

Диагностика успешности педагога (анализ работы за 2018-2020 г.г.)

Устьянцева Ирина Геннадьевна
Должность: инструктор по физической культуре
Высшая квалификационная категория

Современное общество и темпы его развития предъявляют новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его знаниям, способностям. Постоянно усиливающееся влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья детей. Здоровье — бесценное богатство каждого человека. От состояния здоровья в первую очередь зависит возможность овладения детьми всеми умениями и навыками, которые им прививаются в детском саду и которые им необходимы для эффективного обучения в дальнейшем. Для этого необходимо формировать у детей положительное отношение к своему здоровью, совершенствовать физическое развитие.

Преобладающая часть родителей не профессиональные воспитатели. Они не имеют специальных знаний в сфере воспитания и образования детей, нередко испытывают трудности в их воспитании.

Актуальность.

Перед дошкольным образованием в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по сохранению и укреплению здоровья детей. Федеральные государственные образовательные стандарты к структуре основной образовательной программы дошкольного образования определяют как 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. Острота проблемы состоит в том, что:

- анализ заболеваемости детей выявляет острую необходимость изменений во всей системе образования, начальной ступенью которого являются ДОУ;

- показатели здоровья детей требует принятия эффективных мер по улучшению их здоровья;
- многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем.

Инновации определяют новые методы, формы, средства, технологии, используемые в педагогической практике, ориентированные на личность ребёнка, на развитие его способностей. Инновационная деятельность в образовании имеет свои особенности.

Первая особенность заключается в том, что субъектами инновационного процесса являются дети, родители и педагоги. Если этого не учитывать, то из педагогической инновации выпадает все собственно образовательное, вся гуманистическая составляющая инновационной деятельности.

Второй отличительной особенностью педагогической инновации является необходимость системного охвата возможно большего числа педагогических проблем.

Применительно к сфере образования инновацией можно считать конечный результат инновационной деятельности, получивший воплощение в виде нового содержания, метода, формы организации образовательного процесса либо в новом подходе к оказанию социальных услуг в области образования на основе реальных запросов родителей, т.е. новых форм дошкольного образования.

Актуальность моего опыта состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через поиск эффективных форм, использование инновационных оздоровительных технологий, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада.

Объект исследования: образовательный процесс в дошкольном образовательном учреждении, направленный на развитие физических качеств детей дошкольного возраста.

Предмет исследования: система условий, направленная на развитие физических качеств детей дошкольного возраста посредством инновационных форм образовательной деятельности.

Гипотеза. Развитие физических качеств детей дошкольного возраста будет результативнее, если:

- разработать систему физкультурно-оздоровительной деятельности;
- внедрить в образовательный процесс инновационные формы и современные технологии развития физических качеств дошкольников.

Исходя из этого **целью педагогической деятельности** являлось создание условий для эффективного развития физических качеств детей дошкольного возраста посредством инновационных форм образовательной деятельности.

Для достижения цели были определены следующие задачи:

- разработать систему физкультурно-оздоровительной деятельности;
- внедрить в образовательный процесс инновационные формы и современные технологии развития физических качеств у детей дошкольного возраста;
- обогатить содержание развивающей предметно - пространственной среды в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей;
- оптимизировать процесс взаимодействия всех участников образовательных отношений с целью повышения педагогической компетентности в вопросах формирования основ здорового образа жизни.

Для осуществления своей педагогической деятельности и в решении обозначенных задач я руководствовалась следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. №1155 «Об утверждении Федерального Государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МБДОУ-детский сад № 536;
- Образовательная программа МБДОУ-детский сад № 536;
- Локальные документы.

Особенности развития физических качеств детей дошкольного возраста

Основными физическими качествами человека принято считать ловкость, быстроту, гибкость, равновесие, глазомер, силу, выносливость. При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все физические качества, но преимущественное значение приобретает какое - либо одно из них. Например, при беге на короткие дистанции - быстрота, при беге на длинную дистанцию - выносливость, при прыжках в длину и в высоту с разбега - сила в сочетании с быстротой.

В дошкольном возрасте преимущественное внимание должно быть уделено развитию ловкости, быстроты, глазомера, гибкости, равновесия, но не следует забывать и о соразмерном развитии силы и выносливости.

Ловкость - это способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

К развитию ловкости приводит систематическое разучивание с детьми новых упражнений. Обучение повышает пластичность нервной системы, улучшает координацию движений и развивает способность овладевать новыми, более сложными упражнениями. Например, бег усложнить (змейкой, с перепрыгиванием через предмет), использовать различные предметы (кубики, флажки, ленты и т.д.).

Быстрота - способность человека выполнять движения в наикратчайшее время.

Высокая пластичность нервных процессов, сравнительная легкость образования и перестройка условнорефлекторных связей у детей создают благоприятные условия для развития у них быстроты. Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением. Например: бег с нарастающей скоростью или чередование (медленный, средний, быстрый), в играх (убегать от водящего). Так же развитию быстроты способствуют скоростно - силовые упражнения прыжки с разбега, метание (бросок при метании совершается с большой скоростью). Для развития быстроты целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения, при этом учитывать физическую подготовленность детей, а так же составления их здоровья.

Глазомер - способность человека определять расстояние с помощью зрения и мышечных ощущений. Развивать глазомер можно при выполнении любых упражнений: при ходьбе дети должны правильно ставить ногу, соблюдать направление; в прыжках - точно попадать ногой на доску, чтобы, оттолкнувшись, совершить полет в нужном направлении, а затем приземлиться в определенном месте; при построении в колонну нужно на глаз измерить расстояние; в метании на дальность и особенно в цель. Важно учить детей измерять расстояние на глаз, проверяя его затем шагами.

Гибкость - способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении. Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц. Гибкость развивается при выполнении физических упражнений с большей амплитудой, в частности общеразвивающих. У детей дошкольного возраста опорно - двигательный аппарат обладает большой гибкостью. Следует стремиться к сохранению этой естественной гибкости, не злоупотребляя упражнениями на растягивание, которые могут привести к необратимым деформациям. Упражнения на гибкость целесообразно сначала выполнять с неполным размахом, например: 2-3 полунаклона, а потом уже полный наклон, 2-3 полуприседания, затем - глубокое.

Равновесие - способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и

приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры. Равновесие зависит от состояния вестибулярного аппарата, всех систем организма, а также от расположения общего центра тяжести тела (ОЦТ). У дошкольников ОЦТ расположен высоко, поэтому им труднее сохранить равновесие. Требуется большое усилие и для этого такие упражнения как метание на дальность, прыжок в длину с места и с разбега, ходьба и бег по скамейке, катание на велосипеде.

