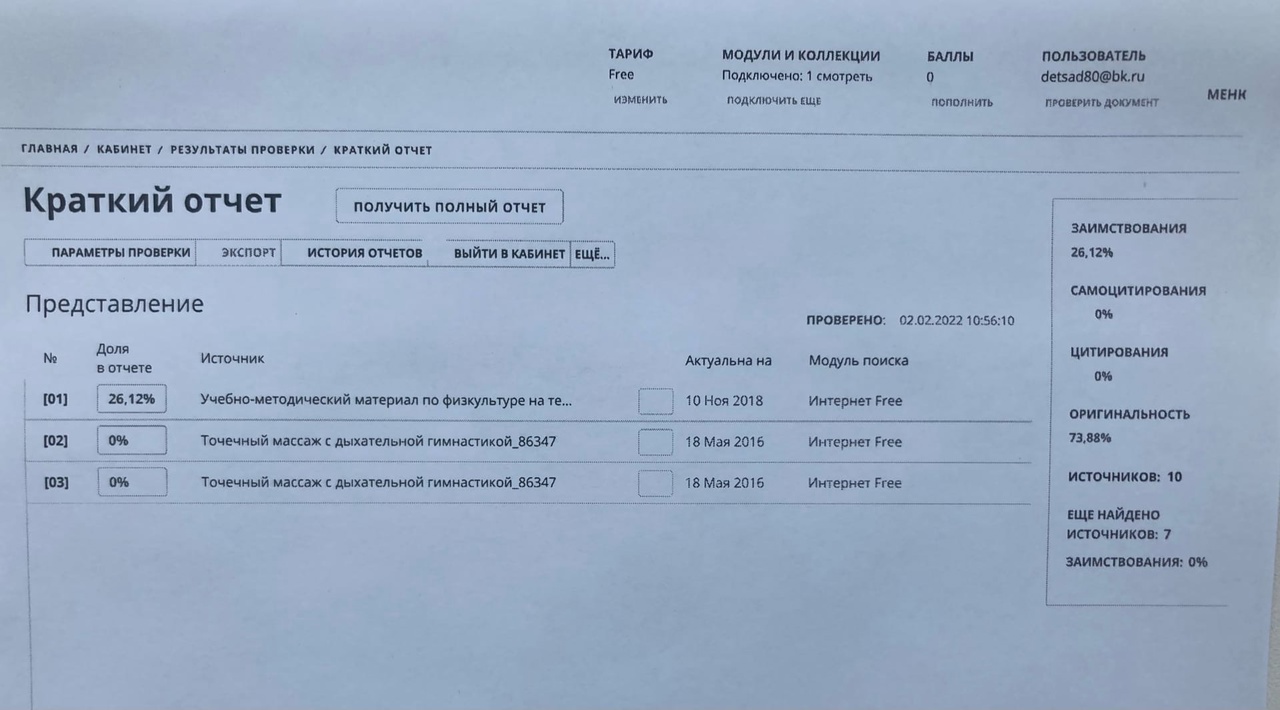
**Представление педагогического опыта**

**ТЕМА: «Внедрение здоровьесберегающих технологии в ДОО».**

Инструктора по физической культуре МАДОУ "Детский сад №80"Черных Марины Геннадьевны.

Оригинальность педагогического опыта составляет: **73%**



* 2007 - 2010 гг., ОГОУСПО "Смоленский педагогический колледж. Квалификация по диплому: Воспитатель детей дошкольного возраста. Специальность "Дошкольное образование" с дополнительной специальностью Руководитель физического воспитания.
* Повышение квалификации
* Программа "Современные подходы к организации образования дошкольников в новых условиях", в объеме 108 ч., РФ ООО "Результат", 2019 г.
* Программа "Проектирование и реализация дополнительных программ в условиях дошкольной образовательной организации", в объеме 24 ч., ГБУ ДПО РМ "Центр непрерывного повышения профессионального мастерства педагогических работников - "Педагог 13.ру", 2020 г.
* Программа "Оказание первой помощи пострадавшим в образовательной организации", в объеме 16 ч., Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования "Платформа", 2021 г.

