**ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ИННОВАЦИОННОГО**

**ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОПЫТА**

**Теричевой Антонины Владимировны,**

**воспитателя**

**муниципального дошкольного образовательного учреждения**

**«Детский сад №91 компенсирующего вида» г. о. Саранск**

**Введение**

***Тема***

«Организация физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками с интеллектуальными нарушениями»

***Сведения об авторе***

Я, Теричева А.В., воспитатель МДОУ «Детский сад №91 компенсирующего вида» г. Саранска. Имею высшую квалификационную категорию.

Стаж моей педагогической работы 32 года из них 18 лет в данной организации. В 1993 году закончила МГПИ имени М. Е. Евсевьева. Квалификация по диплому: Методист по дошкольному воспитанию. Воспитатель. По специальности «Педагогика и психология (дошкольная)». Работаю в группе компенсирующей направленности.

Непрерывно занимаюсь самообразованием. В 2022 году прошла курсы повышения квалификации

-по программе: «Современные подходы к организации образования дошкольников в новых условиях реализации ФГОС», в объеме 108 ч., ООО «Импульс».

В 2023 году прошла курсы повышения квалификации в государственном бюджетном учреждении дополнительного профессионального образования Республики Мордовия «Центр непрерывного повышения профессионального мастерства педагогических работников – «Педагог 13.ру»

- по дополнительному образованию: «Организация инклюзивного образования детей с ОВЗ в системе дополнительного образования детей».

***Актуальность.***

Нарушение интеллекта у детей - это стойкое, необратимое нарушение познавательной деятельности, вызванное органическим поражением головного мозга.

У дошкольников с интеллектуальными нарушениямипомимо интеллекта нарушено поведение, эмоционально-волевая сфера, а также физическое развитие.

Нашим воспитанникам из-за несовершенства нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем свойственна быстрая утомляемость. Наблюдаются нарушения в развитии физических качеств - быстроты, силы, выносливости. Наибольшие отставания отмечаются в координационных способностях: ориентировки в пространстве, ритмичности движений точности, сохранении равновесия и т.п. Также наблюдаются многочисленные отклонения во всех сферах жизнедеятельности.

В связи с этим, проблема сохранения и укрепления психофизического здоровья детей, приобщение их к здоровому образу жизни является одной из значимых и приоритетных в нашей специальной дошкольной образовательнойорганизации. Особое внимание уделяется физкультурно-оздоровительной работе.

Филиппова Светлана Октавьевна профессор, доктор педагогических наук, заведующая кафедрой оздоровительной физической культуры Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена, считает, чтофизкультурно-оздоровительная работа это важнейшийисточник мышечной радости, повышения иммунитета, является средством совершенствования двигательных функций, коррекции и компенсации двигательных нарушений и психомоторики у дошкольников с особыми образовательными потребностями.

Работа по физкультурно-оздоровительномунаправлению обеспечивает каждому ребенку гармоничное развитие личности, позволяетукрепить, сохранить, и повысить уровень здоровья, приобщить к здоровому образу жизни и физической культуре.

Основными задачами физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками с интеллектуальными нарушениями являются:

• охрана и укрепление физического и психического здоровья воспитанников с интеллектуальными нарушениями;

• формирование потребности дошкольников в двигательной активности; жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями и возможностями;

• выявление способностей,интересов и склонностей детей в двигательной деятельности;

• расширение кругозора, представлений об окружающем мире;

• коррекция и компенсация эмоционально – волевой сферы, игровой деятельности, психомоторики;

• воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Физкультурно-оздоровительная работа выступает, как целостная системавоспитательно-оздоровительны, коррекционно-развивающих и профилактических мероприятий.

Работа по данному направлению ведется нами регулярно и систематически. Формы, методы, приемы и технологии работы с «особенными» воспитанниками самые разнообразные. Все мероприятия выстроены в последовательную цепочку и равномерно распределены в течение всего дня. В различных видах деятельности и режимных моментах, где учитываются индивидуальные особенности и возможности каждого ребенка.

Таким образом, физкультурно-оздоровительная работа в коррекционно-педагогической деятельности позволяет улучшить результативность, разнообразить приемы и методы коррекционного воздействия, а также способствовать оздоровлению детей, посколькууспешное развитие, обучение и воспитание детей с особыми образовательными потребностями невозможно без особого внимания к сохранению и укреплению здоровья.

***Основная идея опыта.***

Суть педагогической идеи лежащей в основе моего опыта является то, что посредством систематическойфизкультурно-оздоровительной работыудошкольников с интеллектуальными нарушениями развивается координация движений, память, внимание, общая и мелкая моторика, улучшается настроение, повышается самооценка.У детей развивается координация движения, они начинают лучше ориентироваться в пространстве, происходит коррекция и развитие психических процессов, совершенствуются умения и навыки, которые помогают успешной адаптации и социализации в современном обществе.

Физкультурно-оздоровительная работа осуществляется нами в нескольких направлениях:

1. Формирование здорового образа жизни. По предоставленному направлению проводилась следующая работа:

* занятия по здоровому образу жизни, физкультурные занятия,подвижные игры, игры малой подвижности, бодрящая гимнастика после дневного сна, физкультурные праздники, досуги, развлечения, игровой самомассаж, Су-Джок терапия.

2. Сохранение и стимулирование здоровья:

* дыхательная гимнастика, офтальмотренаж, пальчиковая гимнастика,динамические паузы, «Дорожки здоровья», упражнения на тренажерах, «Динамический час», «Оздоровительный час».

3. Коррекционно-развивающая работа:

* корригирующая гимнастика, музыкотерапия, психогимнастика.

