ГБДОУ детский сад №51 компенсирующего вида

Приморский район г.Санкт-Петербург

Тема

«Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ »

инструктор по физическому воспитанию

Соколова Елена Евгеньевна

**Система физкультурно-оздоровительной работы ДОУ №51**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Образовательное направление** | **↔** | **Воспитательные задачи** | | **↔** | | **Просветительская**  **работа** | | **↔** | **Оздоровительное**  **направление** | |
| Формирование двигательных умений и навыков. Развитие физических качеств.  Получение знаний о своем организме. |  | Формирование устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Воспитание потребности в здоровом образе жизни. | |  | | Развитие традиций семейного воспитания. Вовлечение семьи в образовательный процесс и оздоровительную деятельность. | |  | Укрепление здоровья детей.  Повышение функциональных резервов организма.  Коррекционная работа. | |
| ***Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре ( НОД )*** | ↔ | ***Совместно организованная физкультурно-оздоровительная деятельность*** | | ↔ | | **Самостоятельная двигательная деятельность ребенка** | | ↔ | **Коррекционная, дифференцированная и индивидуальная работа** | |
| ***Физкультурные занятия*** | ***Физк.-массовые мероприятия*** | | ***Взаимодействие с семьями*** | | ***Физкультурно-оздоровительная и профилактическая работа в течение дня*** | | | | | |
| -Игровые  -Сюжетные  -Тематические  -Комплексные  -Учебно-тренирующие  -Танцевально--ритмические  -Контрольно-учетные  -«Забочусь о своем здоровье» | -Физкультурные праздники  -Физкультурные досуги  -Дни и недели здоровья | | -Совместные с родителями физкультурные досуги и праздники  -Совместный активный отдых  -Консультации, индивидуальные рекомендации | | Утренняя гимнастика | | Бодрящая гим-ка | | | Профилактика |
| Физкультминутки  Динамические паузы | | Босоножие «Дорожка здоровья» | | | пальчиковая гимнастика  дыхательная гимнастика  гимнастика для глаз  оздоровительная гимнастика  логоритмика |
| Подвижные игры на прогулке | | | | |
| Закаливающие мероприятия:  обширное умывание  полоскание полости рта  воздушные ванны до и после сна | | | | |
| ***Здоровьесберегающие технологии***  -Ритмическая гимнастика  -Оздоровительные подвижные игры  -Гимнастика пальчиковая  -Гимнастика дыхательная  -Гимнастика корригирующая  -Гимнастика ортопедическая  -Кинезиологическая гимнастика Фитбол-гимнастика  -Логоритмика | | | | | | ***Коррекционная работа***  психогимнастика  игротренинги и игротерапия  коммуникативные игры  сказкотерапия  фонетическая ритмика | | | | ***ЛФК***  -корригирующая ги-мка  -ортопедическая гим-ка  -дыхательная гим-ка  -оздоровит. подв.игры  -стретчинг -самомассаж  -релаксация |

В условиях современной природно-социальной и экологической ситуации проблематика здоровья детей приобретает глобальный характер Разнообразные медицинские, социологические, демографические и другие данные свидетельствуют о том, что только 14% детей России можно считать практически здоровыми, 50%, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, 35% - хронически больны.(данные материалов Всероссийского совещания « Пути оптимизации здоровья и физического развития детей в дошкольных образовательных учреждениях) Остро эта задача стоит в дошкольных учреждениях . По мнению ученых , дошкольный возраст относится к так называемым критическим периодам жизни ребенка .Термин «критический возраст» введен учеными для характеристики тех фаз жизни ребенка когда он особенно чувствителен к повреждающим влияниям, что приводит к формированию отклонений здоровья, формирования аллергических реакций и хронических соматических заболеваний. Общая цель всей системы физического воспитания - формирование физической культуры личности человека. Специфической целью физического воспитания дошкольников является содействие воспитанию здорового, физически развитого ребенка, владеющего доступными его возрасту двигательными умениями и навыками, знаниями о физической культуре, обладающего элементарными навыками сохранения и укрепления собственного здоровья.