Сила - степень напряжения мышц при их сокращении. Учитывая анатомо - физиологические особенности дошкольников, не следует стремиться к максимальным нагрузкам и превышать нормы т.к. отрицательно влияет на развитие костной системы а также внутренних органов. Не рекомендуется надолго задерживать дыхание.

И поэтому в детском саду следует использовать разнообразные упражнения для развития силы всех групп мышц, уделяя преимущественное внимание мышцам разгибателям. Например, вначале работаем мешочками с песком, затем усиливаем нагрузку, даем набивной мяч, затем поднятие собственной массы (прыжки вверх), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях).

Выносливость - способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности возможно более длительное время. Развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же упражнения.

Анализ организационно-содержательных условий.

Основной целью физкультурно-оздоровительной работы является воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически развитого ребёнка, обладающего таким интегративным качеством, как «овладевший необходимыми умениями и навыками».

Определены следующие задачи по охране здоровья и физическому развитию дошкольников:

- создание условий для целесообразной двигательной активности и закаливания детского организма;
- воспитание положительного отношения к физическим упражнениям, подвижным играм закаливающим процедурам, к правилам личной гигиены, соблюдению режима дня;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- развитие физических и нравственно-волевых качеств личности;

- формирование доступных первоначальных представлений и знаний о влиянии физкультурно-оздоровительных занятий на организм человека и укреплении его здоровья;

- воспитание потребности в здоровом образе жизни, в двигательной деятельности.

Для решения образовательных задач были подобраны как традиционные методы и приемы совместной образовательной деятельности с детьми, так и инновационные, способствующие более качественному освоению детьми программы.

Была разработана и внедрена в педагогическую деятельность система работы по сохранению и укреплению здоровья воспитанников и пропаганды здорового образа жизни, которая включала:

- комплексы утренних гимнастик, упражнений, направленных на развитие мелкой моторики, профилактики плоскостопия, дыхательной системы, формирование навыков самомассажа;

- элементы детского фитнеса (игровой стретчинг, степ - аэробика, фитбол-гимнастика);

- занимательные прогулки: «Веревочный парк в чемоданчике».

Режим двигательной активности

Формы двигательной активности	Особенности организации
Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице
Утренняя гимнастика	ежедневно
Игровой самомассаж	ежедневно
Дыхательная гимнастика	ежедневно
Гимнастика после сна	ежедневно
Ходьба по массажной «Дорожке здоровья»	ежедневно после сна
Физкультминутки	ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий и состояния детей
Подвижные игры и физические упражнения на прогулках	ежедневно

Подвижные игры и физические упражнения в группе	ежедневно
Индивидуальная работа с детьми по освоению основных видов движений	ежедневно во вторую половину дня
Спортивные упражнения: велосипед, лыжи	В зависимости от сезона
Оздоровительный бег	1 раз в неделю, проводится во время утренней прогулки (в теплый период года)
Целевые прогулки	1 раз в неделю в теплый период года
Спортивные развлечения	ежемесячно
Спортивные праздники	1 раз в квартал
«День здоровья»	1 раз в квартал
Двигательная разминка в перерыве непосредственно образовательной деятельности	ежедневно
Двигательная активность, игры	ежедневно (в группе и на прогулке).

Работа по воспитанию потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании ведется через создание развивающей предметно-пространственной среды и организацию двигательного режима. Подобрано в достаточном количестве спортивное оборудование, приобретено нестандартное оборудование (фитболы, горки, массажные дорожки, тренажеры), это позволяет использовать в работе новые, интересные приемы; постоянно проводится работа по внедрению нового нестандартного оборудования, изготовленного своими руками.

В группах созданы необходимые условия:

- усовершенствована предметно-развивающая среда физкультурного центра;
- традиционное оборудование для развития двигательной активности детей;
- нетрадиционное оборудование для профилактики плоскостопия;
- корзины для забрасывания мячей, мишени для метания в цель, способствующие повышению двигательной активности детей;
- мячи, кегли, гимнастические палки, массажные коврики и дорожки;
- наборы масок для подвижных игр.

На территории детского сада оборудована спортивная площадка, где находится футбольное и волейбольное, баскетбольное поля, имеется гимнастическое оборудование.

Для организации физкультурной НОД и осуществления самостоятельной двигательной деятельности детей в детском саду физкультурный зал оборудован необходимым спортивным инвентарем: скамейки, дуги для подлезания, обручи, массажные палки, скакалки, мячи, атрибуты для проведения утренней гимнастики.

В своей работе использую разнообразные формы двигательной активности.

Разработаны комплексы утренней гимнастики, бодрящая гимнастика после дневного сна, физкультурные паузы, которые содержат упражнения, направленные на укрепление мышц спины, свода стопы, шеи и т.п.

Создана картотека подвижных игр на развитие внимания, быстроты движения, корригирующих упражнений, подобрана картотека русских народных игр.

Для тренировки защитных сил детского организма предусмотрены как традиционные, так и нетрадиционные методы закаливания: соблюдение сезонной одежды на прогулке, хождение по массажным коврикам, солнечные ванны во время летних прогулок.

С детьми в период после болезни работа ведется по щадящему режиму.

Физкультурная деятельность, утренняя гимнастика проводятся через разнообразные формы: на тематическом и литературном материале, круговой тренировке, в форме подвижных игр, эстафет и соревнований, что позволяет более эффективно реализовать двигательную активность дошкольников, повысить уровень их физического и эмоционального развития. Веселые сказочные персонажи, красочные атрибуты (флажки, шары, ленты, обручи), необычные игры - забавы, аттракционы, музыкальное сопровождение способствуют созданию у детей психологического комфорта, желанию заниматься физическими упражнениями.

В каждом возрастном периоде физкультурная деятельность имеет разную направленность:

-маленьким детям она должна доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приемам элементарной страховки;

-в среднем возрасте - развить физические качества (прежде всего, выносливость и силу);

-в старших группах - сформировать потребность в движении, развить двигательные способности и самостоятельность.

Поэтому использую разнообразные варианты проведения физкультурной совместной деятельности:

-деятельность по традиционной схеме (вводно-подготовительная часть, общие развивающие упражнения, основные виды движений, подвижные игры);

- деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;

- тренировки в основных видах движений;

-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;

- зачеты, во время которых дети сдают физкультурные нормы по выполнению основных видов движений на время, скорость, расстояние.