Разберем подробнее оздоровительные методики и технологии,и их коррекционно–развивающие возможности, которые используются в нашей практической деятельности с воспитанниками.

Один раз в месяц с воспитанникамиорганизуются занятия по здоровому образу жизни, помогающие расширить представления детей о состоянии своего тела, узнать собственный организм, научить заботится о своем здоровье и беречь его. Данные занятия помогают привитьдетям привычкик здоровому образу жизни, способствуют формированию культурно-гигиенических навыков, обогащению знаний воспитанников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питании, лекарственных растениях и т.д.

Два раза в неделю с воспитанниками инструктором по физической культуре и один раз в неделю воспитателями проводятся физкультурные занятия. Занятия по физической культуре стимулируют физическое развитиедетей и способствуют преодолению имеющихся у наших воспитанников нарушений двигательных функций. Каждое занятия проводится в игровой форме, имея свою сюжетную линию. В занятие по физкультуре включены нетрадиционные формы и методы оздоровления такие как, психогимнастика, офтальмотренаж, игровые упражнения, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика и т. д.

На физкультурных праздниках, развлечениях, на прогулках и в свободной деятельности воспитанников мы играем в подвижные игры. Это занимательная эмоционально насыщенная деятельность детей с соблюдением установленных правил. Подвижные игры помогают решить ряд коррекционно-развивающих задач: повышают активность, развивают подражательность, формируя игровые навыки, поощряют творческую активность детей. В то же времяспособствуют успешному развитию речи, гармоничности движений, положительно влияют на психическое состояние воспитанников.

Также нами используются игры малой подвижности, которые развивают ориентировку в пространстве, внимание, речь, оказывают благотворное воздействие на психическую деятельность. В данной игре игроки двигаются крайне мало илине двигаются вообще.

Ежедневно, после дневного сна,с целью расторможения нервной системы и быстрейшего перехода детей к последующей их деятельности, нами проводится бодрящая гимнастика.Данная гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшить настроение, поднять мышечный тонус. Во время ее проведения включаю музыкальное сопровождение. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, умывание водой различной температуры, ходьба по «дорожкам здоровья» с различными поверхностями, бодрящая гимнастика оказывает эффект закаливания.

Один раз в квартал с детьми организуются физкультурные праздники, одинраз в месяц досуги и развлечения. Проведение таких форм активного отдыха предоставляют большие возможности для самостоятельной игровой, трудовой,художественной деятельности, а также для развития индивидуальности в творческих проявлениях наших воспитанников.

В процессе утренней гимнастики, а также в конце гимнастики после дневного сна, нами проводится игровой самомассаж. Цель самомассажа заключается в профилактике простудных заболеваний, повышении жизненного тонуса, привитие чувства ответственности за свое здоровье, уверенности в том, что они могут помочь сами себе улучшить свое самочувствие. Самомассаж благотворно влияет на нервную систему, повышая настроение, работоспособность, снимая физическое и умственное напряжение, нормализуя сон.

Как на занятиях, так и в свободное время, с целью оздоровления обучающихся нами проводился нетрадиционный метод Су-Джок терапии. Настоящий метод проводился с помощью массажеров «каштан», оказывает благотворное воздействие на весь организм, повышает иммунитет, совершенствует мелкую моторику, тем самым, развивая речь, обеспечивает развитие познавательной, эмоционально-волевой сфер ребенка. Все упражнения сопровождаются стихами,потешками и сказками.

Особое внимание уделяется дыхательной гимнастике. Она выполняется спокойно в медленном темпе, без напряжения. Чтобы научить воспитанников делать глубокий вдох, предлагается конкретное и понятное задание «Сдуем листик с ладошки», «Сдуем паучка» и т.п. Дыхательные упражнения способствуют снижению утомляемости и повышению концентрации внимания,повышают иммунитет.

Ежедневно по 3–5 минут в любое свободное время и на всех занятиях вместе с детьми мы выполняем офтальмотренаж. Эти упражнения предотвращают снижение зрения, а также помогают снятию усталости глаз.

Для развития речи, мелкой моторики, творческого мышления нами ежедневно используется пальчиковая гимнастика. Это инсценировкас помощью пальчиков, каких-либо рифмовок или потешек.

Во время образовательнойдеятельности, 2-5 минут, по мере утомляемости проводим динамические паузы, которые улучшают психоэмоциональное состояние, снижают утомляемость во время занятий.

Для закаливания организма, а также коррекции и профилактики плоскостопия, мы используем «Дорожки здоровья». Они представляют собой коврики с различными поверхностями, при ходьбе по которым осуществлялся массаж стопы ребенка, на которой огромное количество нервных окончаний.

Как на занятиях по физическому воспитанию, индивидуальной работе, так и в свободной деятельности с детьми выполняются упражнения на тренажерах (ходики,велотренажер, беговая дорожка). Спортивные тренажеры удовлетворяют потребность детей в движении, улучшают координацию, развивают их выносливость, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, помогают справиться с нервными перегрузками.

Одной из инновационных форм физкультурно-оздоровительной работы является Динамический час. Который организуется два раза в неделю, в часы дневной прогулки длительностью 25–30 минут. Цель динамического часа: усовершенствовать двигательную деятельность детей на основе формирования потребности в движениях.

С целью оздоровления наших воспитанников посредством совершенствования двигательной активности и устойчивости эмоционального состояния детей младшего возраста нами проводится 2 раза в неделю «Оздоровительный час». В содержание «Оздоровительного часа»входят элементы психогимнастики, дыхательные упражнения, пальчиковаягимнастика, подвижные игры с эффектом оздоровления; офтальмотренаж; элементы самомассажа и релаксации. Каждый комплекс имеет свой сюжет и объединен единой темой.