**Цель физического воспитания** конкретизируется в задачах оздоровления, образования и воспитания дошкольников.

Решение **оздоровительных задач** направлено на охрану жизни и укрепление здоровья детей, совершенствование функций организма, повышение общей активности и работоспособности. В более конкретной форме оздоровительные задачи определяются повышением сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания, укреплением опорно-двигательного аппарата и формированием правильной осанки, укреплением мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, гармоничном развитии всех мышечных групп, развитии физических способностей (координационных, скоростных, выносливости), помогающих ребенку овладеть жизненно важными двигательными навыками.

**Образовательные задачи** предусматривают формирование двигательных навыков и освоение физкультурных знаний. К концу дошкольного возраста ребенок должен уметь выполнять движения, встречающиеся в быту и жизни: ходить, бегать, прыгать, ловить, метать, лазать, плавать разными способами, ходить на лыжах, скользить по ледяным дорожкам, ездить на велосипеде, кататься на коньках. Сформированные двигательные навыки позволяют детям достигать хороших результатов в двигательной деятельности. Освоение физкультурных знаний формирует у дошкольников правильное отношение к своему здоровью. Им доступны элементарные знания о физических упражнениях, способах их использования в жизни людей, о своем физическом состоянии, простейших правилах сохранения и укрепления здоровья. Специальные знания дошкольники получают в процессе режимных моментов (закаливание, гигиенические процедуры), а также в организованной образовательной деятельности (физкультурные занятия, дидактические игры, игры-драматизации).

**Воспитательные задачи** направлены на формирование личности ребенка средствами физической культуры. В процессе физкультурно- оздоровительной работы формируется самосознание дошкольника, осуществляется воспитание эмоционально-положительного отношения к занятиям физическими упражнениями, развиваются волевые проявления, творческие способности детей.

Движения, физические упражнения считаются **основным средством** **физического воспитания.** Они наиболее полно удовлетворяют природную потребность ребенка в двигательной активности, обеспечивают его разностороннее развитие. В основе физических упражнений лежат различные формы двигательной деятельности, складывающейся из отдельных произвольных движений. Все произвольные движения осуществляются при участии сознания, приобретаются человеком в процессе жизни и подчиняются его воле. Объединяясь, элементарные движения складываются в сложные двигательные акты и называются сложными двигательными действиями. Все двигательные действия, которым овладевают дети, сначала выступают как предмет подражания, затем являются основанием, для построения новых, более сложных двигательных действий. В дальнейшем они используются в качестве исходного материала, для развития физических и психофизических качеств личности. Физические упражнения отличаются друг от друга, как по содержанию, так и по форме. К содержанию относятся действия, входящие в физические упражнения, а также процессы (психические, физиологические, биохимические, биологические и др.), которые развертываются в организме по ходу выполнения упражнения и определяют его воздействие на занимающихся.

Форма физического упражнения представляет собой его внутреннюю и внешнюю структуру. Внутренняя структура характеризуется взаимосвязью различных процессов в организме во время выполнения данного упражнения. Внешняя структура - это соотношение пространственных, временных, динамических параметров движений.

В дошкольном учреждении движения, физические упражнения обеспечат эффективное решение задач физического воспитания, если будут выступать в форме целостного двигательного режима. Педагоги разрабатывают двигательный режим на основе научных рекомендаций, учитывая возраст, здоровье, индивидуальные особенности физической подготовленности и физического развития детей.

Знание полного объема средств физического воспитания поможет педагогу:

* отбирать наиболее эффективные для решения тех или иных конкретных оздоровительных задач;
* осуществлять целенаправленную разработку новых комплексов и систем физических упражнений;
* составлять многообразные сочетания из различных видов средств.

