

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №5  
«ИВУШКА»

Самоанализ

инструктора по физической культуре Порсиной Натальи Викторовны  
по теме: «Формирование в потребности здорового образа жизни детей  
дошкольного возраста».

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие.

Проблема воспитания культуры здоровья у всех участников образовательного процесса в ДООУ является особенно актуальной на современном этапе развития общества. Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию здоровья человека, особенно детей дошкольного возраста.

Результаты специальных исследований свидетельствуют, что уже в дошкольном возрасте катастрофически уменьшается число здоровых детей. Чуть более 10% составляют практически здоровые дошкольники (дети, имеющие первую группу здоровья). В нашем детском саду 74% детей имеют первую группу здоровья. *Приложение 1.*

Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на **сохранение и укрепление здоровья**. Поэтому очень важно правильно сконструировать содержание воспитательно-образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка, отобрать современные программы, обеспечивающие приобщение к ценностям, и прежде всего, – к ценностям здорового образа жизни. В связи с этим мною были поставлены следующие **задачи**: *Оздоровительные* – развитие и укрепление костной, мышечной, сердечнососудистой, нервной систем, внутренних органов; развитие движений, а также закаливание организма ребенка. *Образовательные* – формирование навыков выполнения основных движений; привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение знаний о своем организме, о здоровье; формирование представлений о режиме дня, об активности и отдыхе. *Воспитательные* – формирование нравственно-физических навыков, выработка у детей привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями как потребности в физическом совершенстве; воспитание культурно-гигиенических качеств.

Работая над этой проблемой по здоровому образу жизни, в своей работе использую разные виды деятельности. *Приложение №2*

Методическим обеспечением физкультурно-оздоровительной работы является комплексная общеобразовательная программа «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А.Васильевой,

В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой; дополненная различными современными пособиями, технологиями: Здоровьесберегающая система ДОУ. /Сост.М.А. Павлова, М.В. Лысогорская. ВОЛГОГРАД. Издательство «УЧИТЕЛЬ», Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 6-7лет. Москва. Творческий центр «СФЕРА», 2009. Сизова Н.О. Валеология. Санкт – Петербург. «Паритет», 2008., «Здоровьесберегающая технология в ДОУ» Л.В.Гаврючина Творческий центр Москва 2010, «Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении» Ростов–на–Дону. «Феникс» 2009. Физкультурные занятия стараюсь разнообразить. Наряду с традиционными занятиями, использую игровые в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности (эти занятия чаще всего проходят на свежем воздухе); сюжетно – игровые, дающие более эмоциональное впечатление, например, «Путешествие в страну Здоровья», «Путешествие в зимний лес». Проводятся тематические занятия к 23февраля, новому году; занятия – тренировки с использованием элементов спортивных игр, эстафет; занятия – походы в осенний парк, на детскую площадку; занятия – зачеты для проведения диагностики по основным видам движений и развитию физических качеств (сентябрь и май). На занятиях я акцентирую внимание детей на воспитательно-образовательные и тренирующие задачи и пытаюсь добиться от детей не механического заучивания и повторения, а понимания смысла данного движения. Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий, обучение основным движениям происходит намного успешнее, решаются задачи по совершенствованию общей выносливости, формированию скоростно-силовых качеств, повышению координационных способностей.Оздоровительный эффект разных комплексов физических упражнений и подвижных игр на занятиях обеспечивается при сочетании движений с разной степенью интенсивности.

Каждый год во всех возрастных группах проводится диагностика по физической подготовленности детей, что позволяет определить технику овладения основными двигательными умениями, определить необходимые физкультурно – оздоровительные мероприятия и контролировать недостатки в работе по физическому воспитанию. За основу взяты тестовые задания для дошкольного возраста из учебного пособия Э.Я. Степаненковой. Все результаты заносятся в паспорта здоровья, составляется мониторинг развития детей каждой группы, начиная со второй младшей группы и до выпуска детей в школу. *Приложение №3.* Можно проследить динамику по физическому развитию детей на примере группы «Солнечные зайчики» *Приложение №4.*

Плоскостопие – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. В нашем детском саду диагностику плоскостопия провожу 2 раза в год (осень и весна), где диагностирую стопы детей и выявляю изменения, происходящие со стопами ребенка. *Приложение №5*. Плоскостопие у детей выявляю при помощи простого теста. Заранее готовлю раствор марганцовки. Затем ребенок становится в тазик с этим раствором, так чтобы вес его тела распределялся равномерно, потом дети должны «нарисовать» свои следы на чистом листе бумаги. Если стопы в порядке, картинка на листочке будет выглядеть, как на рисунке 1. Если отпечаток выглядит, как на рисунке 2, то это свидетельствует о наличии плоскостопия, и нужно скорее обратиться к ортопеду. *Приложение №6*. Ведь легче предотвратить заболевание, чем потом его лечить, поэтому для коррекции плоскостопия использую такие упражнения: ходьба на носочках, на пятках, на внешнем крае стопы, ходьба с высоким подниманием бедра, переступание на месте, не отрывая носков от пола, вращение ступнями ног в разные стороны, прыжки на месте. Очень любят дети ходить по массажным дорожкам из пуговиц. Провожу игры «Передай мяч ногами», «Собери мелкие предметы пальцами ног», «Нарисуй картину ногами».