В многообразных формах физкультурно-оздоровительной работы с воспитанниками нами используются корригирующие упражнения, которые формируют правильную осанку, укрепляют все группы мышц, способствуют развитию правильного дыхания, ритма,координации движений, ориентировки в пространстве, а также коррекции психических процессов. Каждое корригирующее упражнение имеет своё название, а комплекс корригирующей гимнастики объединен единым сюжетом.

С цельюоздоровления наших воспитанников, снятия усталости и напряжения, нами активно используется музыкотерапия. Это создание музыкального сопровождения, которое наиболее эффективно способствует коррекции психофизического развития детей, имеющих те или иные проблемы, в процессе их двигательно-игровой деятельности.

Кроме того, в процессе физкультурно-оздоровительной работы применяется психогимнастика. Это упражнения, направленные на коррекцию и развитие различных сторон психики ребенка (познавательной, эмоциональной и личностной сферы). Используя элементы психогимнастики, отдельные этюды в своей работе с воспитанниками, решается целый комплекс задач: развитие лучшего понимания себя и других,преодоление барьеров в общении, снятие психического напряжения, коррекция эмоционально-волевой сферы.

***Теоретическая база***

Основными  программами коррекционной и воспитательно-образовательной деятельности  нашей дошкольной организации являются:

-«Адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МДОУ «Детский сад №91». АОП разработана на основе примерной адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 7 декабря 2017 г. протоколом № 6/17.

-«Адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с расстройствами аутистического спектра МДОУ «Детский сад №91». АОП разработана на основе примерной адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования детей раннего и дошкольного возраста с расстройствами аутистического спектра, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22.

***-***Парциальные программы:

* Е.А. Екжанова, Е.А. Стребелева. Коррекционно-развивающее обучение и воспитание. Программа дошкольных образовательных учреждений компенсирующего вида для детей с нарушением интеллекта. - М.: Просвещение, 2005.
* О.П. Гаврилушкина, Н.Д. Соколова. Воспитание и обучение умственно отсталых детей дошкольного возраста: Программа для специальных дошкольных учреждений. – М.: «Просвещение», 1991.
* «Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах», авторы: Л.В. Игнатова, О.И. Волик.

Также теоретическая база данного опыта основывалась на следующие источники:

1. Александрова, Е. Ю. Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья»/ Е. Ю. Александрова - Волгоград: Учитель,2007.-151с.

2. Алябьева, Е. А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам/ Е.А. Алябьева. — М.: ТЦ Сфера, 2003. - 4.

3. Зарин, А. П. Ложко Е.Л. Музыка и движение в коррекционо- воспитательной работе в специальном детском саду для детей нарушением интеллекта.- СПб.,1994.- С. 3-11.88 с.

4. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. — СПб. «Детство-пресс», 2012. — 94. 2.

5. Чистякова М.И. Психогимнастика,: Просвещение, 1995. Фестюкова Л.Б. Воспитание сказкой. М.: АСТ, 2000.

6. Шапкова, Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии/ Л.В. Шапкова.-М.:иСоветский спорт,2002.- 212с.

7. Якименко В. Игровая оздоровительная гимнастика после дневного сна // Журнал «Здоровье и физическая культура» № 2, 2007.

- Интернет источники.

***Новизна опыта.***

**Научная новизна**состоит в том, что на основе представленного опыта разработана система физкультурно – оздоровительной работы, которая позволяет управлять здоровьем дошкольников с интеллектуальными нарушениями через комплекс последовательно организованных физкультурно – оздоровительных мероприятий с включением специальных оздоровительныхупражнений.

***Технология опыта.***

***Цель опыта:***формирование у детей и родителей основ культуры здоровья, ценностного отношения к физической культуре, гармоничного физического развития.

***В процессе организации опыта были определены следующие задачи:***

1. Сохранение и укрепление психофизического здоровья детей;формирование представлений о здоровом образе жизни;
2. Развитие физических качеств (ловкости, быстроты, силы, выносливости, координации, ориентировки в пространстве);
3. Формирование потребности к двигательной активности и физическому совершенствованию.
4. Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными видами движений);

***Гипотеза опыта.***

Физическое воспитание дошкольников с интеллектуальными нарушениями в условиях специальной дошкольной организации и семьи будет протекать наиболее эффективно, если:

- правильно организован уклад жизни ребенка в детском саду и дома;

- организация и содержание игр и упражнений будут создавать доброжелательную и благоприятную атмосферу, соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям и возможностям воспитанников;

- педагогвзаимодействует с семьей ребенка по вопросам физического воспитания.

***Методы:***

* оснащение предметно-развивающей среды;
* беседы, занятия, игры;
* анкетирование, опросы родителей;
* консультации; семинары-практикумы;
* родительские собрания;
* дни открытых дверей;
* совместные праздники, развлечений,
* наглядные виды работы, папки – передвижки, выставки детских работ.

**Результативность опыта.**

Проведенный нами мониторинг показал, что физкультурно-оздоровительная работас воспитанниками является эффективной. Так как, целенаправленное и систематичное использование современных методик оздоровления обеспечило условия для коррекции и компенсации нарушений двигательных функций, психических процессов, моторики и эмоционально-волевой сферы детей с интеллектуальными нарушениями. Кроме того отмечаются положительные изменения в формировании нравственно-волевых качеств личности дошкольников. Детям стали присущи такие качества как самостоятельность, выносливость, ловкость, внимательность, ответственность. У детей сформировалось положительное отношение к собственному здоровью, к окружающему миру, другим людям. В результате данного опыта у детей повысилась самооценка, желание в сохранении и укреплении своего здоровья.