Одна из эффективных форм физического развития детей являются занимательные прогулки. Мной разработан и реализован проект «Веревочный парк в чемоданчике». Детский веревочный парк имеет огромный развивающий потенциал. Главное его достоинство в том, что дает детям не только возможность лазить по веревкам, но и придумывать этапы самостоятельно, используя при этом стационарное оборудование (веранда, спортивное оборудование прогулочного участка), объекты природы (деревья на участке) и специально подобранный и подготовленный педагогом или родителем набор веревок с карабинами, резинки, кольца,- все то что вполне можно уместить в чемодане и перемещать с места на место и перемещать с места на место без особых усилий. Благодаря этому, веревочный парк является хорошим средством не только для физического, но и для интеллектуального развития ребенка дошкольного возраста, он активизирует мыслительные процессы дошкольника, логику воображение. Материалом для веревочного парка служат веревки и резинка, карабины, кольца, канаты. Это удивительные материалы, с которыми можно придумать множество интересных игр, способствующих развитию координации, ловкости, сосредоточенности на поставленной цели, ориентированию в пространстве, воспитанию командного духа. Организация образовательной деятельности с использованием веревочного парка способствует взаимодействию ребенка со сверстниками: они учатся договариваться, обсуждать тактику, оказывать помощь друг другу, появляется целеположение, возможен выбор лидера из группы детей (в старшем дошкольном возрасте), который будет поддерживать команду на каждом этапе, разрабатывать тактику.

Данная форма предполагает самостоятельный поиск ребенком решения возникающих проблем, нацеливает их на поиск новых, творческих решений.

Цель: развитие и саморазвитие физических качеств каждого ребенка через двигательную активность.

Задачи:

- формировать познавательный интерес, развивать логическое и творческое мышление;
- развивать физические качества;
- развивать навыки эффективной коммуникации, воспитывать навыки сотрудничества;
- воспитывать целеустремленность, трудолюбие, выносливость, аккуратность, усидчивость;
- проявлять положительные эмоциональные эмоции и чувства при достижении поставленной цели.

Использование современных образовательных технологий.

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: стретчинг (растяжки), динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая.

Динамические паузы провожу во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаю элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида деятельности.

Стретчинг (растяжки) – система специальных упражнений на растягивание, основанных на естественном движении. Они нормализуют гипертонус и гипотонус мышц. Оптимизация тонуса является одной из самых важнейших задач психомоторной коррекции.

Растяжки включаю в комплекс ОРУ. Это такие упражнения, как «Струночка», «Звезда», «Качалочка», «Лодочка», «Кобра», «Дерево», «Травинка на ветру» др.

Подвижные и спортивные игры провожу ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираю в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

Технологии эстетической направленности Система упражнений, направленная на профилактику нарушений осанки и плоскостопия. Провожу в качестве профилактики болезней опорного свода

стопы, плоскостопия; в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

Релаксация. Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Моя задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью использую специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. В зависимости от состояния детей и целей определяется интенсивность технологии. Использую спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

Релаксацию провожу как в начале НОД – с целью настройки, так и в конце – с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта. Интеграция в теле (релаксация, самонаблюдение, воспоминание) является частью единого процесса. За ней следуют интеграция в движении (невербальный компонент) и в обсуждении (вербальный компонент). Эти три составляющие создают необходимые условия для рефлексии. Провожу следующие упражнения: «Шарик», «Пляж», «Огонь и лед», «Ковер-самолет», «Раскачивающееся дерево», «Игра с песком», «Потянулись – сломались», «Росток» и др.

Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому простому умению расслабляться.

Пальчиковую гимнастику провожу индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Упражнения превращают учебный процесс в увлекательную игру, обогащают внутренний мир ребенка. Провожу в любой удобный отрезок времени.

Гимнастика для глаз - ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения использую наглядный материал, свой показ.

Дыхательную гимнастику провожу в различных формах физкультурно - оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Оздоровительный бег провожу со старшего возраста в теплый период в утренний прием на улице или на прогулке.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни: утренняя гимнастика, физкультурная деятельность, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», игровой самомассаж, точечный самомассаж.

Утренняя гимнастика - ежедневно 6-8 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

Физкультурная НОД - провожу 3 раза в неделю по 15-30 мин. в соответствии программой возрастной группы (традиционные, сюжетно - игровые, интегрированные оздоровительные; с использованием дыхательных упражнений, релаксации, психогимнастики, растяжек, упражнений на мелкую моторику). Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам.

Очень важно в вводной части физкультурной НОД не только разогреть мышцы и суставы, но и «настроить» чувства, т.е. подготовить детей эмоционально к предстоящей деятельности при помощи «эмоциональной разминки». Проводя «эмоциональную разминку», моя задача - научить своих воспитанников «вслушиваться» в ощущения, возникающие в мышцах при выполнении физических упражнений, наслаждаться этими ощущениями, запоминать их. В этом помогают упражнения, которые дают образное представление о формах движения, выражающих эмоциональное состояние души (например, «Грустный и веселый», «Гномы и великаны», «Холодно – жарко» и т.д.). А это, по существу, слово, ставшее видимым в жесте, мимике, движениях тела. В зависимости от того, в каких формах проявляются движения - пластически-округлые, плавные или, наоборот, резкие, угловатые, прямолинейные, можно судить о состоянии души; воспитывается чувство коллективизма, интенсивно формируется двигательное воображение - основа творческой, осмысленной моторики. С этой целью предлагаю детям специальные игровые задания, выполняя которые ребенок преодолевает стереотип движения с данным предметом. Для этого дети придумывают новые способы применения предметов физкультурного инвентаря. Например, если этим предметом является мяч, то они придумывают новые способы применения его, пытаются рисовать им невидимые контуры, раскручивать его на полу, словно волчок, или пронести его на голове вместо шляпы.

Другую группу аналогичных заданий составляет придумывание названий выполняемых движений («корова», «улитка», «силачи»). В игре ребенок экспериментирует с воображаемыми позициями, формируется способность к творческому освоению и гибкому применению двигательных образцов, умение входить в образ, эмоционально переживать целостное движение.

Например, что бы закрепить тему "День Победы", дети вживаются в роль солдат, офицеров, принимают участие в параде, учебной тренировке солдат, изображают "салют", чувствуют победителей, т.д.

Релаксация, психогимнастика, пальчиковая гимнастика в заключительной части НОД способствует восстановлению организма, формирует у детей чувство удовлетворения от проведенной деятельности, создает положительный эмоциональный настрой на качественное выполнение предстоящей деятельности.

Самомассаж. Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Для детей самомассаж - это профилактика сколиозов, простудных заболеваний. Он благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Обязательно объясняю ребенку серьезность процедуры и даю детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму. Самомассаж провожу в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы во время НОД. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время способствуют изменению позиции ребенка из объекта в субъект педагогического воздействия, а это гарантия успеха реабилитационной, коррекционной и развивающей работы.

Точечный массаж провожу в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное время со старшего возраста. Рекомендуются детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания.

Активный отдых (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья»). При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более раскованно, чем на физкультурном занятии, и это позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом использую те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях. Физкультурные праздники и досуги обязательно сопровождаются музыкой: это благотворно влияет на развитие у детей чувства прекрасного, закрепляет умения двигаться под музыку, понимать характер музыкального произведения, развивает музыкальный слух, память.

