

Педагогический опыт за 2022-2023 уч. год
Ильясовой Ларисы Анатольевны,
инструктора по физической культуре, I КК.

Здоровье - это счастье! Когда человек здоров, у него все получается!

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Федеральные государственные стандарты дошкольного образования определяют одну из важнейших задач: охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого-педагогической, профилактической и оздоровительной работы.

Целью моей педагогической деятельности стало формирование культуры здоровья у воспитанников в процессе применения нетрадиционных средств и методов работы.

Для реализации поставленной цели были определены следующие **задачи**:

- внедрение современных здоровьесберегающих образовательных технологий;
- развитие инновационной деятельности;
- повышение качества образования на основе улучшения физического, социального и духовного здоровья воспитанников.

Свою профессиональную деятельность выстраивала в соответствии с нормативно-правовыми документами: закон «Об образовании в РФ», ФГОС ДО, СанПиН, «Конвенция о правах ребенка», ФОП ДО, должностная инструкция, Устав и локальные акты МБДОУ №109 и др.

Планируя физкультурно-оздоровительную работу с детьми дошкольного возраста с использованием здоровьесберегающих технологий, я применяла следующие **принципы**:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение детского развития;
- индивидуализация образования;
- признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество ДОУ с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учёт этнокультурной ситуации развития детей.

Использование нетрадиционных форм работы: игровой стретчинг, степ - аэробика, круговая тренировка, силовая гимнастика.

Игровой стретчинг - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые в игровой форме. Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполнялись по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений. Дети изображали различных животных, птиц, сказочных героев и выполняли упражнения в сопровождении определенных отрывков музыкальных произведений.

Такие занятия содействовали решению оздоровительных и развивающих задач занятия. Упражнения стретчинга были направлены на формирование правильной осанки, развитие эластичности мышц, воспитание выносливости и старательности. В целом, стретчинг повысил общую двигательную активность наших воспитанников.

Степ - аэробика для детей - это целый комплекс различных упражнений по темпу и интенсивности, в основе которого лежат ритмичные подьёмы и

с
п
у
с
к
и

Круговая тренировка. Одна из моих любимых форм работы с детьми. Принцип организации такой образовательной деятельности достаточно прост. Вводную и заключительную часть занятия проводила в традиционной форме. В течение времени, отведенного для выполнения основной деятельности, организовывала круговую тренировку.

Например, для группы детей в 20 человек мы готовим 4 группы предметов: скакалки, мячи, обручи, мешочки по 5 каждого вида и располагаем их в определенной последовательности, обеспечивающей тренировку разных групп мышц. Дети встают к какому-либо оборудованию и упражняются определённое время, далее последовательно переходят «по кругу» от станции к станции. Смена заданий может проходить по заранее обусловленному сигналу, через определенный интервал времени.

Эффективность круговой тренировки:

- высокая моторная плотность занятия;
- индивидуализация педагогического воздействия;
- относительно точное дозирование физической нагрузки;
- согласование содержания упражнений на «станциях» с программными задачами;
- одновременное и самостоятельное выполнение упражнений большим числом занимающихся, с использованием максимального количества оборудования и инвентаря;
- самоконтроль, осознанное выполнение упражнений;

п
л
а
т

- способ поддержки детской инициативы.

Применение такой формы работы способствовало совершенствованию физических качеств, закреплению двигательных умений и навыков, поддержке самостоятельности наших детей.

Силовая гимнастика - это гимнастика, которая содержит в себе упражнения, дающие нагрузку на разные группы мышц. Такая гимнастика для детей носит имитационный характер, игровой. Упражнения выполняются с собственным весом или с отягощениями (мяч, гантели и др.)

Соблюдала правила проведения занятий с детьми дошкольного возраста:

- не забывала чередовать упражнения с отдыхом;
- силовые упражнения были преподаны ребёнку в виде имитационных движений и игр;
- каждому упражнению придумывала шутивное название;
- комплекс состоял из упражнений на различные группы мышц;
- соблюдала правило постепенности и последовательности;
- учитывала индивидуальные особенности ребёнка.

Вследствие применения такой формы работы усовершенствовались физические качества (сила и выносливость), укрепилась мышечная система, вследствие чего дети стали заметно увереннее в себе.

Разработка и внедрение инновационных приемов работы.

Физкультура в темноте (при светодиодном освещении). Здесь останавлиюсь на своей личной педагогической разработке. И начну с такой непедагогической фразы «мышцы надо удивлять». Иначе они быстро привыкают к определенной деятельности и перестают совершенствоваться. Один из способов — это сделать: не начинать знакомство с новым видом спорта, не внедрять новую технологию, а просто проделать физкультурный комплекс в темноте. Не в крошечной, конечно, **неоновой!**

Создавая нестандартные условия, головной мозг начинает думать активнее, размышлять, акцентировать внимание. Таким образом, развивали когнитивные и умственные способности детей посредством нестандартных приемов работы. На таких занятиях развиваются и физические качества. В большей степени, это касается координации, ловкости, ориентации в пространстве.

