

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение
Детский сад №6 «Аленка»

Формирование здорового образа жизни у
детей дошкольного возраста через
социальное партнерство с ФОК
«Флагман»

**Обобщенный
педагогический опыт
инструктора по физической
культуре
Павловой Ольги
Николаевны**

АКТУАЛЬНОСТЬ

«Разве здоровье не чудо?»

А.П.Чехов

В современных условиях сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ "Об образовании", "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения"; а также Указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации", "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации«. В ФГОС ДО особо обозначены задачи по охране и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.



ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ:

Цель:

Создание условий для формирования здорового образа жизни в работе с детьми дошкольного возраста по сохранению и укреплению здоровья.

Задачи:

1. Формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств.
2. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
3. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
4. Обеспечение физического и психического благополучия .

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную радостную жизнь.

Гиппократ

Взаимодействие с социальными физкультурно-оздоровительными организациями позволяет научить детей разумно относиться к своему здоровью, повысить интерес к занятиям спортом; уровень и качество физического и психического развития дошкольников. Позволит приобрести опыт в двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений направленных на такие качества как : - координацию;

- выполнение основных движений (ходьба, бег, прыжки, повороты)
- начальное представление о видах спорта;

Разнообразие физических спортивно-игровых пособий, общение с тренерами, спортсменами дворца «Флагман» и совместные проведение мероприятий позволяет повысить интерес к выполнению различных движений, что ведет к увеличению интенсивности двигательной активности и благоприятно влияет на физическое и умственное развитие, и на формирование здорового образа жизни.

Теоретическое обоснование

В основу моей работы вошли методические пособия: “Физическая культура” в детском саду Л. И Пензулаева ;

“Малоподвижные игры и игровые упражнения”- М.М. Борисова;

“Оздоровительная гимнастика”- Л.И. Пензулаева;

“Сборник подвижных игр”- Э.Я . Степаненкова.

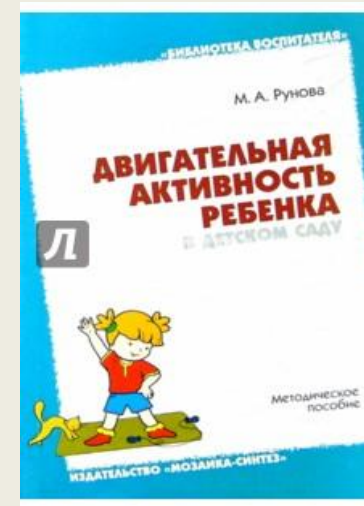
“Быть здоровыми хотим”- М. Ю. Картушина

Методическое пособие “Быть здоровыми хотим” М.Ю.Картушиной представляет собой систему оздоровительных интегрированных занятий, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата. Представлены приемы и методы оздоровления детей: массаж, самомассаж, физкультминутки и т.д. Весь материал разработан в соответствии с научно обоснованными оздоровительными методами.

Теоретическое обоснование

«Двигательная активность дошкольников» М.А.Рунова.

В пособии представлено большое количество подвижных игр, физических упражнений, методические рекомендации по организации различных типов занятий, педагогические приемы руководства двигательной активности детей в самостоятельной деятельности .



Деятельный аспект личного вклада педагога в развитие образования.

1 этап мотивационный:

- Планирование диагностического уровня физического развития
- опрос и анкетирование родителей
- разработка мероприятий

2 этап диагностический:

- первичная диагностика уровня физического развития детей
- анализ результатов анкетирования и опроса родителей

3 этап деятельный:

- заключен договор с ФОК «Флагман»
- оформлено соглашение с родителями на посещение ФОК
- составлен план посещения
- составлено расписание совместных мероприятий.

Приемы и методы

Наглядный:

- Наглядно- зрительные приемы**(показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация , зрительные ориентиры)
- Наглядно- слуховые приемы** (музыка, песни)
- Тактильно-мышечные приемы**(непосредственная помощь воспитателя)

Словесный:

- Объяснения , пояснения, указания
- Подача команд, распоряжений сигналов
- Вопросы к детям
- Образный, сюжетный рассказ , беседа
- Словесная инструкция

Практический :

- Повторение упражнений без изменения и с изменением.
- Проведение упражнений в игровой форме
- Проведение упражнений в соревновательной форме

Ожидаемый результат

- Улучшение показателей эмоционального состояния;
- Благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников
- Повышение показателей физического здоровья (выносливость, трудоспособность).
- Имеют представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).
- Сформированные представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- Сформированность потребности в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Формирование правильной осанки; умение осознанно выполнять движения.

Принципы здоровьесберегающих технологий

- «Не навреди!»
- Принцип сознательности и активности.
- Принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса.
- Принцип всестороннего и гармонического развития личности.
- Принцип доступности и индивидуальности.
- Принцип систематичности и последовательности.
- Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.
- Принцип постепенного наращивания оздоровительных воздействий, адекватности.

