

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № «Красная шапочка»»**

**Опы т работы  
«Здоровьесберегающие технологии  
в работе инструктора по физической культуре»**

**Инструктор по физической культуре**

**I квалификационной категории**

**Топоркова Виктория Евгениевна.**

**г. Карачаевск – 2021г.**

## Содержание:

Введение .....	3-6
Глава 1. Здоровьесберегающие технологии .....	6-16
1.1. Здоровьесберегающие технологии: понятие, цель и задачи .....	6-8
1.2. Классификация здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании .....	8-16
Глава 2. Здоровьесберегающие технологии в работе инструктора по физической культуре .....	17-25
2.1. Использование здоровьесберегающих технологий в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ .....	17-22
2.2. Работа с родителями .....	22-23
2.3. Мониторинг .....	23-25
Заключение .....	26-27
Список литературы .....	28
Приложение 1 .....	29-30
Приложение 2 .....	31-74

## **Введение**

Проблема сохранения и укрепление здоровья, развития и воспитания детей остаётся приоритетной государственной задачей, о чем свидетельствует принятый правительством ряд законодательных актов: ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (2016), «Концепция национальной безопасности РФ до 2020г.», «Концепция Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса» (2013), ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (2012).

В соответствии с законом “Об образовании в РФ” каждая образовательная организация обязана обеспечить не только образовательный процесс, но также создавать необходимые и безопасные условия для охраны и укрепления здоровья воспитанников.

Однако на сегодняшний день медицинскими статистическими данными отмечается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и такая тенденция просто обязывает педагога к применению здоровьесберегающих технологий в своей работе, направленных на укрепление и сохранении здоровья детей

Понятие «здоровьесберегающая технология» появилось в образовании в последние семь лет. Цель здоровьесберегающих технологий - обеспечение ребенку возможности сохранения и укрепления здоровья, формирование у него необходимых компетенций по здоровому образу жизни, применение полученных знаний в повседневной жизни.

Под здоровьесберегающими технологиями следует понимать систему мер по охране и укреплению здоровья детей, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье.

В настоящее время ведутся исследования в области разработки здоровьесберегающих технологий, проводится активный поиск методов оздоровления детей в условиях образования.

**Актуальность исследования.** Проблема использования здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовательном учреждении чрезвычайно актуальна в настоящее время в связи с общим ухудшением здоровья населения России. В современном обществе в связи с ускорением

ритма жизни, обострением экологии, гиподинамией в обществе, - проблема здоровья нации встает на первое место. Ослабление интереса к физической культуре, уменьшение к двигательной активности, ухудшение экологической обстановки в стране ведет к ослаблению здоровья не только взрослых, но и детей. Если двадцать пять лет назад рождалось 20-25 % ослабленных детей, то сейчас число «физиологически незрелых» новорожденных утроилось. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз. И только 20 % детей приходят в школу здоровыми. Почти 80 % детей дошкольного возраста имеют стандартные отклонения в строении опорно-двигательного аппарата — нарушение осанки, плоскостопие, неравномерный мышечный тонус, слабость мышц брюшного пресса, неоптимальность соотношения статических и динамических движений. У 20-30 % детей старшего дошкольного возраста наблюдаются невротические проявления. По данным прогнозов, 85 % этих детей — потенциальные больные сердечнососудистыми заболеваниями. Около 50 % детей нуждаются в психокоррекции и характеризуются серьезным психологическим неблагополучием. В подавляющем большинстве дети, начиная с дошкольного возраста, страдают дефицитом движений и сниженным иммунитетом. Их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: у детей практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулки, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей (компьютерные игры, посещение разнообразных кружков).

Приведенные результаты наглядно указывают на социально-педагогический уровень проблемы, которая возникает перед работниками дошкольных учреждений, призванных воспитать здорового ребенка с оптимальным физическим и психическим развитием, что соответствует социальному запросу общества. Одним из решений данной проблемы стало использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста.

**Объект исследования** - здоровьесберегающие технологии в работе инструктора по физической культуре.

**Предмет исследования** - особенности организации здоровьесберегающих технологий в работе инструктора по физической культуре.

**Гипотеза исследования** — предполагается, что использование здоровьесберегающих технологий в работе инструктора по физической

культуре будет способствовать сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста, приобщать их к здоровому образу жизни

**Цель исследования** – исследование здоровьесберегающих технологий в работе инструктора по физической культуре.

**Задачи исследования:**

Определить понятие здоровьесберегающих технологий, цель и задачи

Описать классификацию и виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном учреждении.

Представить условия здоровьесбережения дошкольников.

Провести мониторинг состояния здоровья детей

Разработать блоки здоровьесберегающих технологий в работе инструктора по физической культуре.

Предложить практику реализации здоровьесберегающих технологий в дошкольном учреждении в работе инструктора по физической культуре.

**Теоретической основой исследования** явились работы Л В Гаврючиной «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ». - Методическое пособие. М: СПб Сфера, 2008г.; Павловой М А, Лыкогорской М В «Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения». – Волгоград Учитель, 2009г.; Н Е Вераксы Т С Комаровой, М А Васильевой «От рождения до школы». - Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования. М: Мозаика-синтез, 2014.

**Методы исследования:** анализ научно-теоретической литературы по проблеме исследования, сравнительный анализ, синтез результатов исследования.

**Теоретическая значимость исследования.** Результаты исследования расширяют диапазон знаний об организации работы с детьми по физическому развитию дополняя теорию и методику физического воспитания новыми представлениями о педагогических условиях, влияющих на формирование и укрепление здоровья дошкольников, приобщение их к здоровому образу жизни.

**Практическая значимость результатов исследования.** Материалы и результаты исследования могут быть использованы в работе инструкторов по

физической культуре, осуществляющих физкультурно-оздоровительную работу с дошкольниками.