С воспитанниками регулярно проводились спортивные праздники и развлечения («Малые зимние Олимпийские игры», «Космонавтами мы

будем», «День здоровья»), квесты («Путешествие в страну Знаний», «Зарница», «По страницам сказов П.П.Бажова»), педагогические проекты («Мама, папа я - спортивная семья», «Лыжня России», «День рождения полезных привычек»).

3. Игровые технологии.

- Фитбол-гимнастика
- Степ-аэробика
- Танцевально - ритмическая гимнастика
- Пальчиковая гимнастика
- Сюжетно-ролевые игры
- Спортивные игры
- Игры-путешествия

Фитбол—это аэробика с использованием мячей диаметром от 55 до 70 см. Эти мячи вносят игровой момент в занятие, а также создают неповторимый эмоциональный подъем. Они имеют ярко выраженный лечебный эффект. Задача состоит в развитие гибкости, подвижности суставов, укрепление мышц без нагрузки на позвоночник, мягкая растяжка -все это прекрасно осуществляется с помощью мяча. Упражнения на мяче укрепляют все основные группы мышц, способствуют развитию выносливости, силы, координации движений. Формируют правильную осанку, заряжают энергией. Занятия в сочетании с движениями и музыкой развивают творческие способности, раскрывают природный потенциал детей, формируют положительные эмоционально – волевые качества: саморегуляцию, настойчивость, уверенность, оптимизм, смелость, выдержку, справедливость. Ребята получают приятные эмоции от общения с фитболами, победы над своим неумением, понимания того, что они делают что-то очень важное для своего здоровья.

Степ-аэробика с применением специальных платформ –степов. Проводится под музыку с использованием игровых упражнений. Упражнения на степах тренируют сосудистую систему, усиливают обмен веществ в организме, влияют на сердце и лёгкие, увеличивая потребность организма в кислороде, улучшают психологическое и эмоциональное состояние ребёнка.

Танцевально-ритмическая гимнастика представляет собой образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Суть танцевально-ритмической гимнастики состоит в триединстве воздействия на организм и личность ребенка движений, музыки и сюжета, как основы, которая представляет интегрированную систему активной двигательной деятельности детей, направленную на формирование физических качеств..

Пальчиковая гимнастика - это пассивные или активные движения пальцами рук. Этот метод развития детей может быть представлен несколькими видами: массаж, пальчиковые упражнения с предметами и материалами, детские пальчиковые игры в сопровождении рифмованных текстов движениями. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию и речь.

Сюжетно-ролевые игры содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования - все то, что требуется для достижения поставленной цели.

Спортивные игры используются лишь некоторые элементы техники спортивных игр, доступные и полезные детям дошкольного возраста. На основе этих, разученных детьми, элементов, могут быть организованы и игры, которые проводятся по упрощенным правилам. Спортивные игры укрепляют крупные группы мышц, развивают психофизические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость.

Игры-путешествия они включают все виды подвижной деятельности, используя средства всех разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать, кем мечтаешь, побывать, где захочешь и увидеть что пожелаешь. Такие занятия отличаются от классических высоким эмоциональным фоном, способствующим развитию мышления, воображения, эмоционально-двигательной сферы и творческих способностей детей.

Преимущества физкультурных занятий с использованием игровых технологий в целях здоровьесбережения по сравнению с традиционными занятиями в том, что:

- развиваются физические качества и степень участия в занятии каждого ребенка;
- у старших дошкольников формируется устойчивый интерес к двигательной активности, развивается двигательное творчество;
- ненавязчиво формируется культура здоровья, которая позволяет ребёнку творить самого себя в той деятельности, которая приносит ему наибольшее удовлетворение и удовольствие;
- физическая нагрузка воспринимается детьми легко и с интересом (они не испытывают усталости);
- создается и поддерживается оптимальный психологический комфорт.

Вышеперечисленные технологии использую на занятиях следующим образом: в вводной части физкультурного занятия необходимо не только разогреть мышцы и суставы, но и «настроить» чувства, т.е. подготовить детей эмоционально к предстоящему занятию при помощи

«эмоциональной разминки». Проводя «эмоциональную разминку», моя задача - научить воспитанников «вслушиваться» в ощущения, возникающие в мышцах при выполнении физических упражнений, наслаждаться этими ощущениями, запоминать их. В этом мне помогают упражнения, которые дают образное представление о формах движения, выражающих эмоциональное состояние души (например, «Грустный и веселый», «Гномы и великаны», «Холодно – жарко» и т.д.). А это, по существу, слово, ставшее видимым в жесте, мимике, движениях тела. В зависимости от того, в каких формах проявляются движения - пластически-округлые, плавные или, наоборот, резкие, угловатые, прямолинейные, можно судить о состоянии души.

При формировании ловкости необходимо правильно выбрать методику обучения движению; подвижные игры на развитие ловкости должны включать упражнения на координацию движения и внимания, например игры "Зоопарк", "Игрушки" и др., а также общеразвивающие упражнения "Поспеши, но не ошибись" и т.д.

Большое место в развитии ловкости занимают такие игры, как "Старая лапта", "Летучий мяч", "Запрещенное движение", "Тень", "Фокины дети", "Зеркало", относящиеся к "школе мяча".

Для совершенствования ловкости целесообразны задания на лучшее выполнение упражнений с предметами — скакалкой, мячами, обручами, палками и т. п. Полезны совместные упражнения вдвоем, небольшой группой — с мячами, обручами, шестами, шнуром и др. Задача развития ловкости требует систематической смены упражнений или применения их в новых вариантах для поддержания новизны и некоторого повышения координационной трудности.

4. Информационно – коммуникационные технологии: мультимедийная гимнастика, («Веселая зарядка», «Виноватая тучка», «Аэробика для Бобика», «Гимнастика с Инопланетянами»); презентации и слайды обучающего типа («Спортивная азбука в картинках», «Виды спорта»), музыкальные диски спортивной тематики.

Взаимодействие со всеми участниками образовательных отношений.

Работа с воспитателями.

Работа с педагогами была направлена на повышение педагогической компетентности в вопросах формирования основ здорового образа жизни. С педагогами проведены: консультации «Изготовление нестандартного оборудования для стимулирования и сохранения здоровья дошкольников», «Профилактика плоскостопия в разных режимных моментах»; семинары – практикумы «Фитбол – гимнастика»; мастер-классы «Утренняя зарядка в ДОУ», «Мячик нам необходим – поиграй попробуй с ним».