**Методы,** используемые в практике физического воспитания,

направлены на формирование двигательных навыков и развитие двигательных способностей детей. Их можно объединить в следующие группы:

* ***наглядные*** (показ, использование наглядных пособий, зрительных ориентиров);
* ***словесные*** (объяснение, рассказ, беседа, оценка, команда, распоряжение, указание);
* **практические** (повторение упражнений, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме).

Все методы находятся в тесной взаимосвязи и обеспечивают полноценный процесс физического воспитания детей.

**Физкультурное занятие является основной формой организованного обучения детей физическим упражнениям, тренировки систем и функций организма.** Разносторонняя двигательная деятельность, осуществляемая детьми на занятии, содействует укреплению здоровья ребенка, повышению всех функциональных процессов в организме. На занятии детям сообщаются элементарные знания и термины из области физкультуры, в соответствии с поставленной задачей они учатся проявлять нравственно-волевые качества, самостоятельность, инициативность, творчество.

Физкультурное занятие характеризуется рядом важных признаков. Основные из них:

* обязательность занятий для всех детей (кроме временно освобожденных по состоянию здоровья);
* постоянный состав детей и их возрастная однородность;
* руководящая роль педагога, направленная на комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач;
* главенствующая роль физкультурных занятий в определении содержания других форм физического воспитания.

При построении занятий по физической культуре необходимо руководствоваться следующими общеметодическими принципами:

* принцип научности предполагает построение физического воспитания дошкольников в соответствии с закономерностями их социализации, психического и физического развития;
* принцип доступности - определяет постановку детям двигательных заданий, которые соответствуют уровню их психофизического развития;
* принцип систематичности обусловливает необходимость

регулярности, последовательности и преемственности при формировании у дошкольников физкультурных знаний и двигательных умений;

* принцип сознательности и активности предполагает, что педагог в процессе физического воспитания поддерживает интерес у детей к занятиям, формирует сознательное отношение ко всему тому, что составляет содержание занятий. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок приучается самостоятельно решать двигательные задачи;
* принцип наглядности - базируется на предрасположенности ребенка к чувственному восприятию окружающего мира. Использование данного принципа позволяет успешно формировать у детей представления об осваиваемых движениях, их ритмическом рисунке, пространственных, временных и динамических характеристиках, рациональной технике и тактике двигательных действий;
* принцип развития детского творчества, ведет к интенсификации развития новых мотивов деятельности дошкольников, что существенно перестраивает их мотивационно-эмоциональную сферу, способствуя формированию эвристической структуры личности в целом. Воплощение данного принципа в процессе физического воспитания означает широкое использование игры, сказки как источника детского творчества, детского экспериментирования;
* принцип системного чередования нагрузок и отдыха определяет суммарный эффект физкультурного занятия. Для сохранения повышенного уровня функционирования различных систем организма нужны повторные нагрузки через строго определенные интервалы отдыха. Систематическое повторение нагрузок на фоне недовосстановления приведет к снижению работоспособности организма;
* принцип индивидуализации предполагает организацию физкультурно-оздоровительного процесса, при котором выбор способов, приемов, методов обучения и оздоровления обусловливается индивидуальными особенностями здоровья, физического и двигательного развития детей.

Эффективное осуществление физкультурно-оздоровительной работы в учреждении дошкольного образования строится на учете индивидуальных особенностей развития каждого ребенка. В процессе занятий физическими упражнениями педагог должен учитывать состояние здоровья, особенности физической подготовленности и двигательной активности детей.