**Широта содержания опыта:** в данном опыте раскрыта актуальность темы, показана научная новизна, представлены здоровьесберегающие технологии, фотоматериалы, консультации для родителей.

**Перспективы и возможности использования опыта:** в физкультурно-оздоровительной работе дошкольных учреждений.

**Апробация работы** осуществлялась в процессе физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ №2 в г. Карачаевске.

**Организация исследования.** На первом этапе 2020-2021г. изучено состояние по данной проблеме, выполнен анализ заболеваемости детей, изучены условия для подготовки и проведения педагогического эксперимента, проведен предварительный эксперимент. В предварительном исследовании участвовало 130 детей.

**Структура исследования** отражает логику исследования и состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложения.

## **Глава 1. Здоровьесберегающие технологии**

### **1.1. Здоровьесберегающие технологии: понятие, цель и задачи**

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «**здоровьесберегающие технологии**». Главное назначение таких

новых технологий – объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья.

Прежде чем дать понятие о том что такое здоровьесберегающие технологии, определим понятие слова “технология”. Технология — это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным – педагогическая. Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности. Педагогическую технологию отличают: конкретность и четкость цели и задач, наличие этапов: первичной диагностики; отбора содержания, форм, способов и приемов его реализации; использования совокупности средств в определенной логике с организацией промежуточной диагностики для достижения обозначенной цели; итоговой диагностики достижения цели, критериальной оценки результатов.

Теперь рассмотрим, а что же такое здоровьесберегающие технологии?

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования — задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей. Это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора.

Целью здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании является обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада, воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека; воспитание валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Иными словами, важно достичь такого результата, чтобы дети, переступая порог «взрослой жизни», не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни, но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

Задачами здоровьесберегающих технологий призваны



1. Сохранить и укрепить здоровье детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.

2. Обеспечить активную позицию детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

3. Обеспечить конструктивное взаимодействие семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

## **1.2 Классификация здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании**

Здоровьесберегающая деятельность в дошкольном учреждении осуществляется с помощью следующих технологий:

- медико-профилактических;
- физкультурно-оздоровительных;
- технологий обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования;
- валеологического просвещения родителей;
- здоровьесберегающих образовательных технологий в детском саду.

**Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании** – технологии, обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОО в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

К ним относятся следующие технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды в ДОО.



**Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании** – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду** – технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.

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. Это технология личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий - учет личностных особенностей ребенка, индивидуальной логики его развития, учет детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения.

**Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка** – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника. Основная задача этих технологий - обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. К ним относятся: технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ.

**Технологии здоровья сбережения и здоровья обогащения педагогов** – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

**Технологии валеологического просвещения родителей** - обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ.

### **Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:**

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

2. Технологии обучения здоровому образу жизни: НОД по физической культуре, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж

3. Коррекционные технологии: арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика

### **Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

1) Стретчинг – это комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости и растяжки. Проводится не раньше чем через 30 мин после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин со среднего возраста. Проводятся в физкультурном, музыкальном залах, либо в групповой комнате. В хорошо проветренном помещении выполняются специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием

2) Ритмопластика - является музыкально-ритмическим психотренингом, оздоровительной гимнастикой, основанной на комплексах разнообразных гимнастических упражнений, которые выполняются под определенную ритмическую музыку.

3) Динамические паузы- это подвижные, хороводные игры, физкультурные минутки. Проводятся во время занятий, 2-5 мин, по мере утомляемости детей. Рекомендуется проводить для детей любого возраста в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и т.д. в зависимости от вида занятия.

4) Релаксация – это снижение тонуса скелетной мускулатуры. Проводится 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. В некоторых детских садах создан специальный релаксационный кабинет.

5) Гимнастика пальчиковая – это гимнастика для развития кистей рук, сопровождается короткими стихами. Проводится 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).

6) Гимнастика для глаз – это комплекс упражнений для профилактики хорошего зрения. Проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

7) Гимнастика дыхательная – это комплекс упражнений, основанный на развитии дыхательной функции организма. Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

8) Бодрящая гимнастика – это гимнастика после сна. Проводится ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

9) Гимнастика корригирующая – это система специальных физических упражнений гимнастического характера, применяемых с целью устранения дефектов осанки и исправления искривлений позвоночника. Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

10) Гимнастика ортопедическая – это здоровьесберегающая технология сохранения и стимулирования здоровья. Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

11) Закаливание - обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышает его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий.

внешней среды. При закаливании необходимо учитывать следующие принципы

- закаливающие мероприятия гармонично вписываются во все режимные моменты
- проводятся систематически на фоне оптимального теплового состояния детей, на фоне их положительного эмоционального настроения;
- проводятся с учетом индивидуальных, возрастных особенностей детей, состояния здоровья, уровня закаленности;
- сила воздействия и длительность закаливающих процедур увеличивается постепенно.

Из всего богатого выбора существующих форм закаливания можно выделить наиболее доступные:

- нахождение детей в групповой комнате в облегченной одежде в течение дня;
- проведение утренней гимнастики на свежем воздухе в течение года;
- прогулки на свежем воздухе. Летом, когда температура воздуха достигает в тени 18 -20 градусов, вся жизнь детей переносится на участок. В холодное время года длительность пребывания детей на воздухе 3.5-4 часа в любую погоду в одежде, не стесняющей активную деятельность ребенка;
- солевое закаливание с младшего возраста (после динамической гимнастики на дорожки выкладываются мокрые одеяла, и дети проходят, припопывая по дорожке по 3-4 круга, в средней 4-5 кругов.
- в среднем возрасте дополнительно включается применение воздушного душирования – это эффективный способ выработки устойчивости к сквознякам. В процессе душирования происходит повышение работоспособности всех систем, обеспечивающих терморегуляцию. Благодаря воздушным процедурам ребенок становится более уравновешенным, спокойным, незаметно исчезает повышенная возбудимость, улучшается сон.
- в старшем возрасте использование горячего обтирания, проводимое при температуре воздуха в помещении не ниже 23 градусов мягкой варежкой, смоченной водой определенной температуры

- при карантинном режиме применение полоскания горла: водой комнатной температуры 3 раза в день температура воды снижается постепенно с 36 градусов до 27.