Работа с родителями

Созданы условия для эффективного взаимодействия с семьями воспитанников. В работе с родителями использовала: анкетирование («Физическая культура в вашей семье»); буклеты («Координационная лестница в помощь родителям для подвижных игр с ребенком», «Если хочешь быть здоров»); открытые занятия («По неровным дорожкам», «Волк и семеро козлят»); мастер - классы («Русские богатыри», «Игры с султанчиками»). Проведены родительские собрания «Физическое воспитание в семье», цикл консультаций «Закаливание – первый шаг к здоровью», «Профилактика плоскостопия», «Формирование правильной осанки»; конкурсы рисунков «Мы – спортивная семья», «Зимние виды спорта». Регулярно проводятся Дни открытых дверей, совместные занятия родителей с детьми, физкультурные праздники, конкурсы, фотовыставки: «Здорово жить – со здоровьем дружить», «В гости к Колобку»; развлечения «Вечер спортивных игр», «Веселые старты со Спортиком» и др. В результате, отмечается повышение активности родителей, в участии в конкурсах, праздниках, городских спортивных акциях: «Кросс Наций», «Зеленый Марафон», «Майская прогулка».

Взаимодействие с социальными партнерами.

Для повышения уровня социальной адаптации воспитанников мы активно взаимодействуем с социальными партнерами. Высокий процент воспитанников и выпускников ДООУ, занимается в спортивных секциях и школах: ДЮСШ им.Мышкина №3, ДЮСШ «Виктория», ДЮСШ «Динамо», СК «Урал». Воспитанники занимают призовые места в соревнованиях различных уровней.

Результаты детей зависят от систематической и планомерной работы всех участников образовательных отношений. Дети активно участвуют в творческих мероприятиях как в ДООУ, так и на уровне района, города.

Воспитанники ДООУ принимают активное участие в конкурсах разного уровня:

2018 г., городской Фестиваль «Здоровье», победители;

2018 г., районные соревнования «День рождения полезных привычек», участники;

2018 г., городской спортивный фестиваль «УрФУ-Х- Games», в дисциплине Dance Battle «HIP-HOP KIDS», победители;

2019 г., районный этап городского спортивного фестиваля «Здоровье», участники.

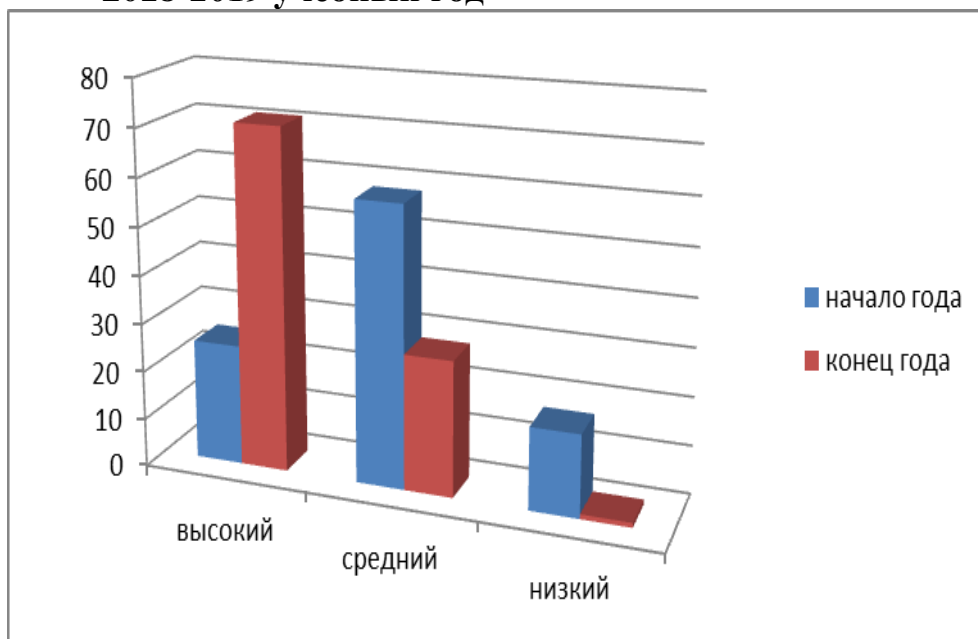
Мониторинг достижения воспитанников.

По плану ДООУ два раза в год (в сентябре и в мае) проводился мониторинг качества освоения детьми программы по образовательной области «Физическое развитие» Верещагиной Натальи Валентиновны.

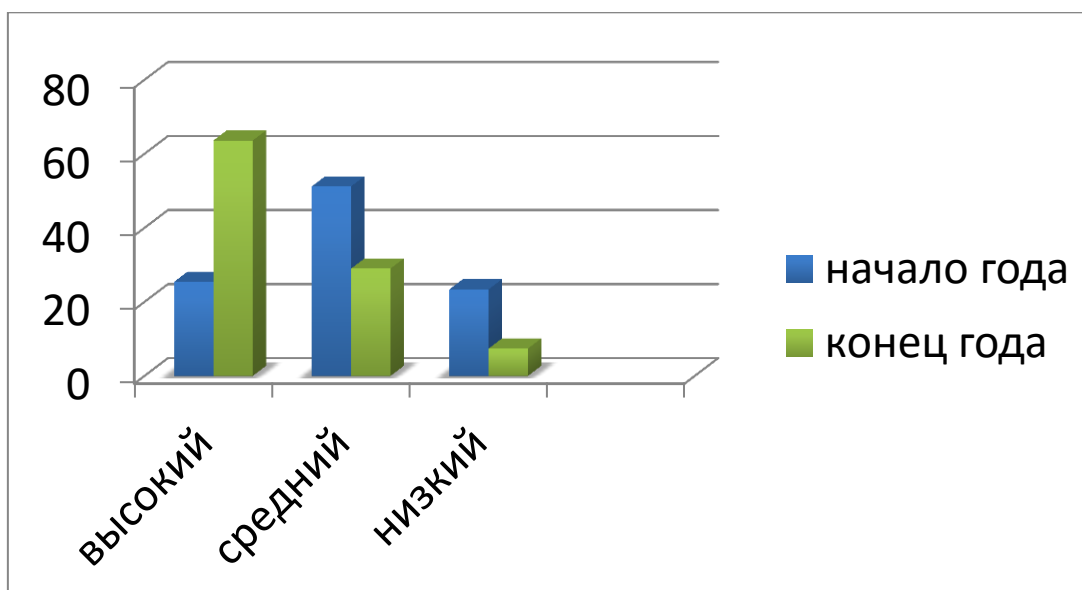
Результаты мониторинга достижений воспитанников по освоению основной общеобразовательной программы дошкольного учреждения по образовательной области «Физическое развитие»

Созданные условия способствовали достижению положительной динамики результатов освоения воспитанниками основной общеобразовательной программы - образовательной программы дошкольного образования.