Организация занятий с использованием ИКТ технологий и музыкального сопровождения. Компьютер и другие мультимедийные формы как инструменты для обработки информации для меня являются мощным техническим средством обучения, коммуникации, необходимыми для совместной деятельности педагогов, воспитанников и их родителей.

Информационные технологии позволили проявить творчество, побудили к поиску новых нетрадиционных форм организованной деятельности. Часто обращалась к ресурсам Интернет-сети, подбирая современную и классическую музыку, развивающие видеоролики для занятий и праздников.

Современное **компьютерное оборудование** выступает для меня как **средство** организации и оснащения физкультурно-оздоровительной

работы: веду страницу на сайте ДОУ, создаю презентации, видеоролики, мультфильмы, картотеки музыкального сопровождения досугов и праздников и др. В честь 80-летия Кировского района с ребятами сняли мультфильм «Чем больше лет - тем больше счастья» и стали победителями. Также победили в онлайн-конкурсе по созданию агитационного ролика «Жизнь в реальности».

Организация занятий с использованием нетрадиционного оборудования.

Координационная лестница - уникальный тренажер, который прост в изготовлении, мобилен и многофункционален. В нашем детском саду ***координационные лестницы*** для занятий сделала своими руками. Это позволило разнообразить занятия в зале и на улице. Использовала лестницу как для разминки, так и для основной деятельности.

Специально подобранные игры и упражнения побудили ребенка к сознательной активной деятельности. Во время выполнения заданий на координационной лестнице тренировалась сердечно-сосудистая система, скорость, общая выносливость и координация наших воспитанников.

Степ-платформа. Использование данного оборудования возможно не только для исполнения аэробного комплекса, но и для выполнения ряда различных упражнений. Например, можно использовать как барьер во время беговой разминки, как короб для запрыгивания или как блоки для постройки Великой Китайской стены. В моей методической копилке есть разработка «Степ + мяч». Это про использование стандартного оборудования в нестандартных условиях. В целом, применение степ-платформы ограничивается вашей фантазией.

Доска «Бильгоу». В своей работе для всестороннего развития детей применяла специально разработанное устройство - балансировочная доска «Бильгоу». К ней прилагаются аксессуары: мячи, мешочки, рейка, мишень. Часто упражнения на данном балансира называют мозжечковой стимуляцией. Получив информацию о готовящемся действии мозжечок корректирует моторную программу движения в коре больших полушарий, помогая ребенку сконцентрироваться на себе и своих действиях.

Выполняя различные упражнения на балансировочной доске напрямую влияли на процессы развития речи и мышления. Также развивали физические качества: координацию и ловкость.

Нейроскакалка. Кинезиология - наука о развитии головного мозга через движение.

Движения на нейроскакалке ориентированы на разноплановую работу ног: одна выполняет вращательные движения, а вторая - прыжки. Такие движения относятся к кинезиологическим упражнениям, которые являются основой интеллекта.

Выполняли следующие упражнения на нейроскакалке: прыжки вокруг своей оси, с продвижением вперед, с хлопками, с речевым сопровождением.

Все это способствовало развитию координации, концентрации внимания, улучшению межполушарного взаимодействия.

Сибирский борд. Продолжаю тему развития умственных способностей наших воспитанников. На занятиях мы активно используем всевозможные нейротренажеры.

Сибборд - это тренажер в виде изогнутой доски, который применяется для стимуляции мозжечка, отвечающего за координацию движений, равновесие и мышечный тонус. Также его можно использовать как горку, мостик, корабль, ворота и многое другое.

Ребята выполняли различные упражнения с аксессуарами (мяч, обруч, мешочек, палочка, карточки «детская йога») и без. Все это способствовало развитию координации, мозжечковой стимуляции и укреплению опорно-двигательного аппарата.

Боксерская груша. Чрезмерные эмоциональные отклики - совершенно нормальная вещь при формировании у маленьких детей **эмоционального интеллекта**. Под этим понятием подразумевают способность анализировать, контролировать свои эмоции. В 3-4 года дети уже умеют распознавать эмоции, а вот в старшем дошкольном возрасте можно учиться их выражать.

Мы с ребятами сделали первые шаги в развитии эмоционального развития наших воспитанников. На занятиях не игнорировали эмоции, не критиковали за них и не наказывали. Выражение эмоций у детей приобретает две основные формы: действия и реакции тела. Что касается действий? Один из лучших способов выплеснуть эмоции – заняться какой-либо активностью. Например, рвать газету, топтать ногами, бить подушку. В нашем детском саду появилась боксерская груша. Выполняя задания с ней, ребята сначала проговаривали накопившиеся эмоции затем их выражали. Боксерскую грушу можно не только бить, но и обнимать и гладить.

Таким образом, развитие эмоционального интеллекта позволило выстраивать здоровые отношения в коллективе, социализироваться в обществе.

Организация досугов, праздников, «Дня здоровья», в летнее время «Недели здоровья».