**Обоснование актуальности и перпективности опыта**

Здоровье - один из важнейших компонентов человеческого благополучия, неотъемлемое право человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. Проблема воспитания культуры здоровья в настоящее время особенно актуальна.

Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию здоровья человека, особенно детей дошкольного возраста. Именно этот возраст, по утверждению специалистов, является решающим этапом в формировании психического и физического здоровья ребенка. В этот период происходит перестройка функционирования разных систем детского организма, поэтому приоритетными задачами являются воспитание у дошкольников мотивации на физическое развитие и ориентации их жизненных интересов на здоровый образ жизни. Необходима технология формирования культуры двигательной деятельности личности, соответствующая возрастным особенностям дошкольников и ориентированная на их самосохранение и саморазвитие.

Результаты мониторинга физической подготовленности детей нашего детского сада свидетельствуют о том, что развитие наших воспитанников не совсем соответствует потребностям и потенциальным возможностям современного общества. Встал вопрос о разработке системы мероприятий и введении новых технологий, направленных на укрепление здоровья воспитанников и повышения их физических качеств.

В дошкольном образовании сложился системный подход к организации оздоровительной работы с детьми. Этот комплекс мер называется «здоровьесберегающие технологии». Данные технологии являются одним из видов современных инновационных технологий, направленных на решение самой главной задачи дошкольного образования – это сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей.

**Условия формирования ведущей идеи опыта, условия возникновения, становления опыта**

Идея моего опыта заключается в том, чтобы организовать физическое воспитание в ДОУ таким образом, чтобы оно обеспечивало каждому ребенку гармоничное развитие, помогало ему использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня.

**Цель**: сохранение и укрепление здоровья детей с учетом их индивидуальных способностей и возможностей, формирование у родителей, воспитанников, педагогов культуры здоровья путем внедрения здоровьесберегающих технологий.

**Были определены следующие задачи:**

1. Повысить собственный уровень знаний, путем изучения учебной и научно методической литературы по данной теме.

2. Формировать интерес воспитанников к занятиям физической культурой через формирования базы знаний об особенностях физического развития, оздоровительных систем, прививать умение каждому ребёнку сохранять своё здоровье средствами физической культуры и факторами закаливания.

3. Выбирать и творчески применять методы, средства и организационные формы учебной, воспитательной, физкультурно-оздоровительной и других видов деятельности воспитанников.

4. Формировать знания, умения и навыки, необходимые воспитанникам для самостоятельного использования средств физической культуры посредством как практических, так и теоретических занятий.

5. Выработать систему сотрудничества с педагогами и родителями по вопросу использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе и в домашних условиях.

**Теоретическая база, опора на современные педагогические теории;**

**заимствование новаторских систем или их элементов**

Впервые идея здоровьесбережения в педагогике была выдвинута Платоном, последующие поколения ученых развили ее.

Н. К. Смирнов в своих трудах, дает такое определение: здоровьесберегающие технологии - это технологии организации образовательного процесса направленные на качественное обучение, развитие и воспитание детей без ущерба их здоровью.

О.В. Петров в своих исследованиях определяет здоровьесберегающие технологии как систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования.

Н.А. Акимова под здоровьесберегающими технологиями предлагает понимать все те технологии, использование которых идет на пользу здоровья детей.

За основное мы берем следующее понятие: здоровьесберегающие технологии - это технологии, направленные сохранение, поддержание и обогащение здоровья всех субъектов образовательного процесса ДОО.

Доктор биологических наук, профессор Е.Н. Дзятковская дает такое определение: "здоровьесберегающая технология представляется в виде системы, состоящей из используемой педагогической технологии, педагогических мер по снижению её возможного неблагоприятного воздействия на ребенка и работы по воспитанию культуры здоровья".

Здоровьесберегающие образовательные технологии - это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических приемов и методов работы, технологий, подходов к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию.