Для развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, воспитанию потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями есть все необходимое физкультурное оборудование для самостоятельной двигательной деятельности детей, атрибуты для подвижных игр, физкультурное оборудование для гимнастики после сна, оборудования для индивидуальной профилактической работы с детьми. Широкий спектр физического оборудования способствует развитию интереса к занятиям, укрепления своего здоровья.

В нашем детском саду внедрена проектная деятельность. Мною реализованы такие проекты: «Путешествие в страну Витаминию» 2009год, «Волшебное зеркало» 2010год, «Планета детства» 2011год и «Сам себе я помогу и здоровье сберегу» 2012год. *Приложение №7*. Все они были представлены на районной конференции исследовательских и проектных работ «Шаг в будущее». Проект «Путешествие в страну Витаминию» был победителем районного конкурса проектов среди дошкольных образовательных учреждений в номинации «Ты и твоё здоровье» *Приложение №8*. Работая над проектами, накоплен богатый материал: дидактические игры и пособия по культуре поведения, ведению здорового образа жизни, рациональному питанию, соблюдению правил безопасного поведения и правил личной гигиены, приобретены диски по ознакомлению детей с внутренними

органами и их функциями: «Невероятные приключения в теле человека» и «Мое тело», появилась новая методическая литература. В систему работы с детьми входит и активное использование здоровьесберегающей технологии обучения здоровому образу жизни. *Приложение №9*. Обучение идет через все виды деятельности ребенка во время пребывания его в дошкольном учреждении и поддерживается родителями дома. Формы организации обучения разнообразные. Это интегрированные и физкультурные занятия, уроки здоровья, игры, игровые ситуации, беседы, опыты и эксперименты, театрализованные представления, физкультурные праздники и развлечения, анкетирование.

На физкультурных мероприятиях использую пальчиковую гимнастику, например «Солнечные зайчики», «Огород», «Утречко». Ведь пальчиковая гимнастика – это основа для развития ручной умелости, мелкой моторики пальцев рук, координации движений. Пальчиковая гимнастика оказывает положительное воздействие на познавательные психические процессы: память, внимание, мышление, фантазию и др. А еще изготовили тактильные дощечки, с которыми детям очень нравится играть. Их используют и воспитатели для самостоятельной деятельности детей. Научились выполнять дыхательные упражнения «Пчелка», «Доброе утро». Дыхательная гимнастика восстанавливает нарушенное носовое дыхание, очищает легкие и улучшает их снабжение кислородом. Эти упражнения очень полезны для профилактики ОРЗ. К оздоровительным мероприятиям относится и психогимнастика, которая совершенствует деятельность центральной нервной системы. Благодаря работе мышц лица и тела обеспечивается активная разрядка эмоций, помогает создать положительный эмоциональный настрой, устраняет замкнутость, снимает усталость, развиваются навыки концентрации, пластики, координации движений. Дети с удовольствием ее выполняют. Музыкаотерапия приводит в состояние полного расслабления, при котором восстанавливается естественное физиологическое дыхание, происходит максимальный отдых детей в минимально короткий промежуток времени. Приводит к снижению заболеваемости. Использовали музыку для релаксации на расслабление: «Подсолнухи», «Ёжики», «Шум моря»..., на развитие мышления, внимания, памяти: «Зеркало», «Солнечные зайчики», «На полянке». На занятиях по физическому воспитанию обязательно используются оздоровительные профилактические упражнения, которые обеспечивают ребенку полноценную тренировку, поскольку упражнения расположены с учетом их воздействия на отдельные мышечные группы, как говорят «от головы до пят». Низкое исходное положение (сидя, стоя на

коленях, лежа) более целесообразно при выполнении оздоровительных упражнений, так как при этом у ребёнка сохраняются правильные изгибы позвоночника. Еще физические упражнения снимают стресс. А особенно дети любят играть в подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры укрепляют сердечнососудистую и дыхательную системы, различные группы мышц, суставы и связки. Развивают в умственном и физическом развитии. Воздействуют на психический мир ребёнка. Развивают сообразительность, память, мышление, умственные способности. Учат детей быстрее бегать, смелее прыгать, ловко лазать и бросать мяч. Развивается ловкость, смелость, координационные способности. Укрепляется мускулатура ног и своды стопы. Способствуют укреплению духа и тела подрастающего поколения. Эстафеты помогают рационально думать, принимать важные решения. Воспитывают чувство ответственности и товарищества, умение сопереживать. В эстафетах очень велико соревновательное начало. Они позволяют выявить сильнейших спортсменов.

