Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Новоильинский детский сад «Ромашка»

**ОТЧЕТ**

**по теме самообразования**

**«Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культуры»**

**за 2020-2021год.**

составила:

инструктор по физической культуре

Истомина Валентина Александровна

**Цели:**

- Укрепление здоровья ребенка, совершенствование организма средствами физической культуры;

- Укрепление опорно-двигательного аппарата (ОДА) и укрепления здоровья;

- Формирование двигательной компетенции, развитие физических качеств, воспитание правильной осанки, гигиенических навыков, освоение знаний о физическом воспитании.

**Задачи:**

- Использование оздоровительной, корригирующей гимнастики в режиме двигательной активности детей в ДОУ, направленной на формирование правильной осанки и коррекции плоскостопия у детей;

- Разработка и реализация в системе физического воспитания детей дошкольного возраста физкультурно-оздоровительный комплекс с использованием элементов корригирующей гимнастики в режиме двигательной активности дошкольников (который должен быть представлен в виде оздоровительной, индивидуальной, самостоятельной образовательной деятельности для детей 3-7 лет);

- Изучение литературы по физическому воспитанию дошкольников, по лечебной гимнастике: задачи, средства, пути решения проблемы укрепления, развития и сохранения здоровья детей дошкольного возраста;

- Выработка у детей привычки к соблюдению режима, потребности в ежедневной деятельности, в развитии умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, в воспитании любви к занятиям спортом, интереса к их результатам.

Одной из важных задач является формирование начальной ключевой здоровьесберегающей компетентности ребенка. Одним из приоритетных направлений работы с дошкольниками в ДОУ является сохранение и укрепление здоровья детей.

Данная тема самообразования выбрана мной не случайно. Используя данные по заболеваемости в ДОУ, сделала следующие выводы: уровень простудных заболеваний возрос, выявлена проблема: недостаточное применение здоровьесберегающих технологий на занятиях (дыхательная гимнастика, логоритмика, самомассаж…). Был намечен план работы.

В системе физического воспитания в детском саду используются следующие организованные формы работы двигательной деятельности детей:

-НОД по физической культуре;

- утренняя гимнастика;

-физкультурные минутки;

-динамические паузы;

- подвижные игры и физические упражнения в зале и на прогулке;

- спортивные упражнения;

-спортивные праздники и развлечения.

В ДОУ созданы оптимальные условия для охраны и укрепления здоровья детей, их физического и психического развития:

- полноценное питание (1-ый завтрак, 2-ой завтрак, обед, полдник), осуществляется в соответствии с нормативными документами;

- оздоровительная работа с детьми (закаливание, воздушные ванны, босохождение по массажным дорожкам);

- мониторинг по физическому развитию детей.

Я постоянно в поиске новых форм физического воспитания дошкольников.

Особое внимание уделяю работе с родителями по оздоровлению детей и пропаганде здорового образа жизни. Большой популярностью среди родителей пользуются фото отчёты, в которых отражены все физкультурные праздники и досуги.

Эффективность такой оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста зависит, прежде всего, от организации физкультурно-оздоровительной среды дошкольного учреждения.

Использование здоровьесберегающих технологий предполагает и взаимодействие с родителями. Родители являются примером подражания для своих детей и авторитетом. Поэтому очень важно чтобы родители прислушивались к советам, рекомендациям воспитателей по организации режима дня, досуга дома.

Применение здоровьесберегающих технологий в воспитании и развитии детей дает положительный результат. Дети быстрее адаптируются в предметно пространственной среде, к сверстникам и взрослым: у них повышается сопротивляемость организма к простудным заболеваниям и двигательная активность. Так же хочется отметить улучшение показателей социального здоровья.

Здоровьесберегающие задачи реализовывались через игровую деятельность (в образовательных ситуациях, досугах, развлечениях, праздниках, в режимных моментах), так и в свободной, самостоятельной творческой деятельности в условиях предметно - развивающей среды.

Изучив, и внедрив в работу здоровьесберегающие технологии сделала вывод, что организация деятельности на фоне благоприятного психологического климата и эмоционального комфорта каждого ребенка является важным вопросом. Только в жизнерадостной атмосфере создаются ситуации, наиболее способствующие развитию творческих способностей детей, позволяющие ощутить радость сотворчества, а радость дарит здоровье!

На данном этапе моей работы у детей:

-появился интерес к занятиям дыхательной гимнастикой,

-повышаются показатели физического развития детей,

-снизились показатели простудных заболеваний,

-сформировавшиеся навыки помогают детям укрепить своё здоровье.

В систему оздоровительной работы включаю следующие здоровьесберегающие технологии:

•Утренняя гимнастика, является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у детей начинать день с утренней гимнастики.

•Пальчиковая гимнастика, которая является действенным способом повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям. Известному педагогу В. А. Сухомлинскому принадлежит высказывание: «Ум ребенка находится на кончиках его пальцев».