Только тогда можно сказать, что учебно-образовательный процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья воспитанников и педагогов.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно- развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым воспитанники учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать.

Здоровьесберегающие образовательные технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

**Новизна, творческие находки автора**

Новизна опыта заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих технологий в физкультурно – оздоровительной деятельности:

- внедрение новых здоровьесберегающих технологий в деятельность ДОУ;

- использование валеологических приемов для мотивации к здоровому образу жизни;

- использование ИКТ для более наглядной демонстрации преимущества здорового образа жизни.

**Технология опыта. Система конкретных педагогических действий, содержание, методы, приемы воспитания и обучения.**

На первом этапе внедрения здоровьесберегающих технологий в свою работу, я провела анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды ДОУ.

Для реализации физкультурно-оздоровительной работы в условиях ДОУ я использовала следующие направления здоровьесберегающих технологий:

 медико-профилактические,

 физкультурно-оздоровительные,

 технологии обеспечения социально-психологического благополучия,

 технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов,

 технологии валеологического просвещения родителей.

При планировании и ведении физкультурно-оздоровительной деятельности мной были отобраны следующие принципы:

 принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка (использование первичной диагностики здоровья детей, учет ее результатов и основных новообразований возраста в ходе организации здоровьесберегающего педагогического процесса);

 принцип учета и развития субъектных качеств и свойств ребенка (соблюдение в организации педагогического процесса интересов и направленности ребенка на конкретные виды деятельности, поддержание его активности, самостоятельности, инициативности);

 принцип педагогической поддержки (решение совместно с ребенком сложной ситуации приемлемыми для конкретного ребенка способами и приемами, основной критерий реализации данного принципа — удовлетворенность ребенка самой деятельностью и ее результатами, снятиеэмоциональной напряженности);

 принцип профессионального сотрудничества и сотворчества (профессиональное взаимодействие воспитателей и специалистов в процессе организации здоровьесберегающего педагогического процесса).

В работе использую такие методы, как словесный, наглядный, продуктивный, игровой, и различные приемы: объяснение, беседа, проговаривание стихотворения во время выполнения упражнения, показ, рассматривание иллюстраций, фотографий, использование мягких игрушек.

В процессе работы, с детьми старшего дошкольного возраста, мною были проведены беседы: «Я расту здоровым!», «Волшебный массаж», «Виды спорта».

Также были организованы занятия по формированию основ ЗОЖ «Микробы», «Волшебные витамины» (с использованием презентации), «Мое тело».

Составила картотеку дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики, а также комплекс упражнений с массажным мячиком (Су-Джок терапия).

Использовала следующие виды здоровьесберегающих технологий:

