**Слайд 1*Система физкультурно – оздоровитедьной работы в ДОУ***

**Слайд 2** Задачи физического развития в ФГОС дошкольного образования:

Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие координации и гибкости.

Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук

Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)

Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами

Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

**Слайд 3** Задачи:

Оздоровительные

•охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма

•всестороннее физическое совершенствование функций организма

• повышение работоспособности и закаливание

Образовательные

•формирование двигательных умений и навыков

•развитие физических качеств

•овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья

Воспитательные

•Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями

•разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)

**Слайд 5**

Одним из главных условий успешности работы в физическом развитии воспитанников является грамотная организация здоровье сберегающего процесса в детском саду.

Здоровье сберегающие образовательные технологии – системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, направленная на укрепление и сохранение здоровья детей.

**Слайд 6**

**1) *Медико-профилактические технологии.***

***Задачи:*** сохранение и приумножение здоровья детей под руководством *медицинского персонала* ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

***Компоненты:***

* мониторинг здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
* рациональное питание;
* рациональный режим дня;
* закаливание - ходьба босиком в обычных условиях и по ребристым дорожкам до и после сна, на занятиях физкультурой, умывание прохладной водой, облегченная одежда,
* организация профилактических мероприятий в детском саду – употребление лука, чеснока.
* контроль и помощь в обеспечении требований СанПиНов;
* здоровье сберегающая среда в ДОУ

**Слайд 7**

***2)Физкультурно-оздоровительные технологии.***

***Задачи*** направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка:

* развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников;
* профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки,
* воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

***Компоненты:***

* двигательный режим дошкольников
* оздоровительный режим дошкольников
* динамические паузы (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т.д.)
* подвижные и спортивные игры
* утренняя гимнастика
* физкультурные занятия
* спортивные развлечения, праздники
* День здоровья
* Ритмопластика
* Гимнастика бодрящая

**Слайд 7**

**3) Здоровьесберегающие образовательные технологии**

* Цель: становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской самопомощи и помощи.

Сегодня мы более подробно рассмотрим следующие технологии

1.Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

2.Технологии обучения здоровому образу жизни.

3.Коррекционные технологии.

**Слайд 8**

**I.Технологии сохранения и стимулирования здоровья**

**Слайд 9**

**1.Динамические паузы** (физкультминутки)– Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Это кратковременные перерывы в деятельности,  во время которых дети выполняют несложные физические упражнения.

Цель таких физкультминуток заключается в:

* смене вида деятельности;
* предупреждении утомляемости;
* снятии мышечного, нервного и мозгового напряжения;
* активизации кровообращения;
* активизации мышления;
* повышении интереса детей к ходу занятия;
* создании положительного эмоционального фона.

Проведение динамичных пауз имеет некоторые особенности. Они предназначены для выполнения в условиях ограниченного пространства (возле стола, в центре комнаты и т.п.). Большинство физкультминуток сопровождаются стихотворным текстом или же выполняются под музыку.

Длятся такие динамичные паузы 2 – 3 минуты. К выполнению физкультминуток привлекаются все дети. Для этого не требуется спортивная форма или инвентарь. Время для проведения выбирается произвольно в зависимости от степени утомляемости ребят. Физкультминутка может включать отдельные элементы других здоровьесберегающих технологий.

***Пример динамической паузы из картотеки***

**Слайд10**

**2.Гимнастика для глаз** – ежедневно по 3-5 мин. В любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Гимнастика для глаз необходима для:

* снятия напряжения;
* предупреждения утомления;
* тренировки глазных мышц;
* укрепления глазного аппарата.

Для выполнения такой гимнастики достаточно 2-4 минуты. Главное правило данной гимнастики состоит в том, что двигаться должны только глаза, а голова остается в неподвижном состоянии (кроме случаев, где предусмотрены наклоны головы). Все упражнения нужно делать стоя.

Обычно образец выполнения каждого действия показывает воспитатель, а дети повторяют за ним. Часто такая гимнастика имеет стихотворное сопровождение. Она может включать упражнения с предметами, специальными таблицами или ИКТ.

