Отчет

 о проделанной работе по повышению квалификации в межатттестационный период

на тему «Использование здоровьесберегающих технологий

на занятиях физической культуры»

2019-2020 учебный год

Для обозначение целей и задач работы на 2019-2022 учебные года я использовала следующую литературу, Сивцова А.М. «Использование здоровье-сберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях»  Методист. – 2007. Назаренко Л. Д. «Оздоровительные основы физических упражнений» - М., 2002.

 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.

Цель:Укрепление здоровья, повышение иммунитета, физическое совершенствование, развитие личности ребенка. повысить собственную профессиональную квалификацию по внедрению современных здоровье-сберегающих технологий. здать условия для сохранения и укрепления здоровья детей, на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания

Задачи: Изучить современные здоровье-сберегающие технологии. Привлечь родителей к решению проблемы по формированию здорового образа жизни.

 Формирование личности, поддержание на необходимом уровне физического и психического здоровья ребенка начинается с его рождения и продолжается в дошкольном возрасте. Воспитание у дошкольников осознанного стремления к здоровому образу жизни способствует сохранению здоровья, данного ему природой.

 Физическое воспитание в дошкольном учреждении осуществляется в соответствии Программой «От Рождения до школы» - основной общеобразовательной программы дошкольного образования под редакцией Васильевой М.А, Комаровой Т.С., Вераксы Н.Е.

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

 ООД 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: оздоровительная работа с детьми (закаливание, воздушные ванны, босохождение по массажным дорожкам); мониторинг по физическому развитию детей.

 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. Консультации, анкеты, в которых я пропагандирую здоровый образ жизни. провела с родителями консультации; «Закаливание детей – воздушные и солнечные ванны, водные процедуры», «Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход», «Как приучить детей делать утреннюю гимнастику».

 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. С помощью изученного мною материала, я подобрала и создала картотеку подвижных игр, картотеку комплексов гимнастики после дневного сна, картотеку пальчиковых игр: «Пальчиковая гимнастика», «Утренняя гимнастика», «Гимнастика после сна», «Дыхательная гимнастика», «Релаксация», «Гимнастика для глаз», «Физминутки»..

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. 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.

 Результаты убеждают в правильности и действенности, выбранных мною мер в совершенствовании оздоровительной работы. Однако не останавливаюсь на достигнутом уровне. Мой творческий поиск продолжается. Провела семинар-практикум с презентацией для педагогов «Формирование валеологического сознания у дошкольников в условиях дошкольного учреждения и семьи». Провела консультацию для воспитателей «Формирование активности и организация двигательного режима в детском саду», «Система здоровье сберегающих технологий в ДОУ». «Утренняя гимнастика и вариативность ее содержания»

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

Инструктор по ФК А.С. Исраилова