Здоровье ребенка является интегральным показателем. Оно закладывается в раннем детстве и определяется сочетанием генетических, в том числе анатомо-физиологических, факторов и влиянием на него условий окружающей среды. Комплексная оценка состояния здоровья достигается использованием пяти признаков: уровень гармоничности физического развития; резервные возможности основных физиологических систем; уровень иммунной защиты и неспецифической резистентности организма; наличие или отсутствие хронических заболеваний; уровень волевых и ценностно-мотивационных установок. В соответствии с этими показателями дети подразделяются на **пять групп здоровья:**

* **первая группа** - здоровые дети с нормальным физическим и психическим развитием и нормальным уровнем функций;
* **вторая группа** - здоровые дети, у которых отсутствуют хронические заболевания, но имеются функциональные и некоторые морфологические отклонения, а также сниженная сопротивляемость к заболеваниям;
* **третья группа** - больные хроническими заболеваниями в составе компенсации с сохраненными функциональными возможностями организма;
* **четвертая группа** - больные хроническими заболеваниями в состоянии субкомпенсации со сниженными функциональными возможностями организма;
* **пятая группа -** больные хроническими заболеваниями в состоянии декомпенсации со значительно сниженными функциональными возможностями организма (проходят лечение и оздоровление в специальных медицинских учреждениях).

В дошкольном учреждении дети, имеющие вторую, третью и четвертую группы здоровья нуждаются в индивидуальном подходе на физкультурном занятии, более пристальном наблюдении медицинских работников при организации закаливающих мероприятий. Освобождение детей от физкультурных занятий неоправданно. Это приводит к утрате условно-рефлекторных связей моторно-висцеральных рефлексов, к задержке развития основных двигательных способностей, к ослаблению самогенетических механизмов и тем самым к удлинению сроков реабилитации, к более позднему биологическому выздоровлению. Полное прекращение занятий физическими упражнениями может носить только временный характер. Состояние здоровья после перенесенных заболеваний определяется врачом, им же дается назначение относительно физических нагрузок детям. На занятии для ослабленных болезнью детей не рекомендуется резкое увеличение или уменьшение физической нагрузки, бег должен постепенно переходить в ходьбу, во время бега следует избегать внезапных остановок (при внезапной остановке падает артериальное кровяное давление в сосудах мозга, что может привести к обморочному состоянию). Во время выполнения общеразвивающих упражнений при изменении положения тела, особенно при переходе из положения «стоя» в положение «лежа» и, наоборот, у ослабленных болезнью детей наблюдается большой подъем пульса, нарушается кровоснабжение мозга и может возникнуть головокружение. Поэтому в подборе исходных положений следует соблюдать принцип постепенности: сначала предлагать детям упражнения лежа, затем - сидя и в конце - стоя. Осторожно нужно включать в комплекс выполнение наклонов и поворотов. При этом необходимо следить за общим состоянием ребенка (признаками физического утомления: учащенное дыхание, покраснение кожи лица и шеи, слабость, потливость). Для ослабленных болезнью детей сокращается число повторений интенсивных движений, особенно таких, как прыжки (на месте и с продвижением вперед, в длину и в высоту с разбега, со скакалкой), элементы акробатических упражнений («березка», «кораблик», «велосипед», «ласточка» и др.), ограничивается участие детей в подвижных и спортивных играх (баскетбол, футбол, хоккей и др.), играх-эстафетах. При выполнении этих упражнений у детей отмечается значительное увеличение частоты пульса и удлинение его реституции. Возбудимость пульса у ослабленного ребенка может составлять на занятии от 5 до 20% по отношении к исходной величине. При уменьшенной физической нагрузке в связи с нарушением функции терморегуляции и понижением иммунитета такие дети занимаются в обычной одежде и обуви. Вопрос о переходе на спортивную форму одежды решает врач для каждого ребенка индивидуально.

Особенности физической подготовленности детей также выступают основой реализации индивидуального подхода в процессе занятий физическими упражнениями. Особенно ярко выделяются дошкольники с высокими и низкими показателями физической подготовленности.

Дети с **высокими показателями физической подготовленности**, отличаются быстротой и уверенностью действий, в случае неудачи не отступают от цели, а прилагают максимум усилий для достижения намеченного результата, умеют самостоятельно принимать решения, находить целесообразный способ действий. При выполнении упражнений они проявляют активность и самостоятельность, умение слушать педагога, выполнять его указания и поручения.

