кидать в цель мячик. Помимо этого изучаются разные виды ходьбы: ребенок учится ходить, «как лисичка», прыгать, «как зайчик попрыгайчик», высоко поднимать колени при ходьбе. В старших группах для детей проводятся эстафеты с преодолением препятствий (подлезть под перекладину, перепрыгнуть через барьер, бежать змейкой).

### Гимнастика в детском саду.

Помимо непосредственно занятий по физкультуре ежедневно проводится утренняя гимнастика, которая состоит из поворотов и наклонов головы, махов руками, наклонов туловища, приседаний. Продолжительность утренней гимнастики – 5-10 минут.

В перерывах между сидячими занятиями и после дневного сна тоже устраиваются, так называемые, физкультурные пятиминутки, дающие ребенку возможность размять тело.

### Физкультурная форма для детского сада.

У ребенка обязательно должна быть специальная форма для занятий физкультурой. В первую очередь, вопрос гигиены. В качестве физкультурной формы отлично подойдут шорты и футболка из синтетических дышащих материалов. На ноги можно одеть чешки или плотные носки с прорезиненной (нескользкой) подошвой.

Физическое развитие детей нужно продолжать и за пределами детского сада. Утренняя гимнастика по выходным дома и подвижные игры на прогулке, безусловно, пойдут на пользу малышу.

## Физкультура для малышей



В своей работе для решения поставленных задач привлекаю логопедов, психолога, музыкального руководителя, вместе с которыми проводятся интегрированные занятия.





# НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

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;
- элементы фитбол – гимнастики;
- элементы игрового стретчинга;
- корректирующая гимнастика;

# 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

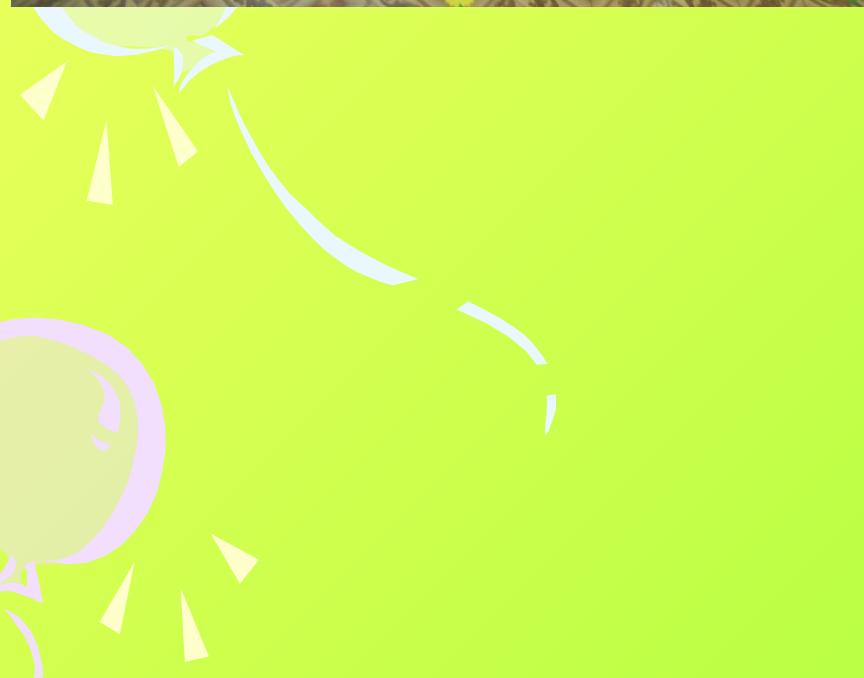
Основные задачи:

- 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.



## Игровой стретчинг

-Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т.к. воздействия на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную систему вырабатывается естественная сопротивляемость организма





## 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.



## ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

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



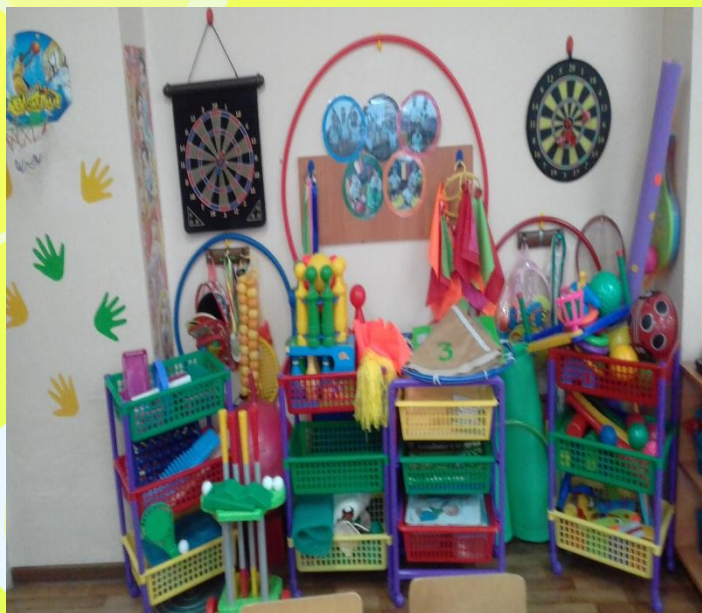
В своей работе так же использую другие методы альтернативных занятий:

- спортивные праздники;
- спортивные развлечения;
- участие в городской ежегодной «Малышиаде»





## Оснащение уголков двигательной активности





На протяжении многих 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.



**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;
- улучшать качество работы интегрированной психолого-медико-педагогической службы сопровождения в детском саду;
- улучшать материально-техническую базу.



Спасибо за внимание!