Заботливое отношение к своему здоровью учит с самого раннего детства умно относиться к своему здоровью, уважать физическую культуру, закаливать свой организм, рационально питаться. Проводились эколого – валеологические праздники «Шалтай Болтай в гостях у осени», « Где прячется здоровье?», спортивно – валеологические развлечения «Путешествие по планете Земля», « Я здоровье берегу, сам себе помогу», «В гостях у Айболита». С интересом смотрели энциклопедии, слушали рассказы «Мозг, как он работает», «Как устроена дыхательная система?», «Что такое кожа?», «Органы кровообращения», «Наши помощники – органы чувств», знакомились со скелетом человека и органами, которые находятся внутри нас, с энтузиазмом принимали участие в беседах с элементами самонаблюдения: «Глазки – подсказки», «Строение кожи», составляли коллажи. Была проведена диагностика по выявлению валеологических знаний детей до работы над проектом «Сам себе я помогу и здоровье сберегу» и после его реализации. *Приложение №10*. Много экспериментировали, наблюдали, проводили опыты. Ведь всё это способствуют развитию творческого начала ребенка. Экспериментальная работа стимулирует познавательную активность и любознательность ребёнка, активизирует восприятие нового материала по ознакомлению с телом человека и его функциями. Формируются способность анализировать результаты наблюдений и экспериментов, опираясь на данные полученные с помощью сенсорного восприятия. Развивают быстроту мышления, творческое воображение, вызывают интерес к познанию своего тела.

Воспитывают бережное и заботливое отношение к своему организму. Дети учились измерять пульс, убеждались, что трудно быть слепым, глухим, рассматривали кожу через лупу, проводили опыты по измерению объема. На некоторых занятиях дети учились выполнять гимнастику для глаз. Она полезна всем в целях профилактики нарушений зрения. Ее рекомендуется выполнять для улучшения кровоснабжения глазных яблок, нормализации тонуса мышц, для снятия усталости глаз, профилактики близорукости, улучшения зрения.

Постепенно подвожу детей к пониманию того, какие факторы влияют на укрепление здоровья человека. Были проведены беседы «Чистота – залог здоровья», «Правила личной гигиены», «Чтобы зубки были здоровы», «Если сладко спится, сон здоровый снится», «Какие бывают привычки?». Смотрели мультфильмы: «Доктор Айболит», «Федорино горе», «Зачем нужно мыться». Разучили разные игры, например, «Лови, бросай предметы гигиены, называй», «Чудесный мешочек», «Хорошо или плохо», «Повторяй за мной». Было проведено интегрированное занятие «Путешествие по стране Мойдодырия» и спортивное развлечение «Путешествие в город Чистоты и Порядка».

Здоровый образ жизни немыслим без рационального разнообразного питания. Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребёнка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям, поэтому в свою работу включила и такую тему, как « Самые полезные продукты». Цель: помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, объяснить, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Были проведены беседы: «Внутренняя кухня человека», «Азбука питания», «Почему человек не может жить без еды?», читали художественную литературу: Т. Смирнов «Зачем луку луковица?», А. Барто «Сто одежек», сказки Н.Е. Колмыковой, смотрели фильмы «Пищеварительная система», «Почему у нас болит животик?», «Почему болят и выпадают зубки». Были созданы мини энциклопедии: « Азбука витаминов» и «Здоровый образ жизни». *Приложение № 11.*

Считаю, что особое внимание по формированию здорового образа жизни необходимо уделять спорту. Поэтому я поставила себе такую цель: познакомить детей с различными видами спорта и формировать понятия о значении спорта для здоровья человека. В связи с этим были проведены беседы: «Первые Олимпийские игры», «Красота тела и души», спортивные

развлечения: «Где прячется здоровье?» в старшей группе, «Где же ваши погремушки?» во второй младшей группе и другие, спортивные праздники, например, «День защитников Отечества», праздники здоровья: «Путешествие в джунгли», «Путешествие на планету Здоровья».