Дошкольники с **низкими показателями физической подготовленности** не прилагают усилий, чтобы качественно выполнить физическое упражнение. В ситуациях, требующих решительности, энергичности действий, проявляют медлительность, недостаточную уверенность, неспособность преодолеть чувство страха. Им свойственно состояние угнетенности в связи с неудачами, неумение подавлять в себе отдельные желания. Только в достаточно простой обстановке дети обнаруживают определенную активность, которая по мере возникновения новых трудностей уступает место более привычным формам поведения (пассивность, безразличие).

Выделенные группы могут быть равночисленными и стабильными по своему составу на протяжении учебного года. Однако чтобы правильно осуществить нормирование нагрузок (оздоровить, а не навредить) необходимо проводить промежуточные этапы тестирования и, исходя из этого, осуществлять «переводы» детей из одной подгруппы в другую, где нагрузки более адекватны.

Индивидуальный подход с учетом физической подготовленности детей, предполагает индивидуальный подбор методов обучения и широкое использование дифференцированных двигательных заданий. Так, задачи индивидуальной работы с дошкольниками, имеющими высокие показатели физической подготовленности, могут быть направлены на совершенствование и дальнейшее развитие их двигательных способностей. Этому способствует: выполнение знакомых упражнений в новых сочетаниях (бросок мяча в корзину + бег по узкому мостику); из необычной исходной позиции (бег из исходного положения лежа, сидя и т.п.); в новых условиях (стать у гимнастической скамейки: бросить мяч двумя руками, подлезть под скамейку, догнать мяч и др.). На физкультурном занятии детям упражнение можно демонстрировать в нормальном темпе, объяснение давать в сжатой форме, делая ссылки на уже известные элементы, использовать частичный показ упражнения, выполнение упражнения по схеме, рисунку. Такие задачи вплетаются в спектр привычных видов деятельности ребенка и дают возможность каждому проявить свою индивидуальность.

Для детей с низкими показателями физической подготовленности эффективен замедленный показ упражнений, с указанием, на какой элемент техники необходимо обратить особое внимание, наиболее сложные упражнения им следует демонстрировать в различных плоскостях, многократно повторяя показ в процессе занятия. Важно подчеркнуть особенности наиболее сложных элементов движения, сделать указание о необходимости сохранения нужного положения тела при его выполнении. Эффективны задания специального обучения использованию знаний в действиях, где каждый ребенок в речи выражает все то, что выполняет практически. Это побуждает к предварительному обдумыванию действий, контролю над ним. В результате такого обучения меняется характер проявляемой активности дошкольников. У бывших пессимистов исчезает скованность, проявляется вера в свои силы, способности.

В преодолении негативного эмоционального состояния детей выделяются следующие этапы работы. На первом этапе осуществляется поддержка положительного эмоционального тонуса и стимуляция двигательной активности детей. Это достигается приемами включения их в игры с эмоционально ярким содержанием, поощрения малейших достижений при выполнении двигательных действий. На втором этапе обеспечиваются условия для «закаливания» в проявлении активности, решительности, смелости. Этому способствует накопление положительного опыта общения со сверстниками в играх, в которых дети с низкими показателями физической подготовленности выступают исполнителями. На третьем этапе идет дальнейшее накопление положительных эмоциональных переживаний через положительную оценку педагогом достоинств ребенка (ловкий, быстрый, смелый, решительный).

Помимо организованных занятий по физической культуре в режиме дня в детском саду значительное место занимает **самостоятельная двигательная** **деятельность** детей. Она возникает по инициативе ребенка и протекает под наблюдением взрослого. Ребенок решает поставленные перед собой задачи, проявляя индивидуальную двигательную активность. Ученые выделяют три уровня двигательной активности: высокий (для детей характерны высокая подвижность, хороший уровень развития основных видов движений, богатый двигательный опыт), средний (дети имеют хороший уровень физической подготовленности, им свойственно уравновешенное поведение, умение сосредотачиваться и быть

внимательными при выполнении двигательных заданий, но иногда отмечается слабая техника движений), низкий (малоподвижные дети, у которых наблюдается отставание показателей развития основных видов движений и физических качеств от возрастных нормативов, общая пассивность, застенчивость). Задачи руководства самостоятельной

двигательной деятельностью детей заключаются в повышении двигательной активности у одних и корректировки ее содержания (чередование интенсивных с менее интенсивными движениями, сознательное управление своими действиями) - у других.