- в подготовительной группе введение «рижского метода» - топтание на гальке в солевом растворе.

- фитобар, где воспитанники получают кислородный коктейль. Кислородный коктейль – это сок, фитораствор или любой другой напиток, насыщенный кислородом до состояния нежной воздушной пены. Кислородный коктейль - это очень полезный продукт. Он помогает сконцентрироваться и улучшает память, улучшает зрение. Это естественный природный способ избавиться от головной боли, увеличивает выносливость, является немедикаментозным способом снижения веса, успокаивает и стабилизирует нервную систему, служит гарантией хорошего настроения.

### **Технологии обучения здоровому образу жизни:**

НОД по физической культуре – 3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах, в старшем возрасте один раз в неделю на улице. Ранний возраст - в групповой комнате продолжительностью 10 минут. Младший возраст – 15 минут, средний возраст – 20 минут, старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

Самоmassage - это massage выполняемый самим ребёнком. Проводится в течение 3-5 минут в любое время дня, по определенной методике с игровыми элементами. Рекомендуется детям с речевыми нарушениями и часто болеющим детям

Точечный самоmassage - это относится к рефлексотерапии, местом его воздействия являются рефлексогенные зоны, раздражение которых вызывает целенаправленную рефлекторную реакцию на определенный орган или систему. Преимущественно проводится в утренние часы. А так же проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время дня. Проводится строго по специальной методике. Рекомендуется детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания и детям с нарушением речи. Используется наглядный материал - специальные модули

Коммуникативные игры – это совместная деятельность детей, способ самовыражения, взаимного сотрудничества. Наиболее интенсивно коммуникативное развитие ребенка проходит в дошкольный период детства и зависит, прежде всего, от опыта общения со сверстниками. Именно этот опыт

является базисом его дальнейшего личностного и социального развития. Игры для развития коммуникативных навыков мы делим на парные и групповые. Парные игровые упражнения способствуют «расширению» открытости по отношению к партнеру – умению чувствовать и принимать его. Групповые – дают навыки взаимодействия в коллективе детям малообщительным, замкнутым, зависимым, тем у кого занижена самооценка, нарушено поведение, кто страдает страхами.

Проводятся 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.

Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия) – это метод психотерапевтического воздействия на детей с использованием игры. Проводятся в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

**Игротерапия.** Терапевтическая задача заключается в выявлении «истинного» источника символической игры и в доведении его до сознания ребенка, предоставление возможности ребенку самостоятельно выбрать линию поведения. В ходе игры ребенок выбирает свой путь сам, а педагог может руководить игрой только по просьбе самого ребенка. Помимо тактики педагога в игротерапии важное значение приобретают тот игровой материал, который предлагается ребенку, и вся окружающая его обстановка. В детском саду занятия по игротерапии проходят в комнате психологической разгрузки при непосредственном участии психолога ДОУ. Наиболее часто используются в игровой терапии такие материалы, как вода, песок, глина, краски. Психотерапевтическая работа основывается на изучении уже сложившихся форм игровой деятельности и ее нарушений. И уже на этой основе происходит нахождение адекватных приемов для формирования полноценной игры.

Игры на песке — одна из форм естественной деятельности ребенка. Именно поэтому мы, взрослые, можем использовать песочницу в развивающих и обучающих занятиях. Основной принцип игр на песке — это создание стимулирующей среды, в которой ребенок чувствует себя комфортно и защищено и может проявить творческую активность. Для занятий с детьми подбираются задания и игры в сказочной форме. При этом полностью исключается негативная оценка действий и результатов ребенка и поощряется



фантазия и творческий подход. Реализация этих принципов позволяет усилить положительную мотивацию к происходящему и личностную заинтересованность ребенка в этом. Еще один принцип — реальное «проживание», проигрывание всевозможных ситуаций вместе с героями сказочных сюжетов. Например, оказавшись в роли спасителя Принцессы, ребенок не просто предлагает тот или иной выход из трудной ситуации, но и реально разыгрывает ее на песке с помощью миниатюрных фигурок.

### **Коррекционные технологии:**

Сказкотерапия — это течение в психотерапии, при котором для достижения терапевтического эффекта используются придуманные истории. Проводится 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.

Психогимнастика — это специальные упражнения, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка. Проводится 2 раза в неделю занятия и являются элементом занятия направленного на развитие и коррекцию психики ребенка. Используется как индивидуально, так и с группой детей.

Артикуляционная гимнастика — это упражнения для развития органов артикуляции. Проводятся ежедневно по 5-7 минут, для того, чтобы двигательные навыки закреплялись, становились более прочными, уточнялись и совершенствовались основные движения органов артикуляции. Каждое упражнение проводится в занимательной игровой форме и повторяется 6—8 раз. Используется для детей с нарушениями речи и у дошкольников младшего возраста для предупреждения неправильного звукопроизношения.

Арт-терапия — это вид психотерапии и психологической коррекции, основанный на искусстве и творчестве. Проводится с детьми с нарушениями в развитии.

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



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 настроения и пр.

**Проблемно-игровые ситуации.** Проводится в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано незаметно для детей, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности. Возможность целенаправленного формирования основ психической саморегуляции у детей 5-летнего возраста достигается через подвижные, сюжетно-ролевые игры, физкультминутки.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе Здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни и полноценное развитие.

