

Здравствуйте, уважаемые члены аттестационной комиссии!

Тема моей АТТЕСТАЦИОННОЙ РАБОТЫ (ПРОЕКТА) –
**«ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У
ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ».**

Цель исследования: определить основные условия и методики формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста с помощью физического воспитания в дошкольных учреждениях.

Задачи исследования:

1. Проанализировать критерии оценки состояния здоровья ребенка и составляющие правильного его развития.
2. Рассмотреть физическое развитие, физическую подготовленность и физическое воспитание дошкольников.
3. Выявить примерную схему физкультурно-оздоровительных мероприятий в детском саду
4. Проанализировать развитие движений у детей и формы организации физического воспитания в детском саду.
5. Провести диагностику физического развития детей старшей группы и сформулировать основные направления коррекционной работы с детьми разного уровня здоровья, привести контрольные упражнения для оценки физической подготовленности и умений детей 5-6 лет.

В физическом воспитании диагностика используется для оценки исходного состояния организма ребенка с тем, чтобы определить «ближайшую зону» его здоровья, создать условия для наращивания фундаментальных возможностей систем и органов, развития жизненно важных двигательных умений.

Знать состояние здоровья ребенка воспитателю необходимо для того, чтобы соответствующим образом построить режим дня и подобрать закаливающие средства, обеспечить оптимальность физических и умственных нагрузок в двигательной и учебной деятельности.

Можно выделить три основных направления этой работы:

- оценка и укрепление здоровья детей;
- оценка и коррекция физического развития;
- определение уровня и совершенствования физической подготовленности и двигательной активности.

Оценивая здоровье детей, можно выделить 3 группы:

- 1) ни разу не болевшие в течение прошедшего года (здоровые Дети);
- 2) болевшие 4 и более раз (часто болеющие дети, группа ЧБ);
- 3) болевшие 1—3 раза (эпизодически болеющие).

В исследуемой группе дошкольников, по данным старшей медсестры, не было обнаружено отклонений в физическом развитии детей, кроме низкого общего развития у 6 детей, отнесенных к группе часто болеющих.

В целом по группе двигательная активность в течении дня средняя, а при организованной двигательной деятельности – высокая.

Главная задача воспитателя — не допустить снижения уровня здоровья. Важное значение для укрепления здоровья детей имеет система физкультурно-оздоровительных мероприятий; воздушный и гигиенический режим, психологический климат, индивидуализация всех режимных моментов. Необходимо обеспечить оптимальную двигательную активность ребенка, закаливание. При этом для здоровых детей предусматриваются более сильные закаливающие мероприятия, увеличенные физические нагрузки.

Коррекционная работа проводится дифференцированно с подгруппами детей, имеющих однородные отклонения, а также индивидуально. Так, для детей, имеющих отклонения в осанке, предусматривается:

- оптимальный двигательный режим в течение дня;
- жесткое ложе для сна;
- возможность многократного (в течение дня) кратковременного отдыха для позвоночника (лежа на спине, животе);
- использование периодически повторяющихся специальных физических упражнений для позвоночника («кошечка»);
- кратковременные висы (1—10 с) на перекладине (несколько раз в день);
- специальная лечебная гимнастика (2—3 раза в неделю), массаж;
- прогулки, закаливание.

Для детей с завышенным весом предусматриваются более интенсивные (но обязательно дозированные) физические нагрузки и двигательный режим; несколько ограничивается количество и калорийность пищи, увеличивается время водных процедур.

Для детей низкого роста полезны прыжковые и беговые упражнения, кратковременные висы на перекладине, высокая двигательная активность, дополнительная витаминизация пищи, соки, увеличение калорийности пищи.

Для детей с заниженным объемом грудной клетки полезны упражнения, укрепляющие мышечный корсет, специальные дыхательные упражнения.

Выбор методов определяется задачами воспитания. У малоподвижных детей следует воспитывать интерес к движениям, потребность в подвижных видах деятельности. Особое внимание уделяется развитию основных движений, отличающихся особой интенсивностью, — бегу, прыжкам и т. д. Малоподвижные дети вовлекаются в активную двигательную деятельность на протяжении всего дня. Эта деятельность должна быть для детей интересной, непринужденной. Не нужно бояться, что дети утомятся. Этого не произойдет, если обеспечить условия для разнообразных движений в различных видах деятельности: физкультурной, игровой, трудовой. Полезно помнить наставления физиологов: дети не устают, если часто меняют движения, их темп, амплитуду, место выполнения. Такое переключение для детей естественный активный отдых. Разнообразная двигательная деятельность не только не утомляет ребенка, а наоборот — снимает утомление, активизирует память, мышление, все психические процессы.

В ходе опытно-экспериментальной работы по формированию здорового образа жизни у детей старшей группы проводились два комплекса упражнений, разработанные физиологами для повышения уровня двигательной активности и общего физического развития детей, формирования представления о здоровом образе жизни, так как увлекательное групповое занятие физической культурой способствует формированию привычки утренней гимнастики, закаливания, правильного дыхания, осанки и режима дыхания в последующей жизни ребенка.

В целях сформированности представлений о здоровом образе жизни у детей старшей группы был проведен опрос родителей до проведения специальных занятий и после (занятия проводились 3 месяца). В ходе опроса анализу подлежали такие положения как: двигательная активность ребенка в течении дня вне детского сада, как часто ребенок делает утреннюю

гимнастику без напоминания родителей и насколько охотно и др. Для опроса была разработана анкета.

На основании диагностической карты, указанной в аттестационной работе, был разработан комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий в группе, определены пути коррекции. Так как в группе значительное число детей с низкой двигательной активностью, был усилен двигательный режим в виде проводимых 2 комплексов физических упражнений. До проведения их и после проводился опрос родителей, на основании которого можно сделать вывод о том, что проводимая программа физического воспитания способствовала прежде всего значительному повышению двигательной активности дошкольников и стремления к постоянной двигательной активности, а, значит, способствовала формированию основных составляющих здорового образа жизни дошкольников как в настоящем, так и в будущем.

Таким образом, Цель работы достигнута.

Спасибо за внимание! Доклад окончен.