•Дыхательная гимнастика, проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Ещё древние восточные мудрецы придавали большое значение дыхательным упражнениям. Считалось, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма.

•Гимнастика для глаз. Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная, а отдыхают они лишь во время сна. Вот почему выполнение гимнастики для глаз полезно для гигиены и профилактики нарушения зрения.

•Я широко использую босохождение по массажным дорожкам. Массажные дорожки составлены из пособий и предметов, способствующих массажу стопы (ребристая дорожка, резиновые коврики, следочки).

•Релаксация – проводится в зависимости от состояния детей и поставленных целей, для всех возрастных групп (во время заключительной части занятий). Для этого использую спокойную классическую музыку, звуки природы.

•Игровой массаж. Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом, руками, ногами, ушами. Он основан на стимуляции биологически активных точек.

•Подвижные игры – служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитание физических качеств.

Активное участие в подвижных играх обогащает детей новыми впечатлениями.

В обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность детей заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

Для достижения положительных результатов по данной теме, естественно могут быть препятствия, то есть возникать трудности в работе. Это в первую очередь не возможность охвата всех детей группы каждым видом здоровьесберегающих технологий. Так как состояние здоровья некоторых детей требует только индивидуального подхода. И, конечно же, не мало важной причиной является непонимание некоторых родителей в необходимости закаливания организма и применение данных технологий. Первоначально они с недоверием относятся к советам, поэтому нужно какое- то определённое время, что бы наладилась совместная работа семьи и ДОУ.

Для положительного результата стараюсь использовать как традиционные, так и нетрадиционные формы работы: знакомлю их с методами и приемами здоровьесберегающих технологий, через создание информационных стендов, папок – передвижек.

Система моей работы не ставит целью достижения высоких результатов за короткий отрезок времени. Главное в ней - помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, чтобы, взрослея, каждый из них осознал свою индивидуальность, был готов вести здоровый образ жизни, ценил свое здоровье и здоровье окружающих.

С помощью изученного мною материала, я подобрала и создала картотеку подвижных игр, картотеку комплексов гимнастики после дневного сна, картотеку пальчиковых игр.

В заключение, вслед за великим гуманистом и педагогом Ж. Ж. Руссо, хочется сказать: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

Результаты убеждают в правильности и действенности, выбранных мною мер в совершенствовании оздоровительной работы. Однако не останавливаюсь на достигнутом уровне. Мой творческий поиск продолжается.

Использовала на занятиях по физической культуре игры с дыхательными упражнениями: «Накачаем колесо», «Надуй большой шарик», «Подышим как собачки», «Самолёт», «Жук летит», «Дровосек» и многие другие.

Прописывала в тетрадях взаимосвязи для воспитателей упражнения для глаз, дыхательную гимнастику, физкультминутки. Старалась подбирать в соответствии с тематической неделей в ДОУ.

Разработала картотеку дыхательной гимнастики по возрастным группам опираясь на литературу и методы дыхательной гимнастики Б.С. Толкачевой и А.Н. Стрельниковой. Выполнила подборку логоритмических упражнений и самомассажа.

В увлекательной, наглядно-практической форме старалась обогащать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни. Используя игры - путешествия, игры - драматизации, сюжетные игры, беседы по формированию привычки к здоровому образу жизни.

Надеюсь, что, полученные в детском саду, знания, умения и навыки, станут фундаментом здорового образа жизни, и как следствие, залогом успешного развития всех сфер личности, ее свойств и качеств.

А также оказалась полезной информация с сайтов интернета:

1. Сайт работников дошкольного образования «Мой детский сад»
2. « Детсад» сайт для детей и взрослых
3. «Маам» международный образовательный портал
4. Дошколенок .ру
5. Социальная сеть дошкольников образования и другие.

Дошкольный возраст является благоприятным периодом для выработки правильных привычек и формирования здорового образа жизни, которые в сочетании с обучением дошкольников приемам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Использование современных методов здоровьесбережения помогает обеспечить более бережное отношение к физическому и духовному здоровью воспитанников, развивать музыкальные способности и творческий потенциал каждого малыша.

Задачи по теме самообразования успешно решены. Все направления здоровьесбережения реализуются в НОД, на праздниках, физкультурных досугах и вне занятий. Собираюсь и дальше продолжать создавать здоровьесберегающую среду, обеспечивать комфортное пребывание детей в детском саду применяя здоровьесберегающие технологии.

Считаю проделанную работу плодотворной. Вижу необходимость продолжать дальше. Рекомендую использовать в образовательных учреждениях при работе с дошкольниками. Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях по физической культуре обеспечивает дошкольнику высокий уровень реального здоровья, дети приобретают необходимый багаж знаний, умений, для ведения здорового образа жизни.