Необходимо создавать педагогические условия здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей, основными из которых являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; построение образовательного процесса в виде модели культуры; организация культурного творчества дошкольников; оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями. Вся эта работа должна осуществляться комплексно, в течение всего дня и с участием медицинских и педагогических работников: воспитателя, музыкального руководителя. Необходимо уделять особое внимание обучению дошкольников основным движениям и навыкам здорового образа жизни, применяя на практике внедрение различных методов и приемов для создания среды здоровьесберегающего процесса.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

## **Глава 2 Здоровьесберегающие технологии в работе инструктора по физической культуре.**

### **2.1. Использование здоровьесберегающих технологий в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ.**

В нашем детском саду созданы все необходимые условия для осуществления здоровьесберегающего процесса. Девизом работы по физическому развитию в МБДОУ «Детский сад № общеразвивающего вида» является «Учить ребёнка быть здоровым и физически активным».

Так как дошкольное воспитание играет значительную роль в создании условий для дальнейшего развития человека, а гармоничное развитие невозможно без физического воспитания, основной целью работы нашего дошкольного образовательного учреждения является формирование у детей основ здорового образа жизни. Ведущими задачами при этом являются:

- охрана жизни и укрепление здоровья детей раннего и дошкольного возраста;
- формирование у детей двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;
- получение элементарных знаний о своём организме, способах укрепления своего здоровья;
- формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями;

Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие педагогические технологии, без которых немалым педагогический процесс современного детского сада.

В нашем детском саду имеются два корпуса. В них созданы все необходимые условия для осуществления здоровьесберегающего процесса. В первом корпусе есть просторный спортивный зал, оснащённый необходимым оборудованием, гимнастическим комплексом и педской стенкой. На улице оборудована спортивная площадка с гимнастическим комплексом. Во втором корпусе есть общий музыкально-спортивный зал. Имеется различное физкультурное оборудование, интерактивный пол и интерактивная доска. Таким образом соблюдаются условия создания пространственной среды для физического развития детей, что позволяет увлечь детей двигательной

деятельностью и сформировать у них потребность вновь вернуться в спортивный зал и заниматься физическими упражнениями. Обязательно слежу за соблюдением температурного режима и освещения в зале, а также спортивной формой воспитанников. Проветриваю помещение, слежу за безопасностью детей.

В своей работе всегда стараюсь использовать творческий подход, который помогает мне обеспечивать неисчерпаемый интерес дошколят к занятиям в спортивном зале. Доброжелательное отношение, искренний интерес и участие к каждому малышу, помогают ему преодолевать неудачи и добиваться успехов, вызывают у него положительные эмоции и радость от занятий физической культурой. Всегда стараюсь, чтобы все упражнения выполнялись на фоне позитивных ответных реакций ребенка, доставляя ему не только мышечную но и эмоциональную радость. При этом использую как традиционные, так и нетрадиционные виды занимательной двигательной деятельности: сюжетные игры, тренировки, комплексные игры и игры-эстафеты.

В процессе работы я пришла к выводу, детям мало выполнять общеразвивающие упражнения, осваивать основные виды движений и играть в подвижные игры, им важно накапливать впечатления, личный опыт, а также импровизировать, проявлять творческие способности. Поэтому стараюсь направлять все усилия на поддержание в ребенке веры в свои силы на то, чтобы он не терялся, выполняя сложное для него упражнение, чтобы у него не развивались комплексы.

Для повышения познавательной активности и усиления заинтересованности детей использую демонстрационный материал – карточки (рисунки, изображения животных, предметов.) Дети активнее откликаются на предложение изобразить животное, показанное на карточке и даже придумать свой вариант упражнения, что, несомненно развивает его как творческую личность в данном процессе.

Технологии обучения здоровому образу жизни прекрасно реализую в своей работе с помощью физкультурных занятий, утренней гимнастики, досугов и спортивных праздников. Физкультурные занятия провожу в младшей и средней группе три раза в неделю в группах старшего возраста два раза в неделю в спортивном зале и один раз на открытом воздухе, что позволяет усилить оздоровительный эффект физических упражнений, повысить двигательную активность детей. Использую различные типы и виды занятий: игровые, сюжетно-игровые, игры-эстафеты, аэробику, тематические,

контрольно-зачетные и традиционные. Ежедневно провожу утреннюю гимнастику. Использую различные формы проведения утренней гимнастики. Наряду с традиционной формой с использованием общеобразующих упражнений часто провожу ритмическую гимнастику, гимнастику игрового характера, состоящую из трех-четырех подвижных игр.

Ежемесячно провожу физкультурные досуги. Два раза в год провожу спортивные праздники. Каждое время года в ДОУ проводим День здоровья. При проведении досугов все дети принимают непосредственное участие в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом они ведут себя более непосредственно чем на физкультурном занятии, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. Физкультурные праздники и досуги позволяют мне, не снижая общего эмоционального состояния, стимулировать активность каждого ребенка, с учетом его индивидуальных особенностей; дифференцированно подходить к оценке результатов его действий; не разочаровывать излишними замечаниями и критикой, а дать возможность испытать приятное ощущение радости от выполняемых им и другими детьми движений; порадоваться успехам другого.

Также, на физкультурных занятиях использую точечный самомассаж. Провожу его перед общеобразующими упражнениями. Выполняется такой массаж путем нажатия подушечками пальцев на кожу и мышцы в местах расположения энергетически активных точек. Учу детей при выполнении точечного массажа не давить со всех сил на активные точки, а нажимать легонько, аккуратно. Объясняю насколько полезен этот самомассаж для нашего организма. Потому что служит он профилактикой простудных заболеваний, а также позволяет нам научиться управлять мимикой лица и в целом оказывает положительный эффект на наше здоровье.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья широко использую в своей работе. Прежде всего, это корригирующая и ортопедическая гимнастика. Применяю дорожки здоровья во вводной части занятия. Дети выполняют различные виды ходьбы на носках; пятках; внешней стороне; высоким шагом «Петушок», в полном приседе «Гуси». Также они проходят по ребристой доске, боком по канату, стимулируя и укрепляя внутренний свод стопы. В общеобразующие упражнения включаю хотя бы одно упражнение на укрепление мышц стопы. При выполнении упражнений с гимнастической палкой или обручем также предоставляется прекрасная возможность выполнить упражнения для профилактики плоскостопия, чем я непременно