С целью выявления уровня заинтересованности родителей в физкультурно-оздоровительной работе с детьми имеющиеособые образовательные потребности, было проведено анкетирование для родителей на тему: «Физкультурно-оздоровительная работа».

В результате проведенного опроса родителей мы выявили, что большая часть родителей 92 % заинтересованы в организации физкультурно-оздоровительной работы с ребенком в дошкольной организации и в семье. Эта группа родителей соблюдают режим дня в домашних условиях, регулярно и систематически уделяют внимание укреплению здоровья своего ребенка, проводят закаливающие мероприятия. Для укрепления здоровья своих детей, делают массаж, родители посещают врачей, гуляют на свежем воздухе, правильно питаются, занимаются физическими упражнениями.

По мнению заинтересованных родителей, дети стали реже болеть их самочувствие улучшилось. Наиболее эффективными формами физкультурно-оздоровительных мероприятий в дошкольной организации считают консультации, беседы и физкультурные праздники. Многим родителям (59 %) необходима информация по профилактике простудных заболеваний, а также информация о физической и психологической готовности к школе (30 %).

Небольшая часть (7%) родителей не заинтересованы в организации физкультурно-оздоровительной работы с ребенком в семье. Режим дня в домашних условияхродителями данной группы не соблюдается, внимание укреплению здоровья своего ребенка уделяется крайне не регулярно, от случая к случаю. Причины, которые препятствуютудалению внимания здоровью ребенка– отсутствие специальных знаний и умений, навыков, а также нехватка времени из-за высокой профессиональной занятости. Хотя считают, что в дошкольной организации физкультурно-оздоровительная работа важна и необходима.

Опыт работы по физкультурно-оздоровительной работе помог нам наладить контакт с семьями наших воспитанников, организовать работу по укреплению физического и психического здоровья детей, найти пути оптимизации педагогического взаимодействия дошкольной организации и семьи.

***Список литературы:***

1. Алябьева, Е. А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам/ Е.А. Алябьева. — М.: ТЦ Сфера, 2003. - 88 с.
2. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка. /В.Г. Алямовская. –М., 1993.
3. Аронова, Е. Ю. Ашабова К.А., ЗОЖ. Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома. Е.Ю. Аромова.- М., 2007.
4. Борисова, А. Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками/Е.Н. Борисова.- М.: Глобус; Волгоград: Панорама, 2009-144 с.
5. Бочарова, Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста: Пособие для родителей и воспитателей/ Н.И. Бочарова.- М.: АРКТИ, 2003
6. Доронова, Т.Н. Дошкольное учреждение и семья- единое пространство детского развития/ Т.Н. Доронова.- М.: Линка- Пресс, 2001.
7. Доскин, В.А. Растем здоровыми /В.А. Доскин.- М.: Просвещение, 2003.
8. Зманский, Ю.Ф. Воспитание детей здоровыми/ Ю.Ф. Зманский.- М.: ТЦ Сфера, 2009-130с.
9. Ефименко,Н. Н. Театр физического воспитания и оздоровлениядетей дошкольного и младшего школьного возраста/Н.Н. Ефименко.-М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999.- 256 с.
10. Зарин, А. П. Ложко Е.Л. Музыка и движение в коррекционо- воспитательной работе в специальном детском саду для детей нарушением интеллекта.- СПб.,1994.- С. 3-11.
11. Игнатова, Л.В. Волик, О.И. «Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах»
12. Носкова,Л. П.Дошкольное воспитание аномальных детей: кн. Для учителя и воспитателя/ Л.П. Носкова, Н.Д. Соколова.- М.: Просвещение,1993.-224 с.
13. Филиппова, С. О. Физическое воспитание и развитие дошкольников: учеб.пособ. для студентов сред. пед. учеб. заведений / С. О. Филиппова. – М.: Академия, 2007. –4.
14. Харченко, Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. — СПб. «Детство-пресс», 2012. — 94.
15. Чистякова, М.И. Психогимнастика: Просвещение, 1995.
16. Шапкова, Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии/ Л.В. Шапкова.-М.: Советский спорт,2002.- 212с.

***Приложение 1***

**Анкета для родителей**

**«Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду и дома»**

1. *«Что для Вас здоровый образ жизни»* ?

• Правильное питание

• Соблюдение режима дня

• Гармоничные отношения в семье

• Благоприятные условия окружающей среды

• Занятие физической культурой

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Какие факторы, с Вашей точки зрения, в большей степени влияют на состояние здоровья человека?

• Экологические загрязнения

• Наследственные заболевания

• Недостаточный уровень двигательной активности

• Неправильное питание

• Вредные привычки

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Оцените состояние своего ребенка

• Хорошее

• Плохое

• Затрудняюсь ответить

4. Часто ли болеет Ваш ребенок?

• Да.Сколько раз в год? \_\_\_

• Нет

В чем Вы видите причины заболеваний? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Изменилось ли здоровье Вашего ребенка за время посещения детского сада?

• Улучшилось

• Осталось таким же

• Ухудшилось

6. На что, по Вашему мнению, должны обратить особое внимание детский сад и семья, заботясь о физическом воспитании и здоровье ребенка?

• Соблюдение режима

• Полноценный сон

• Рациональное питание

• Достаточное пребывание на свежем воздухе

• Благоприятная психологическая атмосфера

• Здоровая гигиеническая среда

• Закаливающие мероприятия

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Соблюдаете ли Вы дома режим дня?

-Да

-Нет

- Иногда

8. Укажите виды деятельности Вашего ребенка дома

• Занятия рисованием, лепкой, конструированием

• Подвижные игры

• Пешие прогулки вместе с родителями

• Прослушивание рассказов, сказок

• Просмотр детских телевизионных передач

• Занятия физическими упражнениями

• Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Какие меры Вы предпринимаете для укрепления здоровья Вашего ребенка?