***Пример динамической паузы из картотеки***

«Глазкам нужно отдохнуть.»  *(Ребята закрывают глаза)*

«Нужно глубоко вздохнуть.»  (*Глубокий вдох. Глаза все так же закрыты)*

«Глаза по кругу побегут.» *(Глаза открыты. Движение зрачком по кругу по часовой и против часовой стрелки)*

«Много-много раз моргнут» *(Частое моргание глазами)*

«Глазкам стало хорошо.» *(Легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз)*

«Увидят мои глазки все!» (*Глаза распахнуты. На лице широкая улыбка)*

**Слайд11**

**3.Дыхательная гимнастика** Использование дыхательной гимнастики помогает:

* улучшить работу внутренних органов;
* активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом;
* тренировать дыхательный аппарата;
* осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания;
* повысить защитные механизмы организма;
* восстановить душевное равновесие, успокоиться;
* развивать речевое дыхание.

В ходе выполнения упражнений нужно особое внимание уделять характеру производимых вдохов и выдохов. Следует учить детей вдыхать через нос (вдохи должны быть короткими и легкими), а выдыхать через рот (выдох долгий). Также дыхательная гимнастика включает упражнения на задержку дыхания. Важно, чтобы у детей при выполнении упражнений на развитие речевого дыхания не напрягались мышцы тела, не двигались плечи.

***Пример из картотеки***

**Слайд12**

4. **Гимнастика пальчиковая** –это вид здоровьесберегающих технологий, который применяется не только для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму), но и для решения проблем с речевым развитием у детей. Помимо этого такая гимнастика способствует развитию:

* осязательных ощущений;
* координации движений пальцев и рук;
* творческих способностей дошкольников.

Пальчиковая гимнастика проводится в форме инсценировки стихотворных текстов с помощью пальцев. Это чуть ли не первая разновидность гимнастики, которую можно выполнять с детьми. В ходе проведения пальчиковой гимнастики дети производят активные и пассивные движения пальцами. Используются такие виды упражнений:

* массаж;
* действия с предметами или материалами;
* пальчиковые игры.

Рекомендуется делать пальчиковую гимнастику ежедневно. В ходе ее выполнения нужно следить, чтобы нагрузка на обе руки была одинаковой. Кроме этого необходимо помнить, что каждый сеанс пальчиковой гимнастики должен оканчиваться расслабляющими упражнениями. Такие занятия можно проводить коллективно, в группах или индивидуально с каждым ребенком.

***Пример из картотеки***

5. **Подвижные и спортивные игры** – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.

 ***Пример из картотеки игры малой подвижности***

6.**Релаксация** – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

**Слайд13**

7.**Гимнастика пробуждения** – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.

Задачи гимнастики:
· Формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие сохранению правильной осанки, стопы и исправлению искривлений позвоночника.· Способствовать гармоничному, пропорциональному развитию тела, формированию красивой осанки, грациозности.· Развивать двигательные способности ребенка, пластичность, выдержку, осознанность при сохранении правильной осанки.

Комплекс гимнастики состоит из нескольких частей:

1 Гимнастика в постели
2 Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия
3 Дыхательная гимнастика
4 Водные процедуры

 **Гимнастика в постели** направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Воспитатель начинает её с уже проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели включает в себя потягивание, поочерёдное поднимание рук и ног, комплекс упражнений начиная с головы до ног. Главное правило – исключить резкие движения,  которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели около 2-3минут.

Затем дети выполняют **корригирующую гимнастику**: ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полу приседе  на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, ходьба по корригирующим дорожкам. Важно следить  не только за правильностью выполнения упражнений, но и за осанкой детей. Для заинтересованности детей можно использовать кубики, мячи, погремушки и т.д. Длительность этой части составляет 2-3 мин.
Затем выполняется **дыхательная гимнастика**. Дыхательная гимнастика важна для восстановления сердечного ритма, снятия возбуждения, укрепления иммунитета, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.  Выполнение упражнения дыхательной гимнастики «Паровоз»: руки согнуты в локтях, ходить по игровой комнате делая попеременные движения руками и приговаривая: Чух –чух -чух… увеличивать их дозировку нужно постепенно от 30 сек.
Заканчивается гимнастика  **водными процедурами** (умывание).