Руководство двигательной активностью **гиперподвижных детей** должно идти не в ограничении их подвижности, а в сосредоточении внимания на движениях. Важно научить ребенка управлять своими движениями, предлагать ему двигательные задания, требующие, сдержанности, точности двигательных действий. Полезны все виды метания, ловли, передачи мяча, общеразвивающие упражнения, выполняемые на ограниченной площади опоры, акробатические упражнения. В занятиях физическими упражнениями важно чередование интенсивных движений с менее интенсивными.

У **малоподвижных детей** следует воспитать интерес к движениям, потребность в подвижных видах деятельности. Особое внимание необходимо уделить развитию основных движений, особенно интенсивных (бег, прыжки), привлекать к участию в подвижных играх, спортивных упражнениях. Следует позаботиться о том, чтобы двигательная деятельность была интересна детям, оснащена двигательными игрушками, спортивным инвентарем. Когда такие ситуации создаются, дети с удовольствием двигаются.

Двигательная активность оптимально подвижных детей не требует особых приемов руководства взрослых, т.к. в ней явно просматривается саморегуляция.

**Использование здоровьесберегающих технологий.**

Деньги потерял – Ничего не потерял.

Время потерял – Много потерял.

Здоровье потерял – Всё потерял.

(русская народная пословица**)**

Современные здоровьесберегающие технологии используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

1. приобщение детей к физической культуре
2. использование развивающих форм оздоровительной работы.

Формы организации здоровьесберегающей работы:

1. физкультурные занятия
2. самостоятельная деятельность детей
3. подвижные игры
4. утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая)
5. двигательно-оздоровительные физкультминутки
6. физические упражнения после дневного сна
7. физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами
8. физкультурные досуги
9. спортивные праздники
10. оздоровительные процедуры в водной среде.

Существующие здоровьесберегающие образовательные технологии можно выделить в три подгруппы:

1. Организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующие предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;
2. Психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми;
3. Учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья.

# Современные здоровьесберегающие технологии

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды здоровьесберегающих педагогических технологий | Время проведения в режиме дня | Особенности методики проведения | Кто проводит |
| **1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья** | | | |
| Стретчинг | Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении | Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы | Инструктор по физической культуре |
| Ритмопластика | Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста | Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка | Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, педагог ДО |
| Динамические паузы | Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей | Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия | Воспитатели |
| Подвижные и спортивные игры | Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп | Игры подбираются е соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр | Воспитатели, инструктор по физической культуре |
| Релаксация | В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп | Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы | Воспитатели, инструктор по физической культуре, психолог |
| Гимнастика пальчиковая | С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно | Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время) | Воспитатели, логопед |
| Гимнастика для глаз | Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста | Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога | Все педагоги |
| Гимнастика дыхательная | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры | Все педагоги |
| Гимнастика бодрящая | Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. | Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ | Воспитатели |
| Гимнастика корригирующая | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей | Воспитатели, инструктор по физической культуре |
| Гимнастика ортопедическая | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы | Воспитатели, инструктор по физической культуре |
| **2. Технологии обучения здоровому образу жизни** | | | |
| Физкультурное занятие | 2 раза в неделю в спортивном зале. Ранний возраст -10 мин. младший возраст- 15 мин., средний возраст - 20 мин., старший возраст -25 мин подг.возраст-30 мин. | Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение | Воспитатели, инструктор по физической культуре |
| Проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия) | В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом | Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности | Воспитатели, психолог |
| Коммуникатив-ные игры | 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста | Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др. | Воспитатели, психолог |
| Занятия из серии «Здоровье» | 1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста | Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития | Воспитатели, инструктор по физической культуре, педагог-валеолог |
| Самомассаж | В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму | Воспитатели, ст. медсестра, инструктор по физической культуре |
| **3. Коррекционные технологии** | | | |
| Арттерапия | Сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин. со средней группы | Занятия проводят по подгруппам 10-13 человек, программа имеет диагностический инструментарий и предполагает протоколы занятий | Воспитатели, психолог |
| Технологии музыкального воздействия | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей | Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. | Все педагоги |
| Сказкотерапия | 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста | Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей | Воспитатели, психолог |
| Технологии воздействия цветом | Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач | Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка | Воспитатели, психолог |
| Психогимнастика | 1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин. | Занятия проводятся по специальным методикам | Воспитатели, психолог |
| Фонетическая ритмика | 2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. В физкультурном или музыкальном залах. Мл. возраст-15 мин., старший возраст-30 мин. | Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений | Воспитатели, инструктор по физической культуре, логопед |