В системе физкультурно-оздоровительной работы нашего дошкольного учреждения прочное место занимают физкультурные праздники, спортивный досуг, дни здоровья.

Темы праздников самые разнообразные: «Зимняя Олимпиада», «Зарница - игра на все времена», «День Защитника Отечества», «День здоровья», «День рождения полезных привычек», «Парад Победы» и др.

При организации активного отдыха красочно оформляла места проведения (физкультурный зал, спортивная площадка) в соответствии с намеченным содержанием мероприятий, а также использовала музыкальное и мультимедийное сопровождение. Подготавливала необходимый инвентарь, оборудование и другой материал для праздника. Многие делаем своими руками. Дети, родители, педагоги рисуют, клеят, вырезают, складывают оригами и другое.

Совместная деятельность детей, преодоление в команде различных трудностей, достижение общего результата - все это сплотило не только детский коллектив, но педагогическо-родительский. Дети научились сопереживать успехам и неудачам своих товарищей, радоваться достижениям, поддерживать хорошие отношения между собой, проявлять заботу к застенчивым и неловким детям. Организация совместных мероприятий доставила детям, родителям и педагогам общую радость. Помогла заинтересовать и вовлечь членов семьи в учебно-воспитательный процесс нашего учреждения.

Наряду с праздниками в нашем учреждении проводятся спортивные досуги, которые не требуют специальной подготовки. Они строятся на хорошо знакомом детям материале и проводятся несколькими группами, близкими по возрастному составу (старшие и подготовительные группы). Например, «Мы мороза не боимся», товарищеские встречи по хоккею, лыжные прогулки, туристические прогулки.

Технология проектной деятельности.

Метод проектов актуален и очень эффективен. Основной целью использование проектного метода в моей деятельности является развитие свободной творческой личности ребёнка:

- даёт ребёнку возможность экспериментировать, синтезировать полученные знания;
- развивает творческие способности и коммуникативные навыки;
- способствует поддержке детской инициативы.

В воспитательно-образовательном процессе проектная деятельность носит характер сотрудничества, в котором принимали участие дети, педагоги и родители.

Применение данной технологии:

- повысило качество образовательного процесса;
- способствовало повышению компетентности родителей в области «Физическое развитие».

На протяжении трех лет моей работы мы с воспитанниками осуществили следующие проекты: «Городки – старинная игра для детей XXI века», «Физкультура в темноте», «Мы не наследуем природу у наших предков – мы берем взаймы у наших детей».

Результаты воспитанников и профессиональной деятельности.

Физическое воспитание в дошкольном учреждении осуществляется в соответствии с ФОП, ФГОС ДО, СанПиН и других документов.

Выполнение программных требований предусматривает учёт возрастных и индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья, физического развития и физической подготовленности.

В нашем детском саду созданы оптимальные условия и имеется необходимое физкультурное оборудование для физического развития воспитанников в соответствии с образовательной программой.

В каждой группе имеются атрибуты и спортивный инвентарь для подвижных игр и двигательной активности детей.

Диагностика физического развития воспитанников проводилась в течение трех лет.

Задачи диагностики:

- определить уровень усвоения детьми программного материала по образовательной области «Физическое развитие»;
- определить влияние применения здоровьесберегающих технологий на усвоение основных видов движений, развитие физических качеств;
- оптимизировать работу с детьми, наметить направление работы по итогам мониторинга в целом;
- построить образовательную траекторию развития каждой группы;

Методы наблюдения:

- наблюдение;
- игровые упражнения;
- индивидуальная беседа;
- контрольные задания.

При исследовании были использованы таблицы диагностики педагогического процесса на основе карт развития детей от 3 до 7 лет В.К. Загвоздкин, И. Е. Федосова.

Результаты диагностики усвоения детьми разделов программы определяются тремя уровнями:

- низкий;
- средний;
- высокий.

По результатам проведенной диагностики, основные виды движений - ходьба, бег, равновесие, прыжки, лазания и метание сформированы. Упражнения с предметами и без, построения и перестроения, физические качества сформированы достаточно и развиты практически у всех воспитанников. Дети знают о важных и вредных факторах для здоровья, о значении утренней гимнастики, закаливания, режима дня, правильном питании.

Сравнив данные, полученные на первом этапе, с данными, полученными после внедрения современных здоровьесберегающих технологий, можно сделать вывод о том, что уровень физического развития детей повысился.

Применение в работе инновационных методов и приемов повысило результативность воспитательно-образовательного процесса, сформировало у педагогов и родителей ценностные ориентиры.

Достижение успехов в формировании культуры здоровья детей, их всестороннем развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей. Организация взаимодействия с семьей - работа трудная, не имеющая готовых технологий и рецептов. Её успех определяется инициативой и терпением педагога, его умением стать профессиональным помощником семье.

Таким образом, можно подвести итог: условия, созданные в ДОО, позволили обеспечить полноценную двигательную активность детей и организацию эффективной физкультурно-оздоровительной работы. А это залог успеха личности. Здоровый ребенок - успешный ребенок!