• Занятия физическими упражнениями

• Посещение врачей

• Закаливание

• Дыхательная гимнастика

• Прогулки на свежем воздухе

• Массаж

• Правильное питание

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Как часто Вы уделяете внимание укреплению здоровья своего ребенка?

• Регулярно

• От случая к случаю

• Не уделяю

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

11. Есть ли причины, мешающие уделять внимание здоровью ребенка? Если есть, то какие?

• Отсутствие специальных знаний и умений

• Дефицит времени вследствие высокой профессиональной занятости

• Причины в собственной инертности

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

12. Что для Вас является источником получения информации о физическом развитии и оздоровление ребенка?

• Педагоги

• Медицинские работники

• Родители других детей

• Наглядно-текстовая информация

• Средства массовой информации

• Интернет

• Собственный жизненный опыт

• Советы родителей, друзей, знакомых

• Консультации специалистов в области медицины

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

13. В какой информации в данной направлении Вы нуждаетесь?

• Профилактика простудных заболеваний

• Организация рационального питания

• Двигательный режим ребенка дошкольника

• Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у ребенка

• Закаливание ребенка дошкольного возраста

• Режим дня дошкольника

• Физическая и психологическая готовность ребенка к школе

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Спасибо за обратную связь!

Приложение 2.

**КОМПЛЕКСЫ ДИНАМИЧЕСКОГО ЧАСА ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**

***Комплекс №1***

**I.**Ходьба друг за другом по физкультурной площадке, медленный бег друг за другом 1 мин. Ходьба с выполнением заданий для рук.

**II. О.В.Д.**

1. Ходьба друг за другом по бревну, приставным шагом прямо.

2. Бег со средней скоростью 40 с. Ходьба .

3. Бросание мяча вверх и ловить его 2-мя руками.

**П/И***: «Самолёты»*. Воспитатель: Накачаем колеса и заправим топливом самолеты. Берем в руки насос (1-2 вдох, на выдохе ш-ш-ш).

-Проверим прочные колеса у самолета? (топают).

-Самолеты к полету готовы?

-Да.

-Заводи мотор (круговые движения рук перед собой со звуком: р-р-р).

Дети бегут по площадке, изображая самолеты. «Самолеты» не должны сталкиваться и «ломать» крылья. Потерпевшие аварию подходят к воспитателю, который после «ремонта» вновь отправляет их летать .

*«Ловишки».* Выбирается ловишка, он стоит на середине площадки. Все дети располагаются произвольно на площадке. Воспитатель говорит: «Ты ловишка не зевай, а быстрей нас догоняй. Один-2-3- лови». Дети разбегаются по площадке. Ловишка старается догнать их (коснуться рукой). Тот, кого поймал водящий отходит в сторону. Зачем выбирается другой ловишка.

**III. М/П игра:** «Угадай, кто позвал?»

**Дыхательная гимнастика***: «Самолёты»* (р-р-р) тихо-громко.

Ходьба в спокойном темпе1-1,5 мин.

***Комплекс №2***

**I.**Ходьба в колонне по одному. Медленный бег по физкультурной площадке «змейкой» по лаберинту.

**II. О.В.Д.**

1. Лазанье по гимнастической лесенке.

2. Бросание мяча друг другу.

3. Бег со средней скоростью 40 сек.

**П/И:**

***«Птички и кошка»***

На земле обозначается круг (4-5м). В центре «кошка»-ребенок. Остальные дети за кругом- они «птички». Кошка засыпает. Птички влетают в круг , клюют зернышки. Кошка просыпается, видит птичек и начинает ловить их. Тот, кого поймает кошка в кругу, считается пойманным и идет на середину круга. Когда кошка поймает 2-3 птичек, выбирается новая кошка. Игра повторяется(3 раза).

***«Цветные автомобили»***

Дети стоят наодой стороне площадке. Это автомобили в гараже. Каждый из играющих держит в руках флажок (картонный диск зеленого, синего или желтого цвета). Воспитатель в центре площадкиподнимает один из флажков - дети имеющие диск этого цвета, разбегаются по площадке, подражают езде машин, гудят. Когда воспитатель опустит флажок, автомобили останавливаются и едут в гараж. Ели воспитатель поднимает красный флажок, все дети останавливаются. Игра повторяется (3-4 раза)

**III. М/П игра:***«Летает – не летает»* Дети с воспитателем стоят по кругу. Воспитатель называет (показывает картинки) одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Дети поднимают обе руки вверх и произносят слово «летает» только в том случае, если воспитатель назвал действительно летающий предмет.

**Дыхательная гимнастика**: « *Подышим свежим воздухом».* Глубокий вдох через нос, выдох через рот. Ходьба в медленном темпе 1-1,5

***Комплекс №3***

**I.**Ходьба друг за другом с остановкой по сигналу. Медленный бег по физкультурной площадке друг за другом до 1 мин. Ходьба 3-4 глубоких вдоха .

**II. О.В.Д.**

1. Прыжки на двух ногах на месте (20-30 сек.)

2. Ходьба по бревну боком приставным шагом.

3. Бег со средней скоростью 40 сек.

**П/И:** *«Зайка серый умывается»* Все играющие стоят в кругу- они зайцы.И произносят слова : «Зайка серый умывается, видно в гости собирается. Вымыл носик. Вымыл хвостик, вымыл ухо, вытер сухо и попрыгал в гости»Дети выполняют движения в соответствии с текстом. Скачут на другую сторону площадки.

-Попили, поели в гостях и попрыгали назад.

Игра повторяется 3-4 раза.

**III. М/П игра:** *«Угадай, кто позвал»*

**Дыхательная гимнастика:** *«Понюхаем цветок», «Сдуем пчелок»*

Ходьба друг за другом в спокойном темпе 1 мин.