пользуюсь. Широко использую упражнения для формирования правильной осанки. Данные упражнения включаю в общеразвивающие упражнения: без предметов, с гимнастической палкой, мячом, короткой скакалкой, шнуром или косичкой. Создана специальная картотека с такими упражнениями. Такие упражнения очень важны в дошкольном возрасте, потому что формирование осанки человека происходит до семи лет. Задача инструктора сформировать правильную осанку у детей. От правильной осанки зависит здоровье человека, его возможности и полноценная жизнь. Хорошая осанка благоприятствует кровообращению и дыханию, создает ощущение бодрости и уверенности в себе.

Также в своей физкультурно-оздоровительной работе с детьми я использую стретчинг. Это комплекс упражнений, предназначенный для того, чтобы мышцы были эластичными, а суставы гибкими и подвижными. Особенно полезны эти упражнения детям с вялой осанкой и плоскостопием. Включаю такие упражнения в общеразвивающие упражнения, а также после подвижной игры перед заключительной частью.

Еще одной замечательной технологией сохранения и стимулирования здоровья является дыхательная гимнастика, которую я широко применяю в своей работе. Она решает следующие задачи и цели:

- Восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- Улучшает дренажную функцию легких;
- Устраняет некоторые изменения в бронхо - легочной системе;
- Способствует рассасыванию воспалительных образований, расправлению сморщенных участков легочной ткани, устранению застойных местных явлений;
- Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
- Налаживает нарушенные функции сердечно - сосудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;
- Исправляет развившиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;
- Повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно - психическое состояние.



Дыхательная гимнастика играет важную роль в процессе оздоровления и закаливания дошкольников. Учитывая незавершенность формирования дыхательной системы младших дошкольников, дыхательные упражнения выполняю с детьми в медленном и в среднем темпе с небольшим количеством повторений до 4-5 раз. Провожу игровые упражнения дыхательной гимнастики в конце вводной части и в начале заключительной части физкультурного занятия, длительностью по 25-30 секунд. Большинство упражнений в этом возрасте начинается из исходного положения «стоя»; некоторые упражнения для туловища из положения «сидя», «лежа на спине», «стоя на четвереньках». Использую дыхательную гимнастику в сочетании с точечным массажем в конце вводной части перед общеразвивающими упражнениями. Дыхательные упражнения имитационного характера использую после сильной физической нагрузки в любой части занятия. Дыхательные упражнения улучшают полноту речевого дыхания, ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

В своей работе широко использую пальчиковую гимнастику и гимнастику для глаз. Провожу в любой удобный отрезок времени. Чаще всего после подвижной игры проводятся дыхательные упражнения на восстановление носового дыхания, затем пальчиковая гимнастика и гимнастика для глаз. Это позволяет плавно перейти к заключительной части занятия, где использую малоподвижные игры и игры на релаксацию. Релаксация способствует расслаблению, снятию психического напряжения. Дети учатся управлять своим телом, получать расслабление после интенсивной физической нагрузки, приводить свой организм в устойчивое спокойное состояние.

Пальчиковая гимнастика способствует развитию мелкой моторики рук, мышления и воображения, помогает развивать речь, снимает тревожность. Упражнения для глаз (вверх - вниз, вправо - влево, вдаль - близко) позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. А однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетику организма.

В своей работе я использую технологию музыкального воздействия. Применяю в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Использую в качестве вспомогательного средства как часть других технологий, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения. С помощью музыки разного характера побуждаю детей к различным действиям. Также использую технологию воздействия цветом. Правильно подобранные

цвета интерьера в зале снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

## 2.2 Работа с родителями

С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая здоровьесберегающая технология не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй. Очень важная роль по внедрению здоровьесберегающих технологий в дошкольном учреждении отводится семье.

Система работы с родителями строится на основе социального партнёрства с помощью традиционных и нетрадиционных форм сотрудничества. Используются разнообразные формы работы открытой НОД с детьми для родителей; педагогические беседы с родителями; родительские собрания; консультации; выставки детских работ, изготовленных вместе с родителями; дни открытых дверей; участие родителей в подготовке и проведении праздников, физкультурных досугов; совместное создание предметно-развивающей среды; работа с родительским комитетом группы; анкетирование.

Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью группы с Конвенцией о правах ребенка, с возрастными физиологическими особенностями детей. Широко используется информация в родительских уголках, в папках-передвижках («Если хочешь быть здоров - закаляйся!», «Правильное питание», «Режим дня» «Рациональное питание и режим дня», «Грязные руки – источник кишечных инфекций», «Профилактика простудных заболеваний», «Профилактические прививки и их значение» и др.).

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у воспитателей и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка - стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Видно, что в нашем детском саду сложилась система взаимодействия с семьями воспитанников. Провожу консультации и беседы с родителями по поводу профилактики болезней, соблюдением личной гигиены, пользе дополнительных прогулок и занятий в различных спортивных секциях, освещаю эти вопросы так же и на родительских собраниях. На информационных стендах для родителей в каждой возрастной группе работают



рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств. Родителям предлагаются комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры. Родители привлекаются к участию в физкультурно-массовых мероприятиях дошкольного учреждения. Таким образом происходит валеологическое просвещение родителей. Валеологическое просвещение детей также происходит с помощью лапбука «Здоровый образ жизни», мини-бесед, игр.