Особое внимание уделяю и работе с родителями по формированию потребности в здоровом образе жизни у детей, использую такие формы работы, как буклеты, выпуск валеологической газеты, папки – передвижки: «Самомассаж рук при подготовке детей к школе», «Питание ребенка и его здоровье», «Личная гигиена дошкольника», «Здоровье детей в наших руках», «Зачем нужен режим дня?». Проходили праздники с участием родителей: «Честный поединок», «А ну-ка, мамы», «Лучше папы друга нет!». Наши дети и родители участвовали в районном мероприятии «Веселая капель», где заняли 3 место. *Приложение №12*. Большой популярностью среди родителей пользуются фотоотчёты, в которых отражены все физкультурные праздники и досуги, например фотоальбом «Планета детства», консультации, анкеты, в которых я пропагандирую здоровый образ жизни, откровенно говорю о вредных привычках, о профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, об ответственности родителей за здоровье детей. Было проведено анкетирование родителей по диагностике уровня здорового образа жизни родителей этой группы по методике И.Ю.Коваевой. *Приложение №13*.

Взаимоотношения с коллегами – сотрудничество, основанное на взаимном уважении и доверии. Моё взаимодействие с воспитателями выражается в форме спортивных праздников, развлечений, различных мероприятий, проводимых в детском саду. Активно участвую на утренниках и праздниках.

Свой профессиональный уровень повышаю, путем постоянного самообразования. Участвовала:

- ✓ в родительском собрании: «Профилактика плоскостопия и нарушение осанки у детей дошкольного возраста» в 2009 году
- ✓ в педагогической конференции: «Презентация проекта «Волшебное Зеркало» в 2010 году;
- ✓ педагогических советах: «Использование здоровьесберегающих технологий в валеологическом образовании детей» в 2010 году и «Физкультурно-оздоровительная работа ДОУ» в 2012 году;
- ✓ в районных методических объединениях; в 2011 году на базе детского сада №4 «Светлячок» была представлена презентация проекта «Планета детства», в 2009 году на РМО в детском саду «Ивушка» была



проведена консультация для педагогов по теме: «Диагностика плоскостопия»;

- ✓ открытые мероприятия на РМО в нашем детском саду: открытое физкультурное развлечение «Путешествие в джунгли» в 2011 году, открытое занятие в старшей группе «Есть такая профессия – Родину защищать» в 2012 году;
- ✓ открытые мероприятия для педагогов нашего детского сада в 2009 году физкультурный праздник «Путешествие в страну Витамицию», а в 2012 – праздник с использованием здоровьесберегающих технологий «Путешествие на планету Здоровья».
- ✓ В 2009 году проходила курсы повышения квалификации в НИПКипРО по теме: «Модернизация содержания и методика физического воспитания детей дошкольного возраста».

Результатом своей работы считаю:

- ✓ Повысился уровень физической подготовленности. Анализируя диагностические данные по физическому развитию детей видно, что в каждой возрастной группе наблюдается тенденция роста развития физических качеств дошкольников. Например в группе «Солнечные зайчики» во второй младшей группе было 56% детей, которые справлялись с нормами, предусмотренными учебным процессом, то в средней группе уже – 73%, в старшей - 83%, а подготовительной – 88%.
- ✓ Участие в районных спортивных соревнованиях «Сто затей для ста друзей» 2009 год (1 место), «Большие гонки» 2010 год (3 место), «Веселая капель» 2012 год (3 место).
- ✓ Участие троих воспитанников детского сада в областных зональных соревнованиях среди дошкольных учреждений Новосибирской области в городе Купино в 2011 году. *Приложение №14.*
- ✓ Повысился уровень знаний о здоровом образе жизни. Дети знают, что для здорового образа жизни необходимо заниматься спортом, соблюдать режим дня, соблюдать гигиенические навыки, правильно питаться, иметь хорошие привычки.
- ✓ Научились применять различные способы оздоровления: закаливание, самомассаж, упражнения способствующие формированию осанки, профилактики плоскостопия, развитию органов дыхания и опорно-двигательного аппарата, упражнения на развития физических качеств и двигательных способностей.

- ✓ Научились делать гимнастику для глаз и пальчиковую гимнастику. Большинство детей способны ставить определенную цель и выбирать способы для ее решения, проявляя выдержку, решительность, ловкость, быстроту, выносливость.
- ✓ Повысился уровень валеологических знаний. Если на начало работы над проектом ««Сам себе я помогу и здоровье сберегу» 36% детей могли ответить на вопросы по валеологии, то к концу – с этим же заданием справилось 76%.
- ✓ Самостоятельно каждый учебный год разрабатываю и реализую проекты. Эти проекты представлены на конференции «Шаг ТВ будущее». Проект «Путешествие в страну Витаминию» занял первое место в номинации «Ты и твоё здоровье».
- ✓ Награждение грамотой управление образования администрации Чистоозерного района Новосибирской области в 2010 году и Почетной грамотой администрации Чистоозерного района Новосибирской области в 2011 году. *Приложение №15.*

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в том случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №5  
«ИВУШКА»

Самоанализ

инструктора по физической культуре Порсиной Натальи Викторовны  
по теме: «Формирование в потребности здорового образа жизни детей  
дошкольного возраста».