***Комплекс №4***

I. Ходьба в колонне по одному. Ходьба с выполнением заданий – маленькие ножки- большие ножки (мелкий- широкий шаг). Бег врассыпную. Ходьба друг за другом.

**II.О.В.Д.**

1. Метание мешочков в горизонтальную цель.

2. Ходьба змейкой между предметами.

3. Бег со средней скоростью 40 сек.

**П\И***: «Самолеты»*

«Кврусели»

**III. М/П игра**: *«Найди и промолчи».* Дети стоят вдоль одной стороны площадки лицом к воспитателю. По сигналу воспитателя дети поворачиваются и начинают искать этот предмет. Нашедший, подходит к воспитателю и тихо говорит ему на ухо . где он обнаружит предмет. Игра продолжается до тех пор . пока большинство детей не найдут платочек. Игра повторяется 3-4 раза.

**Дыхательная гимнастика:***«Самолёт»* (р-р-р) тихо-громко.

Ходьба друг за другом 1 мин.

Приложение 3.

**ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ**

**«Солнышко»**

Утро красное пришло,

Солнце ясное взошло.

*Руки через стороны вверх,пальчики широко расставить*

Стали лучики светить

Малых деток веселить.

*Шевелить пальцами*

Прилетели тучки

Спрятались лучики.

*Пальчики прячутся в кулачок, руки опустить.*

**«Шарики»**

Прежде, чем нам рисовать, нужно пальчики размять.

В руки шарики возьмите, их немножко покрутите.

Крутим, вертим мы шары небывалой красоты – все на ежика похожи.

Он в иголках, они тоже.

Мы в ладошках их сожмем.

И немножко отдохнем.

**«Елочка»**

Зелененькая елочка *Пальцы рук переплетены и выпрямлены.*

Колкие иголочки*, Руки перед собой, кулачок – пальцы вверх, вниз.*

Ветки распушила, *Пальцы врозь, кулачок.*

Снежком припорошила. *Погладить себя обеими руками.*

**«Рыбки»**

Рыбки в речке живут

Вверх и вниз они плывут

Плещут воду и шалят,

Хвостиками шевелят.

**«Посадили мы цветок»**

Посадили мы цветок, (сложить ладони вместе, вверх)

Вырос прочный корешок. (ладони соединить обратной стороной, опустить вниз, шевелить пальцами)

Мы цветок водой полили. (Имитация « поливаем цветок»)

Корешок воды попил,

Лепестки цветочек распустил (Плавно разжать пальцы)

К цветку носик приближаем, (Податься вперед)

Аромат цветов вдыхаем. ( Вдох-выдох носом)

**«Флейта»**

Эй, ребята не робейте

И сыграйте нам на флейте.

*/ Соединить ладони вместе, повернуть пальцами к себе/*

Чтобы флейта зазвучала,

В неё дунем мысначала.

*1- глубокий вдох через нос, 1-3 длительный выдох через рот, дуем -губы трубочкой/*

Нежно флейточка поёт,

За собой она зовет.

*/Соединяем пальцы по очереди, начиная с мизинцев./*

**«Веер»**

- Чтоб красивый веер создать, нужно пальцы нам размять.

Солнце светит очень ярко,*(Сжимают - разжимают пальцы рук)*

И ребятам стало жарко.(*Ритмично поворачиваем прямые ладони к себе-от себя)*

Достаем красивый веер –

Пусть прохладою повеет.

*(Скрестить руки в области запястья, превратив их в большой веер, который обмахивает лицо ветерком).*

**«Голубь, белый, сизокрылый»**

Ты лети по небу милый, (Ладони повернуть к себе, скрестить большие пальцы рук, помахать ладонями)

Помогая мирным светом, (Поднять руки вверх и развести в стороны)

Залетая в каждый дом, (Изобразить ладонями домик)

Согревай своим теплом! (Обнять себя обеими руками)

**«Памятный альбом»**

Памятный альбом мы будем создавать, (*Соединить ладони «книжкой», раскрываем и закрываем «книжку»)*

Чтоб героев Родины нам не забывать*. ( Сжимать - разжимать пальцы рук)*

Младшенький - сержант отважный, *(Показать мизинцы)*

Капитан – он очень важный*. ( Показать безымянные пальцы)*

Лейтенант, майор, полковник. *(Показать средние, указательный, большие пальцы)*

Всех в альбом мы поместим, *(Показать ладони, разводить*

*стороны пальцы и сводить их)*

Честь и слава будет им. *(Похлопать в ладоши)*

**«Робот»**

Робота забавного изготовим дружно,(*1- выпрямить правую руку вперед, 2 – выпрямить левую руку вперед, ладони ребром, 3- согнуть правую руку перед собой, 4- согнуть левую руку, ладони от себя сжаты в кулаки)*

Исправность механизмов нам проверить нужно. (*по очереди разжимать и сжимать ладони )*

Раз – детали не скрипят, *(выставляем большие пальцы рук)*

Два – контакты не искрят, *(выставляем указательные пальцы)*

Три – прозрачен объектив *(выставляем средние пальцы)*

Он исправен, и красив (*выставляем безымянные пальцы и мизинцы)*

Знают дети на планете *(хлопают)*

Робот может все на свете*.(разводят руки в стороны)*

Приложение 4.

**КОНСПЕКТ ИНТЕГРИРОВАННОГО ЗАНЯТИЯ**

**В СТАРШЕЙ ГРУППЕ**

**ТЕМА ООД: «УРОЖАЙ У НАС НЕ ПЛОХ»**

**Программное содержание:**

-актуализация представлений детей об осени, овощах и фруктах;

-упражнять детей в ходьбе друг за другом;

-учить построению в две колонны через центр зала;

-упражнять в приземлении на полусогнутые ноги при перепрыгивании из обруча в обруч;

-закреплять умение в прокатывании мяча друг другу;

-развивать умение действовать по команде, упражнять в действиях с предметом.