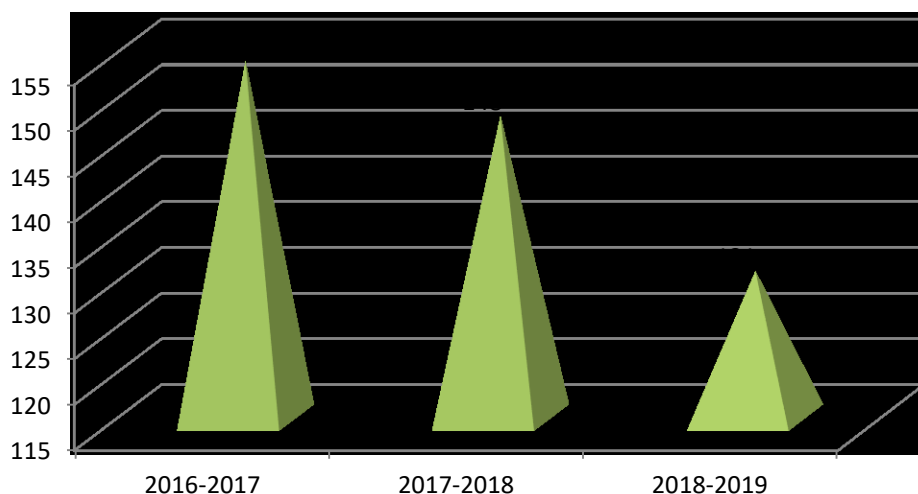
### 2.3 Мониторинг.

Мониторинг заболеваемости за 3 года при применении здоровьесберегающих технологий показал, что уровень заболеваемости снизился.

В основном дети имеют проблемы с заболеваниями органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Также имеются заболевания опорно-двигательного аппарата. Один ребенок имеет четвертую группу здоровья в связи с заболеваниями органов мочеполовой системы.

Анализ состояния здоровья детей показал, что использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ способствует уменьшению числа случаев заболеваемости детей. Дети меньше болеют ОРЗ и гриппом, бронхитами и пневмонией. У детей улучшается осанка и укрепляются своды стопы. Практически нет детей с нервным напряжением. Дети активные и жизнерадостные. Данные по итогу использования здоровьесберегающих технологий в своей работе и случаев заболевания детей представлены мною в следующей диаграмме.

## Заболеваемость детей , количество случаев за 2016-2019 учебные годы.



### Заключение.

Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность. Сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны

Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов. Намечившаяся в последние годы устойчивая тенденция ухудшения здоровья детей, увеличение количества детей с нарушениями психического и речевого развития диктует необходимость поиска механизмов, позволяющих изменить эту ситуацию. Актуальность темы здоровья подтверждают статистические показатели: только 15% детей рождаются физиологически зрелыми; 30–35% поступающих в школу уже имеют хронические заболевания; 90% детей имеют отклонения физического и психического здоровья.

Здоровьесберегающие технологии — это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех его участников — взрослых и детей. Здоровьесберегающие технологии — это шанс взрослых

решать проблему сохранения здоровья детей не формально, а осознанно, с учетом особенностей контингента воспитанников.

Без сомнения фундамент здоровья закладывается с детства. Положительное эмоциональное отношение к физической культуре и спорту – тоже. Первые впечатления и чувства всегда сильнее, всегда оставляют неизгладимый след в нашей памяти. Поэтому есть основание надеяться, что оздоровительная работа, проводимая мною в нашем детском саду, не окажется напрасной. Сформировавшиеся у детей знания о том, что крепкое здоровье, сила, ловкость, гибкость необходимы человеку для полноценной успешной жизни, безусловно, сказались на их отношении к здоровью. У детей появилось желание заниматься физкультурой, укреплять свое здоровье, бережно к нему относиться.

Таким образом, применение в работе ДОУ здоровьесберегающих технологий повысило результативность воспитательно-образовательного процесса, сформировало у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге сформировали у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

## Список литературы

1. Гаврючина Л В Здоровьесберегающие технологии в ДОУ Методическое пособие. М: ТЦ Сфера, 2008.
2. Макарова З С Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей в дошкольных учр. М: Гуманитар. изд центр ВЛАДОС, 2004
3. Никитина МИ Психолого-педагогическая характеристика детей младшего дошкольного возраста. СПб, 2006.
4. Общая психология детей / Под ред АВ Петровского. М: Просвещение, 2006.
5. От рождения до школы Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред Н Е Вераксы, Т С Комаровой, М А Васильевой М: Мозаика-синтез, 2014.
6. Павлова М А, Лыжогорская М В Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. – Волгоград: Учитель, 2009.
7. Пензулаева Л И Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). М: ВЛАДОС, 2002
8. Программа воспитания и обучения детей дошкольного возраста. М, 2005.
9. Сократов Н В Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей – М: ТЦ Сфера, 2005 г.
10. Рунова МА Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М: Мозаика – Синтез, 2002.
11. Тарабарина Т Н Развитие ребенка. Ярославль: Академия развития, 2006.
12. Тихомирова Л Ф Формируем у детей правильное отношение к своему здоровью Ярославль, 1997.
13. Волошина Л «Организация здоровьесберегающего пространства» Дошкольное воспитание. 2004. №1. С 114-117.

14. Терновская С А, Теплякова Л А «Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении», Методист. 2005. №. С 61-65.