2018-2019 учебный год

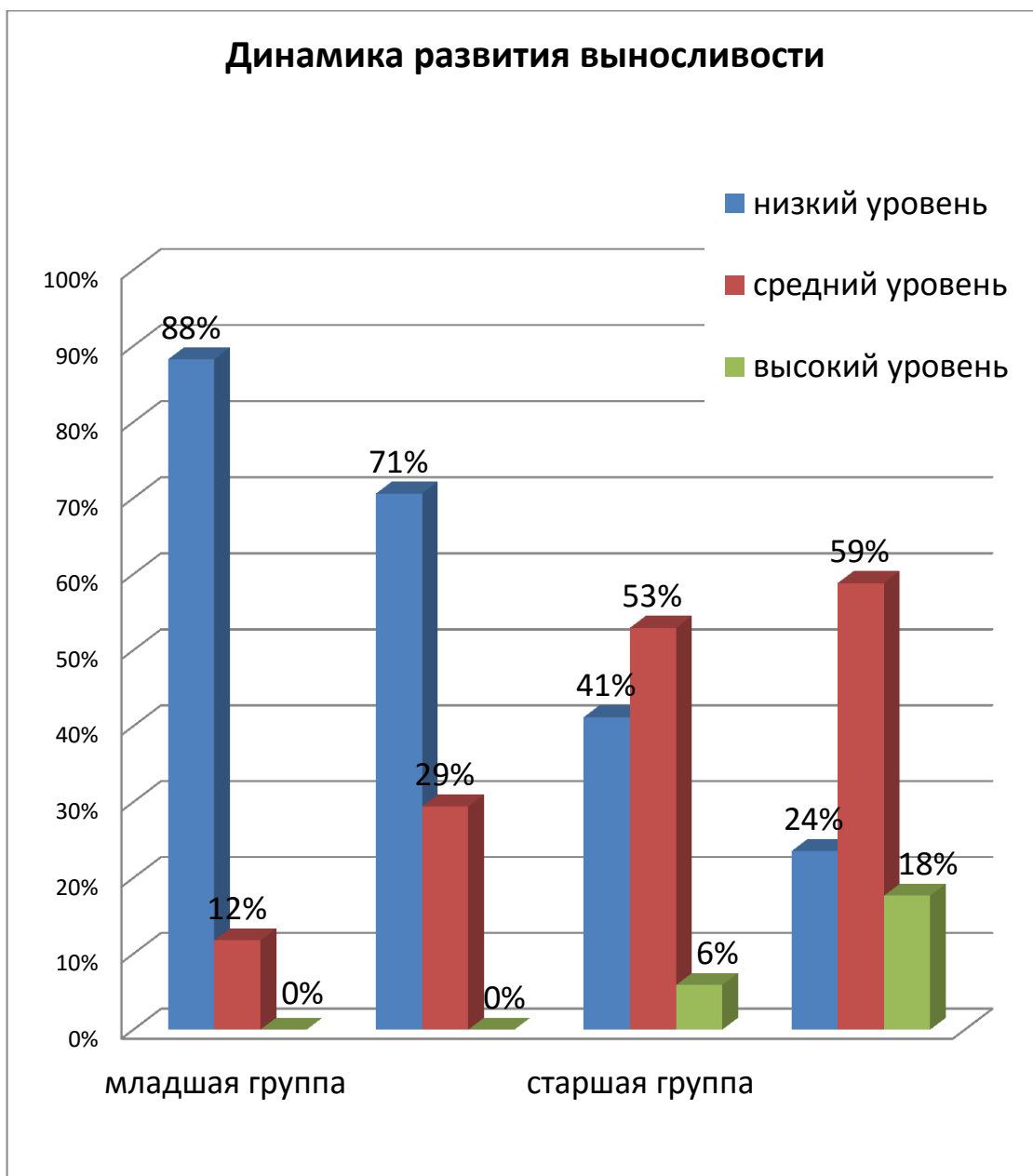


2019-2020 учебный год

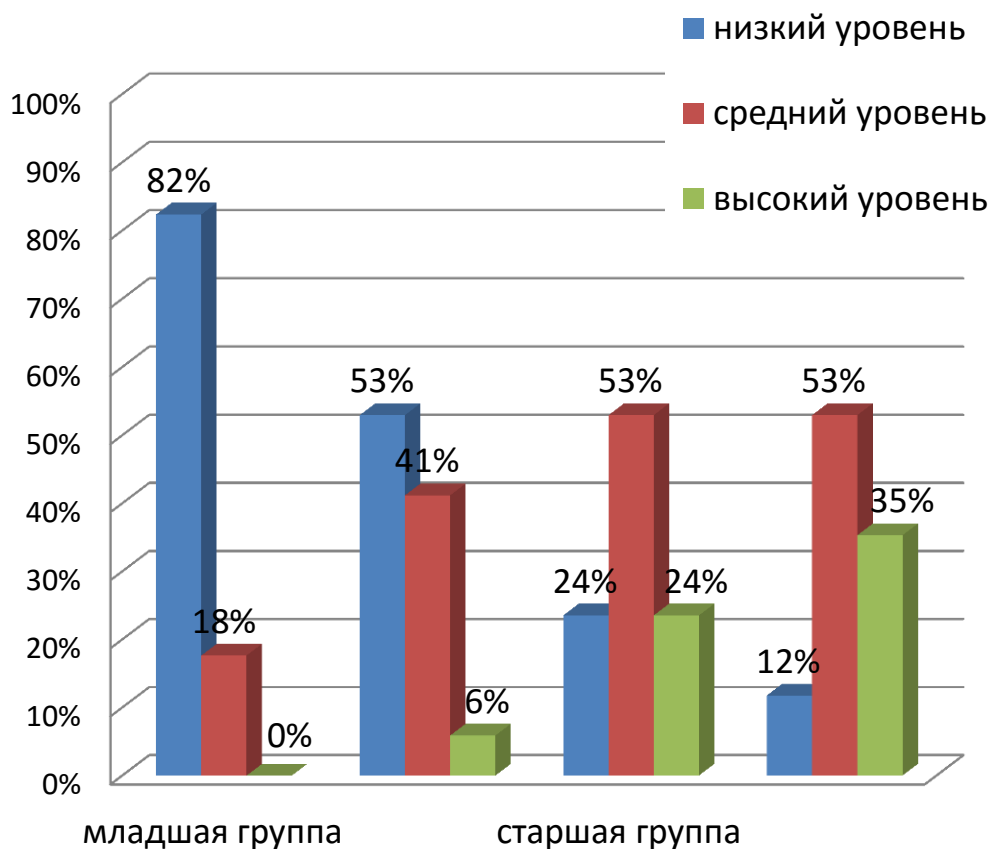


Для отслеживания показателей развития физических качеств детей дошкольного возраста был использован «Мониторинг физических качеств» В.И.Ляха.