-развивая точность направления движения, внимание, ориентировку в пространстве, координацию движений.мелкую моторику;

- формировать способность соотносить слово с действием;

-развивать дыхательную систему путем проведения дыхательной гимнастики.

**Образовательные области:** физическое развитие, познавательное, речевое.

**Предварительная работа:** беседы об осени, огороде, отгадывание загадок на тему «Овощи –фрукты», дидактические игры по данной тематике.

**Метод.приёмы:** художественное слово, игровой, показ.

**Материал и оборудование:** обручи (5-6 шт.);мячи на полгруппы; муляжи овощей, корзины, магнитофон,аудиозапись,бубен.

**Ход ООД:**

**I. Вводная часть. Орг. момент.**

Сюрпризный момент. Приходит бабушка, приглашает к себе в осенний огород помочь ей собрать урожай. Огород будет не обычный, а спортивный.

**II. Основная часть**

«В огород мы все шагаем (простая ходьба)

Выше ноги поднимаем.

Урожай там соберём. (ходьба на пятках)

Фрукты, овощи сорвем (ходьба на носках)

Быстров в дом их отнесем (бег)

Будем урожай мы есть,

Витаминов в нем не счесть (спокойная ходьба)

**Общеразвивающие упражнения (ОРУ)**

**1. «Достанем фрукты с веток ».**

Чтобы яблоки достать,

На носочки нужно встать.

**И**. п. – о. с. 1- Руки вперёд, вверх, подняться на носки. 2. и. п.

**2. «Барышня капуста»**.

Барышня капуста на грядке сидит,

Головой важно вертит.

И. п. – сидя по-турецки, руки на поясе.1 – поворот корпуса и головы вправо. 2 – и. п. 3 – попорот влево. 4 – и. п.

3.**«Кабачок греет на солнышке бочок»**

Растёт на грядке кабачок.

Подставил к солнцу свой бочок.

И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1. Повернуться на правый бок. 2. и. п.3. На левый бок. 4. и. п.

**4. «Зайчик радуется»**

Радуется зайчик,

Зачик-попрыгайчик.

Всю морковку он сорвал,

В лес осенний убежал.

И.п. ноги вместе, руки на поясе. 8-10 прыжков на месте, чередуя с ходьбой.

**Основные виды движений (ОВД)**

1. «Перепрыгни через лужи на двух ногах» (напольные пазлы)

**2. «Пройдем по дорожке» (ходьба по разноцветной дорожке с различными поверхностями»**

**3. «К нам приехали с бахчи полосатые мячи» (катание мячей друг другу)**

**Подвижная игра - соревнование «Варим борщ и компот»**

Одной команде нужно выбрать и перенести овощи для борща, а другой - фрукты для компота.

**III. Заключительная часть.**

**Игра малой подвижности «Совершенно верно»**

Воспитатель читает стихи о различных продуктах. Если в них сообщается о пользе для здоровья, дети все вместе говорят: «Правильно, совершенно верно» и хлопают в ладоши. А если о том, что для здоровья вредно, дети хмурятся и топают ногами.

1. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить.

Есть конфеты, жевать ирис, стройным будешь, как кипарис. (Топают)

2.Нет полезнее продуктов — спелых овощей и фруктов.(Хлопают)

3. И Катюше и Даниле всем полезны витамины.

**Офтальмотренаж «Далеко –близко»**

**Дыхательная гимнастик**а «Вдохнем аромат фруктов»

**Пальчиковая гимнастика** «Овощи»

Собираем мы карзинки*/Поочередно загибать пальцы к ладошке с большого/*

И морковку, и малинку.

Огурцы, томат, горох

Урожай у нас не плох.*/хлопать в ладоши/*

**Дидактическая игра** «Дорисуй овощ и фрукт»

Детям предлагаются листок с недорисованным овощем или фруктом. Каждый должен дорисовать фломастером, свою картинку.

Бабушка благодарит детей за помощь. Прощается.

Дети отправляются под спокойную музыку в детский сад /Идут шагом по залу/

Итог. Оценка деятельности детей.

**КОНСПЕКТ ИНТЕГРИРОВАННОГО ЗАНЯТИЯ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

**ТЕМА: «С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ УТРО»**

**Программное содержание**:

-отрабатывать навык прыжка на двух ногах вперед с места;

-закреплять умение ходить по доске друг за другом;

-учить ходьбе «змейкой»;

-упражнять в подлезании под шнур боком;

-развивать умение работать по опорным схемам-карточкам;

-развивать координацию движений, общую и моторику моторику, внимание, память, мышление, речь, ориентировку в пространстве;

-корригировать эмоциональную сферу воспитанников;

-воспитывать любовь к физической культуре и спорту.

**Образовательные области:** физическое развитие, познавательное, речевое.

**Предварительная работа:** беседы о здоровье, пользе физкультуры,о временах года, чтение художественной литературы, рассматривание картинок, отгадывание загадок.

**Метод.приёмы:** художественное слово, игровой, рассматривание, показ.

**Материал и оборудование**: мат, 2 стойки, шнур, ребристая дорожка, доска со следами, схемы-опоры, наборное полотно, игрушка-бабочка, лужи из бумаги, кораблики, солнце с длинными лучами из моющегося материала, тучка, трава.

**Ход ООД:**

**I. Вводная часть. Орг. момент.**

Дети с воспитателем входят в физкультурный зал и останавливаются у наборного полотна.