Формы занятий физическими упражнениями

Занятия
физическими
упражнениями

Индивидуальн
ые занятия

Самостоятельная
двигательная
деятельность
детей

Физкультурно-
оздоровительные
мероприятия

- Утренняя гимнастика
- Гимнастика после сна
- Физкультминутка
- Подвижные игры и упражнения между занятий и на прогулке
- физкультурно - оздоровительные мероприятия

Физкультурно-
массовые
мероприятия

- Физкультурный досуг
- Физкультурные праздники
- сценарии

Совместное взаимодействие с ФОК «Флагман»



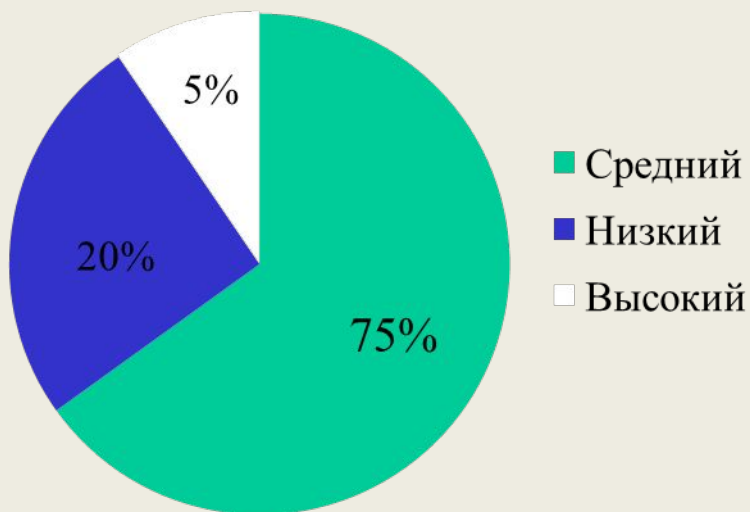




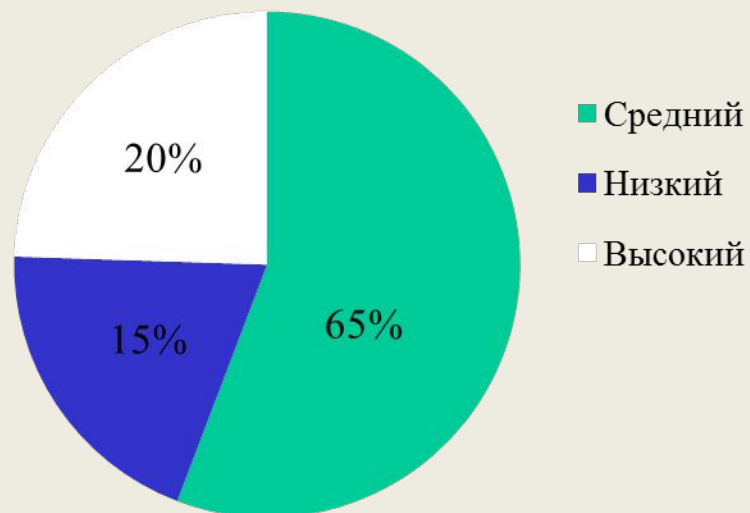


Показатели двигательной активности

Начало года



Конец года



Результативность

- 1 Появился интерес к занятиям физической культуре и видам спорта.
2. Сформировалось ответственное отношение к здоровому образу жизни.
3. Дети самостоятельно используют двигательно-игровые навыки в быту.
4. Инновационный опыт востребован в семье- повысилась посещаемость спортивных секций.
5. Дети стали комфортно чувствовать себя со сверстниками и взрослыми.
- 6 Улучшилась эмоциональная сфера детей.
- 7 Повысились показатели физического здоровья (выносливость, трудоспособность).
- 8 Сформированы представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- 9 Сформированы потребности в здоровом образе жизни.
- 10 Сформированы умения осознанно выполнять движения.

ВЫВОД

Анализируя физические показатели детей можно сделать вывод ,что взаимодействие с ФОК «Флагман» стал эффективным средством для развития физического и психического развития ; были найдены новые подходы в воспитании и развитии детей .

Благодаря совместным усилиям дети стали чувствовать себя более раскрепощенными, здоровыми, крепкими, игривыми.

Список литературы

1. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии
3. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы.
4. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников.
5. Воротникина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ.
6. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста
7. Глазырина, Л.Д. Физическая культура – дошкольникам
8. Зайцев А.А., Конеева Е.В., Полещук Н.К., Соллогуб С.А. Физическое воспитание дошкольников
9. З.И. Береснева Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ
- 10 М.А. Рунова Двигательная активность ребенка.



**Спасибо за
внимание**