 Ритмопластика,

 Пальчиковая гимнастика,

 Гимнастика для глаз,

 Су-Джок терапия,

 Стретчинг,

 Релаксация,

 Корригирующие упражнения.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Виды**  **Здоровье-сберегающих**  **технологий** | **Время**  **проведения в**  **режиме дня** | **Характеристика** | **Результат** |
| **Ринопластика** | Как часть  физкультурного  занятия, на  прогулке, или в  спортивном  зале. | Комплекс  гимнастических  упражнений,  выполняемых под  ритмичную музыку. | Развивает слух, чувство ритма, гибкость,  пластичность,  формирует правильную  осанку. |
| **Подвижные и спортивные игры** | Как часть  физкультурного  занятия, на  прогулке, или в  спортивном  зале. | Игры, основанные  на выполнении  двигательных  действий (бега,  прыжков, метания и других движений)  имеющие ряд  определенных правил. | Развивают и обогащают  память,внимание,  наблюдатель-ность,  сообразитель-ность, выносли-вость, ловкость,  умение преодолевать  различные трудности, рационально  распределять силы для дости-жения конечной  цели, воспиты-вают чувство коллективизма,  взаимовыручки. |
| **Корригирую-щие**  **упражнения** | Как часть  физкультурного  занятия. | Система упражнений,  направленная на  профилактику  нарушений осанки и  плоскостопия. | Способствуют  формированию  правильной осанки, ее коррекции, а так же формирова-нию правильного свода стоп. |
| **Релаксация** | Может применять-ся как в заключи-тельной части, так и  внутри занятия. | Система  расслабляющих  упражнений,  направленная на  восстановление между процесса-ми возбуждения и торможения,  равновесия и снижения двига-тельного  беспокойства. | Способствует глубокому  мышечному  расслаблению,  сопровождаю-щемуся снятием психического  напряжения. |
| **Дыхательная**  **гимнастика** | Может применять-ся как в заключи-тельной части, так и  внутри занятия. | Комплекс дыхательных  упражнений,  направленных на  укрепление здоро-вья и лечения различных  заболевания. | Улучшает обмен  кислорода по всему телу, стимулирует работу желудка и кишечника, а так же сердечной  мышцы . |
| **Самомассаж** | Как часть  физкультурного  занятия. | Массаж, выполняемый  самим ребёнком. | Улучшает  кровообращение. |
| **Беседы о**  **здоровом образе**  **жизни** | Могут проводиться как в начале, так и в  конце занятия по  физической  культуре. | Тематические беседы. | Мотивируют детей на здоро-вый образ жизни,  а так же разъясняют, как  занятия физии-ческой культурой влияют на организм. |
| **Су – джок**  **терапия** | Может проводить-ся как в начале, так и в конце занятия по физической  культуре. | Профилактиче-ский массаж с помощью массаж-ного мячика. | Воздействует на  биологически активные точки организма ребен-ка. Повышает  иммунитет. |
| **Пальчиковая**  **гимнастика** | Как часть  физкультурного  занятия. | Комплекс пальчиковых  упражнений. | Развивается мелкая моторика рук. |
| **Гимнастика для**  **глаз** | Как часть  физкультурного  занятия. | Комплекс упражнений  для глаз. | Способствует  укреплению мышц глаза,  улучшает зрение. |

С воспитанниками принимаем активное участие в различных городских конкурсах и соревнованиях: "Городской день здоровья"; "Готов к труде и обороне" (l- ступень). Воспитанники - Семанова А. и Шумилкин В. они имеют бронзовый значок ГТО (I ступень)

**Результативность опыта**

Подводя итоги своей работы, хочу отметить, что внедрение современных здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс оказалось успешным. В результате проведенной работы у детей и их родителей сформировалась правильная ориентация на здоровый образ жизни, появилась потребность в спорте и занятиях по физической культуре. Данные технологии способствуют сохранению и укреплению здоровья, обеспечивают успешность обучения дошкольников.

**Трудности и проблемы при использовании данного опыта**

В работе над данной темой трудности заключались в том, что не всегда могла

использовать ИКТ для более наглядной демонстрации материала.

**Адресные рекомендации по использованию опыта**

Данный опыт может быть использован в практике работы дошкольной организации в решении задач физического развития детей дошкольного возраста, а также будет полезен инструкторам по физической культуре детских садов в качестве рекомендаций по использованию здоровьесберегающих технологий в совместной деятельности с детьми.

**Трудности и проблемы при использовании данного опыта**

В работе над данной темой трудности заключались в том, что не всегда могла

использовать ИКТ для более наглядной демонстрации материала.

**Адресные рекомендации по использованию опыта**

Данный опыт может быть использован в практике работы дошкольной организации в решении задач физического развития детей дошкольного возраста, а также будет полезен инструкторам по физической культуре детских садов в качестве рекомендаций по использованию здоровьесберегающих технологий в совместной деятельности с детьми.