Таким образом, данная форма двигательной активности помогает ребенку быстрее войти в активное состояние, вызывает у него положительные эмоции, укрепляет мышечный тонус. В течение года используются разные варианты гимнастики.

Общая длительность гимнастики после дневного сна  для малышей составляет 7-10 минут, для старших дошкольников – 10-15  минут.

**Слайд14**

**8.Гимнастика корригирующая** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей. Направлена на развитие гибкости, растяжки, профилактики плоскостопия и искривление осанки

***Пример из картотеки***

**1. Утренняя гимнастика ПРЕЗЕНТАЦИЯ**

**Слайд 15**

**II Технологии обучения здоровому образу жизни:**

**2.Проблемно-игровые** игротреннинги, 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.

**3.Занятия из серии «Уроки здоровья»**-1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития.

**4.Массаж, 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

**Массаж рук «Божья коровка»**

Божья коровушка,                   «Пробегают» пальцами правой руки по

Полети на облышко,                 левой руке от кисти к плечу.

Принеси нам с неба,               «Пробегают пальцами по правой руке.

Чтобы были летом

В огороде бобы,                       Поглаживают правой ладонью левую руку

В лесу ягоды, грибы,               от кисти к плечу.

В роднике водица,                  Также поглаживают правую руку.

Во поле пшеница.

**Массаж спины «Дождь»**

Дети встают друг за другом паровозиком и выполняют движения

Дождь! Дождь! Надо нам              Хлопки ладонями по спине

Расходиться по домам.

Гром! Гром, как из пушек,              Поколачивание кулачками.

Нынче праздник у лягушек.

Град! Град! Сыплет град!                Постукивание пальчиками.

Все под крышами сидят.

Только мой братишка в луже          Поглаживание спины

Ловит рыбу нам на ужин.                ладошками.

**Точечный массаж.**Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со среднего возраста. Проводится строго по специальной методике. Рекомендуется детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания.

 1. Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперёк.
2. Слегка подёргать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились».
5. Сделать вдох, на выдохе произносить звук «М-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.
6. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

**III Коррекционные технологии**

**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.

**Арт-терапия.**Сеансами 10-12 занятий по 30-35 мин начиная со средней группы. Программа имеет диагностический инструментарий и предполагает ведение протоколов занятий.

**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, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

**Технологии воздействия цветом** – как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Правильно подобранные цвета интерьера в группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

**Психогимнастика**– 1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин. Направлена на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка.

**. ПОДРОБНО ОСТАНОВИМСЯ НА Физкультурном занятии** –ПРЕЗЕНТАЦИЯ

РЕКОМЕНДАЦИИ (Стаситис, Гаврина)

Занятия по физической культуре строятся по следующей схеме: вначале даются различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия; блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы, улучшение легочной вентиляции и укрепление основных дыхательных мышц, расслабление и снятие мышечного психоэмоционального напряжения; оздоровительный бег, дыхательная гимнастика, приемы релаксации позволяют повысить резистентность организма ребенка к воздействию внешних факторов.

физкультурное занятия проводится два раза в неделю, и одно на улице.

При планировании физкультурных занятий с детьми, имеющими, ограниченные возможности здоровья особое внимание. Подбираются подвижных игр и упражнений, разработанные с учетом лексической темы. Выполнение заданий по образцу, показ, словесная инструкция позволяют решить задачи словесной регуляции действий и функций, активного внимания. Движения, которые сочетаются с речевым сопровождением, способствуют развитию рече-двигательного и слухового анализаторов, регуляции дыхания, закреплению двигательных навыков и правильному произношению.

Использование оздоровительного бега на занятии позволяет формировать волевые качества и развивать физическую выносливость.

Особенности планирования занятий по физической культуре состоят в том, что к основным задачам по развитию общих двигательных умений и навыков добавляются задания на коррекцию и исправление двигательных нарушений, характерных для детей.

Основным средством формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия являются занятия физическими упражнениями.

**Правильную осанку:** голова и туловище держатся прямо, плечи симметричны и слегка отведены назад, живот подтянут, грудная клетка развернута и выступает вперед, в поясничной области есть небольшой изгиб вперед, ноги прямые, пятки вместе, носки врозь.

 Основным средством **формирования** правильной осанки и профилактики плоскостопия являются занятия **физическими упражнениями**