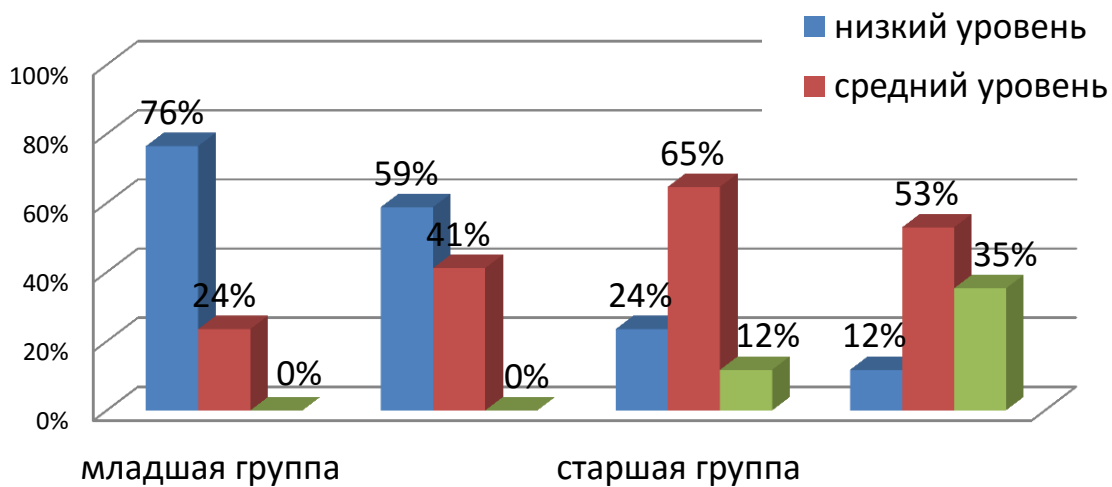
Результаты «Мониторинга физических качеств»



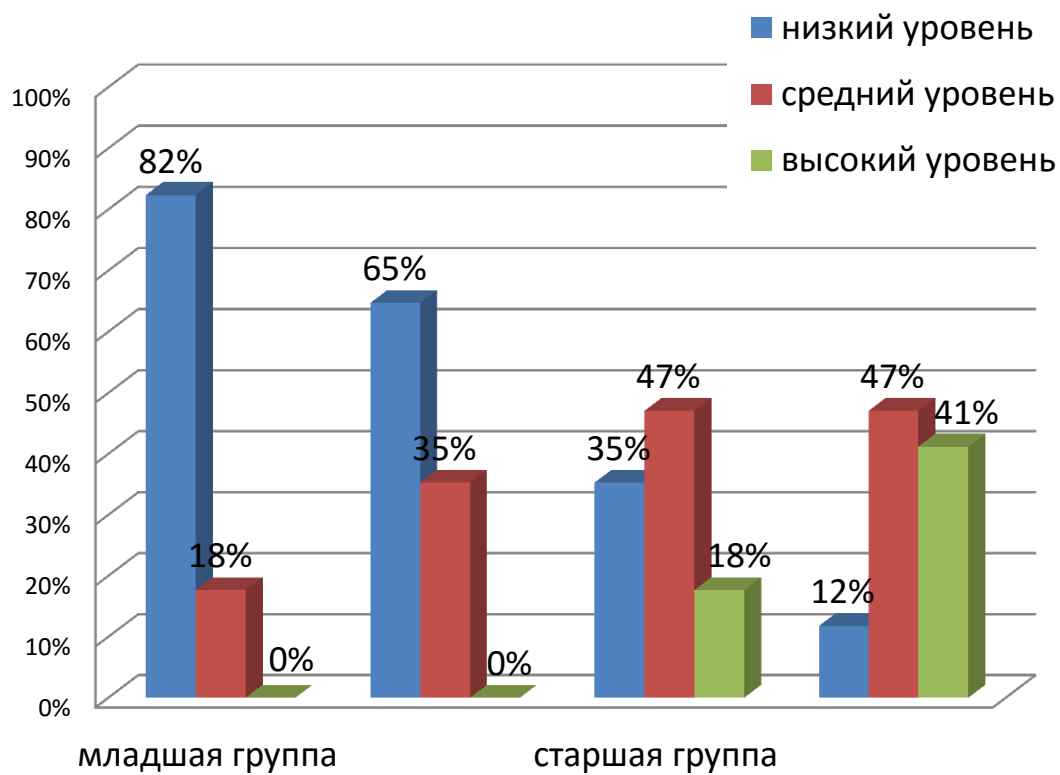
Динамика развития скоростно-силовых качеств