**Список литературы**

1. Бабаева Т.И., Березина Т.А., Римашевская Л.С. Образовательная область Социализация. Методический комплекс программы «Детство». - СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2013. – 256с.
2. Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. Недели здоровья в детском саду: пособие-СПБ.: ООО "ИЗДАТЕЛЬСТВО " ДЕТСТВО-ПРЕСС", 2013.-160с.
3. Кривенко Е.Е., Игровые занятия по развитию физических качеств у детей раннего возраста в адаптационный период/ Кривенко Е.Е.// Инструктор по физической культуре.-2019.-№6 С.65-74
4. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивных игр/ авт.-сост.Литвинова О.М.-Волгоград:Учитель2007.-238с.
5. Мелехина Н.А.,Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ.-СПБ.:ООО" ИЗДАТЕЛЬСТВО "ДЕТСТВО-ПРЕСС",2012.-112с.
6. Нищева Н.В. На прогулку, детский сад! Оборудование прогулочных площадок и организация совместной деятельности с детьми на прогулке/ Сост. Нищева Н.В.-СПБ.: ООО "Издательство "ДЕТСТВО-ПРЕСС",2013.-192с.
7. Полтавцева Н.В., Гордонова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве: Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми4-5лет/ Плотонцева Н.В., Гордонова Н.А.-М.: Просвещение, 2004.-272с.
8. Плокидина Е.В., Здоровьесберегающие технологии в ДОО/ Плокидина Е.В.//Инструктор по физической культуре.-2019.-№6 С.75-79
9. Рунова М.А., Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. преподавателей и студентов пед вузов и колледжей. -М.: Мозаикка-Синтез,2004.-256с.

**Приложение № 1**

Комплекс пальчиковой гимнастики.

Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.

Нажимать указательным пальцем точку под носом.

Указательным и большим пальцем «лепить уши».

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

Вдох через нос и медленный выдох через рот.

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

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».

«Моем» кисти рук

Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки

«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 можжевельник,

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.

Перекатываются 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 кроватки

Две босые пятки.

Две босые, две смешные,

Ой, смешные пятки!

Увидала Мышка,

Мышка – шалунишка,

Влезла на кроватку,

Хвать его за пятку.

Поднимаются то на носки, то на пятки.

Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы на одной линии носками внутрь.

Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы носками наружу.

Переминаются с ноги на ногу.

Делают выпад ногой вперед. Затем разворачиваются на 1800, 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 перекатом с пятки на носок.

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

**Приложение № 2**

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 вперёд с прямой спиной. 2-и. п.

4. И. п. - стоя, палка на лопатках. Наклониться вперед, вытянув руки вверх (вынести 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, вытянув руки вверх (вынести палку); вернуться в и. п.

7. И. п. - стоя, палка в опущенных руках. Присесть, вытянув 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.

Приложение № 3

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. Ноги 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". Из 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". Поочерёдное 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. Отойти 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. Отойти 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.

Звуки природы:

- Лес,

- Шум моря.

- Релаксирующая музыка,

- Шелест листвы,

- Весенний ручей,

Железновы. Подвижные игры – песенки для детей:

-«Лягушата»,

- «У жирафа пятна»,

- «Шарики»,

- «Карусель»,

- «Самолет»

Детские песни:

- «Чунга-чанга»,

-«Песенка – зарядка»,

- «Вместе весело шагать»,

- «Паравозик»,

- «Барбарики»,

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.

Ежегодно в сдаче нормативов ГТО принимают участие дети, которым уже исполнилось 6 лет. Это первая возрастная ступень, которая включает такие испытания, как прыжок в длину с места, наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, метание мяча в цель, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, челночный бег, смешанное передвижение на 1000 м.

Наши воспитанники с удовольствием принимают участие в этом важном мероприятии, каждому интересно узнать, насколько он силен, ловок и быстр. Инструктор по физической культуре проводит большую работу в детском саду по физическому развитию детей, огромную поддержку ей оказывают родители воспитанников, которые дополнительно занимаются с детьми в домашних условиях.

Выполнение нормативов ГТО для ребят — это событие! Такие мероприятия повышают интерес у детей к физической культуре и здоровому образу жизни . Они не только получают радость от своих результатов, но и учатся переживать за товарищей, чувствуя себя участниками большой спортивной команды.

Инструктор по физической культуре благодарит всех, кто принимает участие в подготовке и проведении тестирования дошкольников по комплексу ГТО, особенно родителей дошколят, которые поддержали своих детей в прохождении испытаний.