Беседа.

Воспитатель: Вы хотите быть здоровыми?

-А хотите быть сильными?

А ловкими стать хотите?

-Кто знает, с чего начинается утро?/ответы детей/

Воспитатель: Правильно, все люди умываются, занимаются зарядкой,

Воспитатель: А зачем нужно заниматься зарядкой, физкультурой?

Воспитатель: Как вы думаете, какие части тела укрепляются, когда делаешь зарядку?/ответы детей/

Воспитатель: Правильно, мышцы шеи, рук, ног, спины, живота , чтобы у каждого , кто делает упражнения правильно работал желудок, сердце и другие органы.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, на картинки и скажите, чем мы будем заниматься в начале занятия? /Воспитатель выставляет на верхнюю полоску картинки для проведения вводной части занятия / (Ответы детей)

Воспитатель: Дети, внимательно посмотрите и скажите, чем мы будем заниматься в середине занятия?/Воспитатель выставляет опорные картинки –схемы на полоску ниже/(Ответы детей)

Воспитатель: Молодцы, а что же мы будем делать в конце занятия?/Воспитатель выставляет опорные картинки –схемы на нижнюю полоску/(Ответы детей)

Воспитатель:Ребята, вы сказали, что утро начинается с зарядки, физкультуры. Вот и мы отправимся с вами этим прекрасным осенним утром на лесную полянку и будем заниматься физкультурой.

Воспитатель: Но прежде чем приступить к упражнениям, предлагаю проверить свой пульс.

Воспитатель: Как бьется ваш пульс?/тихо, медленно/

Воспитатель: Ребята, прочему он бьется медленно? (Ответы детей)

Воспитатель: Верно, наш организм находится в покое.

Воспитатель вместе с детьми произносят слова:

Раз, два, покружись,

На лужайке окажись.

Воспитатель: Дети, вот мы с вами и на лесной лужайке, посмотрите, как светит солнышко!

**Самомассаж «Погреемся на солнышке»**

Воспитатель:Подставьте сои личики солнышку, как оно приятно греет, погладьте свои щеки, а теперь давайте разогреем ладони.

*/Воспитатель снова обращает внимание детей на картинки-схемы верхней полоски и просит повторить чередование упражнений вводной части./*

**1.** Ходьба с препятствиями между лучами солнца в чередовании с легким бегом вокруг солнца (2-3 мин.)

2. Упражнение на дыхание «Подышим свежим воздухом»

3.Пальчиковая гимнастика «Солнечные лучики»

И.п.: стать, ноги врозь, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, приложить ладони друг к другу, расставить пальцы

Воспитатель: Но вдруг набежала тучка, солнышко спряталось, заморосил дождь, мы замерзли.

**Упражнение на релаксацию «Замерзли-согрелись»**

4. Ходьба змейкой между «лужами» в чередовании с бегом.

5. Ходьба в полуприседе по «траве» в сочетании с дыхательными упражнениями.

6. Ходьба по ребристой разноцветной дорожке («радуге»).

Воспитатель: Ребята, давайте проверим снова свой пульс.

*/Уточняют, как он бьётся/*

*Воспитатель предлагает детям встать вокруг солнца*

Воспитатель: Такое прекрасное утро, тучка скрылась, выглянуло снова солнышко, оно нам ярко светит и мы давайте ему улыбнемся

**Прихогимнастика «Улыбнемся солнышку»**

Воспитатель: Отдохнём и поиграем между солнечными лучиками.

**II. Основная часть**

**Общеразвивающие упражнения (ОРУ)**

**1. «Теплый дождь ».**

**И**. п. – о. с., руки за спину. 1-2 вынести руки вперёд прямую правую (левую) руку, 3-4. и. п. (6 раз)

**2. «Красочная радуга»**.

И. п. – ноги врозь, руки на поясе.1 – руки в стороны, ладони вверх, 2 – наклон туловища вправо (влево), левую (правую) руку поднять через сторону и опустить на ладонь на ладонь правой (левой) руки и. 3 – и. п. (6-7 раз)

3.**«Растения просыпаются»**

И. п. –ноги вместе, руки вдоль туловища, голова опущена 1.-поднять прямые руки перед собой вверх, правую ногу назад на носок, посмотреть вверх 2. и. п. Тоже левой ногой (6-7 раз)

**4. «Послушаем кузнечиков»**

И.п. сесть, ноги в стороны,руки на поясе, спина прямая. 1-2 –со словом «послушаем», наклониться к ногам, руки вперед, 3-4 выпрямиться, руки на пояс (6 раз)

5**. «Жуки шевелят лапками»**

И.п. :лечь на спину, ноги вместе прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги. На счет 1-8 произвольно двигать ногами и руками.

6 **«Попрыгаем Как кузнечики»**

И.п. ноги вместе, руки на поясе. 8-10 прыжков на месте, чередуя с ходьбой.

Воспитатель: Скажите, ребята, какие части тела мы укрепили?(Ответы детей)

**Основные виды движений (ОВД)**

1. «Прыжки в длину с места» /расстояние 50 см./

**2. «Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола»**

**3. «Ходьба по доске со следами, притставляя пятку одной ноги к носку, руки в стороны.**

**Подвижная игра «Ловишки»**

**III. Заключительная часть.**

**Игра малой подвижности «Найди и промолчи бабочку»**

Воспитатель с детьми снова произносят слова:

Раз, два, три в садик попади.

**Итог.** Оценка работоспособности и навыков каждого ребенка.

Воспитатель: Итак, какие мышцы мы с вами укрепили?

Полезны ли упражнения для здоровья? (Ответы детей)

Проверка пульса.

Где были?

Что делали? (Ответы детей)