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Образовательное направление** | **↔** | **Воспитательные задачи** | | **↔** | | **Просветительская**  **работа** | | **↔** | **Оздоровительное**  **направление** | |
| Формирование двигательных умений и навыков. Развитие физических качеств.  Получение знаний о своем организме. |  | Формирование устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Воспитание потребности в здоровом образе жизни. | |  | | Развитие традиций семейного воспитания. Вовлечение семьи в образовательный процесс и оздоровительную деятельность. | |  | Укрепление здоровья детей.  Повышение функциональных резервов организма.  Коррекционная работа. | |
| ***Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре ( НОД )*** | ↔ | ***Совместно организованная физкультурно-оздоровительная деятельность*** | | ↔ | | ***Самостоятельная двигательная деятельность ребенка*** | | ↔ | ***Коррекционная, дифференцированная и индивидуальная работа*** | |
| ***Физкультурные занятия*** | ***Физк.-массовые мероприятия*** | | ***Взаимодействие с семьями*** | | Физкультурно-оздоровительная и профилактическая работа в течение дня | | | | | |
| -Игровые  -Сюжетные  -Тематические  -Комплексные  -Учебно-тренирующие  -Танцевально--ритмические  -Контрольно-учетные  -«Забочусь о своем здоровье» | -Физкультурные праздники  -Физкультурные досуги  -Дни и недели здоровья | | -Совместные с родителями физкультурные досуги и праздники  -Совместный активный отдых  -Консультации, индивидуальные рекомендации | | Утренняя гимнастика | | Бодрящая гим-ка | | | Профилактика |
| Физкультминутки  Динамические паузы | | Босоножие «Дорожка здоровья» | | | пальчиковая гимнастика  дыхательная гимнастика  гимнастика для глаз  оздоровительная гимнастика  логоритмика |
| Подвижные игры на прогулке | | | | |
| Закаливающие мероприятия:  обширное умывание  полоскание полости рта  воздушные ванны до и после сна | | | | |
| ***Здоровьесберегающие технологии***  -Ритмическая гимнастика -Оздоровительные подвижные игры  -Гимнастика пальчиковая - Гимнастика дыхательная  -Гимнастика корригирующая - Гимнастика ортопедическая  -Кинезиологическая гимнастика -Фитбол-гимнастика  -Логоритмика | | | | | | ***Коррекционная работа***  психогимнастика  игротренинги и игротерапия  коммуникативные игры  сказкотерапия  фонетическая ритмика | | | | ***ЛФК***  -корригирующая ги-мка  -ортопедическая гим-ка  -дыхательная гим-ка  -оздоровит. подв.игры  -стретчинг самомассаж  -релаксация |

**система физкультурно-оздоровительной работы**