Приложение 1

**Здоровьесберегающие технологии,  
используемые в работе инструктора по физической культуре.**

<b>Виды здоровьесберегающих педагогических технологий</b>	<b>Время проведения в режиме дня</b>	<b>Особенности использования</b>
<b>Технологии стимулирования и сохранения здоровья</b>		
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр.
Релаксация.	В любом подходящем помещении. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковского, Рахманинова), звуки природы
Гимнастика пальчиковая.	Ежедневно.	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводиться в любой отрезок времени (в любое удобное время).
Гимнастика для глаз.	Ежедневно по 2 минуты в любое время года, с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ

		педагога.
Гимнастика дыхательная.	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещений, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа применением процедуры
Гимнастика корригирующая.	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей
Гимнастика ортопедическая.	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы
<b>Технологии обучения здоровому образу жизни</b>		
Физкультурное занятие.	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном зале, старший возраст одно занятие на открытом воздухе. Младший возраст- 15 мин, средний возраст – 20 мин, старший возраст – 25-30 мин	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Пред занятием необходимо хорошо проветрить помещение.
Утренняя гимнастика.	Ежедневно в спортивном или музыкальном залах	Используются различные формы организации утренней гимнастики
Само массаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-	Необходимо объяснить ребёнку серьёзность процедуры и дать детям

	оздоровительной работы	элементарные знания о том как не нанести вред своему организму.
Точечный самомассаж	Проводиться в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды	Проводиться строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов.
<b>Коррекционные технологии</b>		
Технологии музыкального воздействия.	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Используется в качестве вспомогательного средства как часть других технологий, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения пр.

## Приложение 2

### Дыхательная гимнастика и самомассаж для детей до школьного возраста (автор УТРОБИНА К К) продолжительность 1-2 минуты

Первый комплекс.

Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева. (см рис. 1)

Нажимать указательным пальцем точку под носом

Указательным и большим пальцем «лепить уши».

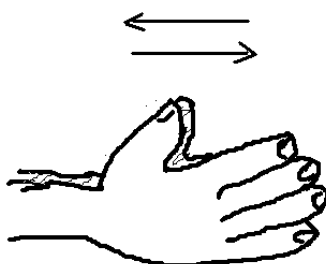




Рис. 1

Вдох через левую ноздрю (правая закрывается указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом левая закрывается).

Вдох через нос и медленный выдох через рот.

Второй комплекс.

Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперек (см рис. 2). Это упражнение оказывает положительное воздействие на внутренние органы



Рис. 2

Слегка подергать кончик носа

Указательными пальцами массировать ноздри

Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились».

Сделать вдох, на выдохе произносить звук «М м м м», постукивая пальцами по крыльям носа.

Вдох через нос, выдох через рот на ладонь — «сдуваем снежинку (пушинку) с ладони».

Третий комплекс.



Рис. 3

«Мем» кисти

рук (см рис. 3).

Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки (см рис. 4).



Рис. 4

«Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.

Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.  
Несколько раз зевнуть и потянуться.

### **Ортопедическая гимнастика для детей**

#### Гимнастика для стоп «В лесу».

В роще вырос мохжевательник,

И в тени его ветвей

Появился муравейник,

Поселился муравей

Он из дома спозаранку

Выбегает с веником,

Подметает он полянку

Перед муравейником,

Замечает все соринки,

Начищает все травинки,

Каждый куст,

Каждый месяц,

Каждый день.

А однажды муравьишка

Подметал дорожку.

Вдруг упала с елки шишка,

Отдавила ножку.

*Переступают с ноги на ногу.*

*Поднимаются на носки и опускаются на всю стопу.*

*Сводят и разводят носки ног.*

*Соединяют носки вместе, сводят и разводят пятки.*

*«Качелька» - поднимаются на носки и опускаются на пятки*

#### Гимнастика для стоп «Елочка».

Были бы у елочки ножки,

Побежала бы она по дорожке.

Заплясала бы она вместе с нами,

Застучала бы она каблучками.

*Идут на месте, не отрывая носков от пола.*

*Перекачиваются с носка на пятку.*

*Приподнимаются на носки и опускаются на всю стопу.*

#### Гимнастика для стоп «Медведь».

Ой-ее-ее-ечки!

Спал медведь на коечке!

Свесились в кровати

Две босые пятки

Две босые, две смешные,

Ой, смешные пятки!

Увидала Мышка,

Мышка – палунишка,  
Влезла на кроватьку,  
Хватить его за пятку.  
*Поднимаются то на носки, то на пятки.*  
*Поднимаются на носки и на пятки, располо жив стопы на одной линии носками внутрь.*  
*Поднимаются на носки и на пятки, располо жив стопы носками нару жу.*  
*Переминаются с ноги на ногу.*  
*Делают выпад ногой вперед. Затем разворачиваются на 180°, поменяв опорную ногу.*

#### Гимнастика для стоп «Зайка».

Зайка серый скачет ловко,  
В лапке у него морковка.  
Мы ходили по грибы,  
Зайца испугались.  
Схоронились за дубы,  
Растеряли все грибы.  
А потом смеялись –  
Зайца испугались.  
*Идут поскоками.*  
*Идут на носках.*

*Идут с перека том с пятки на носок.*

*Стоят на месте, поднимаются на носки и опускаются на всю ступню*

#### **Комплексы упражнений на формирование правильной осанки**

##### Примерный комплекс специальных упражнений

для укрепления мышц спины и пресса с гимнастическими палками  
(можно выполнять с 4-5 лет).

Разминка.

1. Ходьба на носках, руки подняты над головой в замок.
2. Руки перед грудью, ходьба в полуприсяде.
3. Ходьба на пятках, руки сзади в замок.
4. Исходное положение - стоя, руки на поясе. Развести локти, сведя лопатки - вдох; вернуться в и п - выдох.
5. И п - стоя, ноги врозь, руки к плечам. Наклониться корпусом вперед с прямой спиной - выдох; вернуться в и п - вдох.

Упражнения с гимнастическими палками

1. И п - ноги на ш стопы, палка в опущенных руках. 1-2- поднять палку вверх, за голову; 3-4- и п
2. И п - ноги на ш плеч, палка за головой. 1-3- повороты **вправо** (*влево*); 2-4- и п
3. И п - ноги на ш плеч, палка зажатая в локтях. 1-наклон вперед с прямой спиной. 2- и п
4. И п - стоя, палка на лопатках. Наклониться вперед, выгнув руки вверх (*внести палку*); вернуться в и п

5. И п - стоя, ноги на ш плеч, палка на лопатках. 1-3-повороты в стороны 3-4 и п

6. И п - стоя, палка на лопатках. Наклониться вперед, выгнув руки вверх (*внести палку*); вернуться в и п

7. И п - стоя, палка в опущенных руках. Присесть, выгнув руки вперед, вернуться в и п Спина прямая.