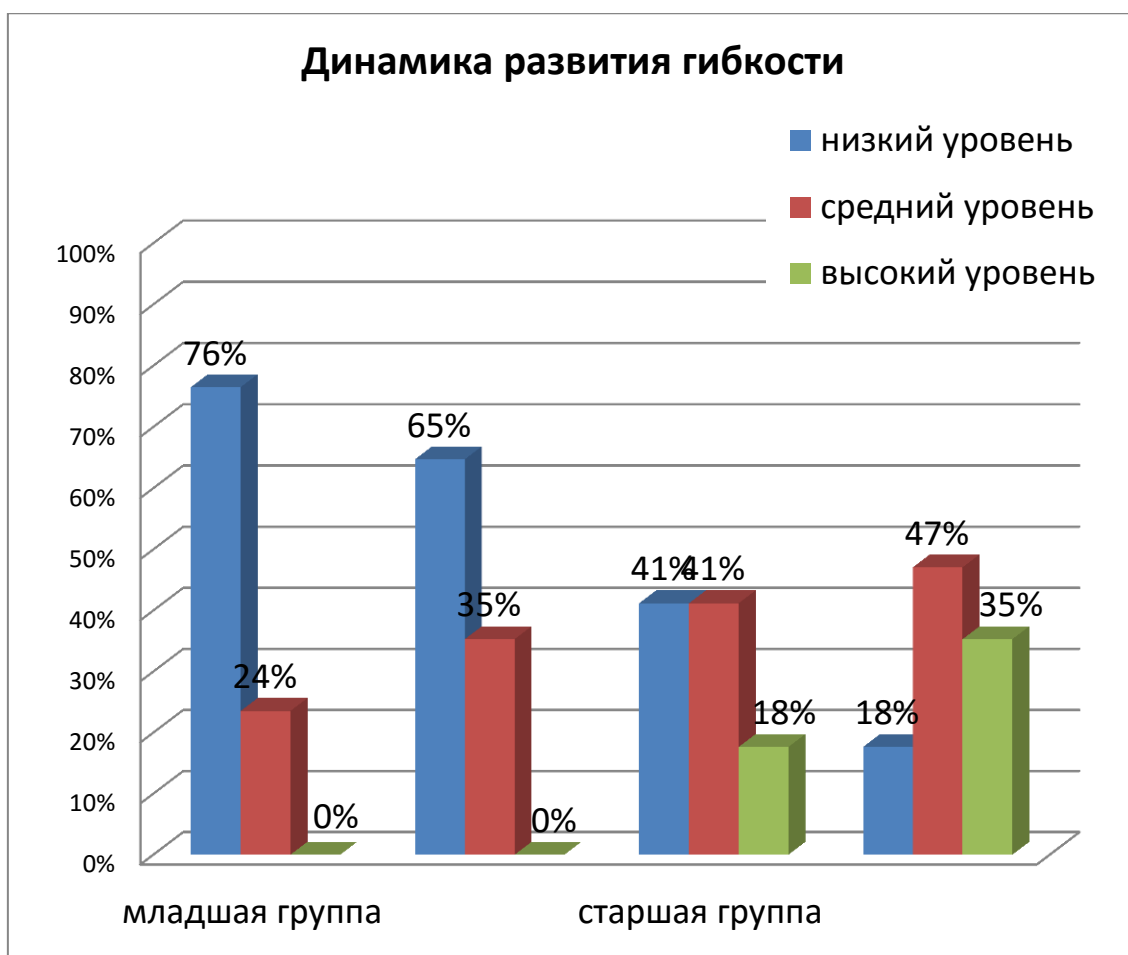


Динамика развития быстроты



Динамика развития ловкости





Работа в данном направлении позволяет отслеживать результативность деятельности детей на любом из этапов и вносить необходимые корректировки. Внедрение эффективных форм, использование инновационных подходов и технологий при организации физкультурно - оздоровительной работы в ДОУ позволяют совершенствовать физические навыки детей, способствуют снижению уровня заболеваемости, и повышению валеологической грамотности родителей. Дети, совместно с родителями активно участвуют в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, таких как: «За здоровьем в сказку», «Малые Олимпийские игры» и др. Воспитанники с радостью участвуют в подвижных играх, играх-упражнениях на развитие быстроты движения, с интересом выполняют дыхательную гимнастику, корригирующие упражнения, комплексы массажных упражнений (хождение по массажным коврикам, массаж ладоней мячами с ребристой поверхностью).

У детей повышается интерес к НОД по физическому развитию.

Увеличивается уровень их физической подготовленности, развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости;

Развиваются психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности; повышается уровень воспитанности нравственных качеств, коммуникабельности. Укрепляется костно-мышечная система дошкольников. Положительное психоэмоциональное состояние детей в НОД благоприятно сказывается на здоровье каждого ребенка.

Анализ развития профессионально-личностного потенциала, уровня квалификации и профессионализма

Для повышения уровня педагогической компетентности систематически занималась самообразованием: читала литературу, посещала курсы повышения квалификации, семинары, открытые занятия, мастер – классы, слушала вебинары.

Сведения о повышении квалификации:

2017 г., ФГБОУВО «Уральский государственный педагогический университет», ДПП «Актуальные проблемы инклюзивного образования в ДОУ в соответствии с ФГОС», 72ч.

2019 г., Негосударственное образовательное частное учреждение организации дополнительного профессионального образования «Аксион - МЦФЭР», ОП «Правила оказания первой помощи пострадавшим», 16 ч.

2017 г., МОИПО Свердловской области ГБПОУ «Свердловский областной педагогический колледж» ОП «Детский Фитнес», 18 ч.

2017 г., ГАОУ ДПО СО «ИРО» ППК «Современные здоровьесберегающие, здоровьесформирующие технологии в дошкольном образовании».

Свой педагогический опыт представляла педагогическому сообществу:

-2017 г., районное методическое объединение для воспитателей и психологов семинар- практикум «Сказка лучший друг и учитель в жизни ребенка», выступление на тему «Сказочные образы – подвижные игры»;

-2018 г., районное методическое объединение для воспитателей и инструкторов по физической культуре «Игра как особое пространство развития детей раннего и младшего дошкольного возраста», выступление на тему «Развитие двигательной активности детей на занятиях и прогулке»;

-2018 г., региональный семинар практикум для инструкторов по физической культуре г. Первоуральск «Современные здоровьесберегающие, здоровьесформирующие технологии в дошкольном образовании», тема выступления: «Веревочный парк в Чемоданчике»;

-2019 г., районное методическое объединение для воспитателей «Подвижная игра в формировании лидерских качеств детей старшего дошкольного возраста»;

-2019 г., участие во Всероссийском проекте для воспитателей ДОУ «Воспитатель.ру» публикация проекта «Волшебный фитбол»;

-2019 г., городской мастер класс на базе ГБПОУ «Свердловский областной медицинский колледж» для педагогов «Скандинавская ходьба – польза, техника, правила»;

-2020 г., районное методическое объединение для инструкторов по физической культуре Педагогическая гостиная дистанционно в формате ZOOM «Развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста посредством технологии метода проекта» , выступление на тему: «Опыт работы над скоростно-силовыми качествами у старших дошкольников в рамках проекта «Попрыгунчики».

Участвовала в конкурсах профессионального мастерства:

-2018 г., Всероссийский конкурс «Детский сад: мир любви, заботы и внимания», представление опыта работы по физическому развитию детей, диплом победителя;

-2019 г., VII Всероссийский педагогический конкурс «ФГОСОБРазование» номинация «Культура здорового образа жизни», диплом победителя;

-2019 г., Всероссийское тестирование по теме «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ», сертификат участника.

Являюсь активным интернет - пользователем, на сайте ДОУ ведется страничка инструктора по физической культуре. Вхожу в актив инструкторов по физической культуре Кировского района, являюсь членом жюри городских и районных спортивных мероприятий.

Проанализировав собственную профессиональную деятельность, получив положительную динамику образовательных достижений воспитанников, я пришла к выводу, что необходимо продолжить работу в данном направлении.

Планирую продолжить работу по развитию физических качеств детей дошкольного возраста посредством детского фитнеса.

Для реализации поставленной цели необходимо решить ряд задач:

- изучить научно-методическую литературу и передовой опыт ДОО города по данной теме;
- внедрить в педагогическую практику современные образовательные технологии по выбранному направлению деятельности;
- обогатить развивающую предметно-пространственную среду;
- повысить компетентность педагогов и родителей по вопросам развития физических качеств у детей дошкольного возраста посредством детского фитнеса.

ВЫВОДЫ

Внедряя в работу комплексное сочетание программ и инновационных технологий в системе занятий физической культурой, я пришла к следующему выводу.

1. У детей повысился интерес к физкультурным занятиям.
2. Увеличился уровень физической подготовленности детей, развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости;
3. Развивались психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.
4. Происходит воспитание нравственных качеств, коммуникабельности.
5. Укрепляется костно-мышечная система, повышается функциональная деятельность органов и систем организма.
6. Созданы условия для положительного психоэмоционального состояния детей, а значит, благоприятно сказывается на здоровье каждого ребенка.