8. И п - о с, палка на голове. 1-присесть; 2-и п

7. Палка на полу, прыжки через палку.

### **Примерные специальные упражнения**

#### **для укрепления мышц спины и пресса с мешочком на голове.**

1. Принять правильную осанку в положении стоя, положив мешочек с песком на голову. Присесть, стараясь не уронить мешочек встать в исходное положение.

2. Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки по траве, песку, мостику, по брёвнам с разным положением рук (*на поясе, в стороны*).

3. Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствия - веревочку, пеньки. Остановки с проверкой правильной осанки.

4. Принять правильную осанку с мешочком на голове, в руках мяч, подбросить мяч вверх, поймать, сохраняя правильную осанку.

5. Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением разных движений: ходьба в полуприседе по мостику, с высоким подниманием колен с разным положением рук; стоя на пеньке присесть сохраняя правильную осанку.

6. Подлезание под дуги в приседе с мешочком на голове сохраняя правильную осанку.

### **Примерные специальные упражнения**

#### **для укрепления мышц спины и пресса в ходьбе по кругу.**

*(можно выполнять на пособиях: на мостике, пеньках, на песке).*

Обычный шаг с сохранением правильной осанки (*25-30 шагов*). Стоя вне круга, проверить и исправить осанку каждого проходящего мимо ребёнка.

"Журавлик". Ходьба с высоким подниманием бедра (*руки на поясе*) 20-25 шагов. Следить за правильным положением тела: спину держать прямо, локти отводить назад, носок согнутой ноги оттягивать.

"Вырастаем большими" Ходьба на носках (*руки вверх, "в замке"*) 20-25 шагов. Следить за тем чтобы колени и лопатки были выпрямлены, шаги мелкими. Выше подниматься на носках, тянуться вверх.

"Мишка косолапый". Ходьба на наружном крае стопы. Говорить на каждый шаг (*руки на поясе*): "Мишка косолапый по лесу идёт, шишки собирает, песенки поёт. Шишка отскочила прямо Мишке в лоб. Мишка рассердился и ногою - топ!" Следить за тем чтобы дети держали спину прямо, не наклоняли голову. Нюги ставить точно на наружный край стопы, слегка приводя носки внутрь, пальцы должны быть подвижны. Локти отводить назад. При выполнении упражнения рекомендуется, чтобы дети сами произносили стихи.

**Примерные специальные упражнения  
для укрепления мышц спины и пресса в положении "стоя".**

"Воробушек". Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками. Отводя локти назад, сближать лопатки.

"Лягушонок". И и п- ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам (*ладони вперёд, пальцы врозь*) и, говоря хором "квак", вернуться в И П (*4-6 раз*). В положении "кисти к плечам", локти должны быть прижаты к бокам.

"Большие круги". Круги назад выпрямленными в стороны руками (*кисти сжаты в кулаки*) - 6-8 раз. Следить за тем, чтобы дети не опускали руки ниже уровня плеч.

"Мельница". Поочередное приведение рук за затылок и спину (*6-8 раз*). Плечи развёрнуты, локти отведены назад, голова прямо.

"Резинка". Разгибая в локтях согнутые перед грудью руки - вдох. Вернуться в И П, произнеся звук "ш-ш-ш" - выдох. При отведении рук в стороны сближать лопатки, не отпускать руки ниже уровня плеч.

"Вместе ножки - покажи ладошки". Поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперёд. Вернуться в И П, расслабляя мышцы рук (*4-6 раз*). Держать спину ровно и не выпячивать живот.

"Потягивание". Подняться на носки, левая рука вверх, **правая назад**. Удерживаться 1-2-3 сек. Вернуться в И П, расслабив руки (*4-6 раз*). Плечи развёрнуты, колени выпрямлены, живот подтянут.

**Примерные специальные упражнения  
для укрепления мышц спины и пресса у стены**

1. Встать к стене, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями. Сохраняя принятое положение, сделать шаг вперед, затем назад, вернуться в исходное положение.

2. Встать к стене, принять правильное положение. Стойги от стены, походить, стараясь сохранить правильное положение всех частей тела; подойти к стене, прижаться к ней и проверить правильность осанки.

3. Стоя у стены, принять правильное положение. Стойги от стены, наклониться с расслабленными руками (предложить детям *«пополоскать белье»*), выпрямиться и постараться снова встать правильно.

4. Встать к стене, принять правильное положение, поднять руки в стороны —вверх, опустить в исходное положение.

5. Встать к стене, принять правильное положение. Поочередно поднимать ноги вперед, не сгибая в колене, не отрывая таза, плеч, головы от стены.

**Примерный список музыкальных произведений,  
используемый в НОД по физической культуре.**

1. Звуки природы
  - Лес,
  - Шум моря.
  - Релаксирующая музыка,
  - Шелест листвы

- Весенний ручей
- и другие.
- 2. Железновы Подвижные игры – песенки для детей
  - «Лягушата»,
  - «У жирафа пятна»,
  - «Цапки»,
  - «Карусель»,
  - «Самолет»
  - и другие.
- 3. Детские песни
  - «Чунга-чанга»,
  - «Песенка – зарядка»,
  - «Вместе весело шагать»,
  - «Паровозик»,
  - «Барбарики»,
  - и другие.

### Приложение 3

Презентация к опыту работы на съемном носителе. В данной презентации представлен опыт работы «Здоровьесберегающие технологии в работе инструктора по физической культуре». Показана актуальность и значимость выбранной темы. Рассмотрены подробно здоровьесберегающие технологии. Представлено большое количество фотоматериалов именно в моей физкультурно-оздоровительной работе в МДОУ №2 «Красная шапочка».