**Слайд 1**

**Выступление из опыта работы**

**«Рациональное использование среды, условий ДОУ и здоровьесберегающих технологий для развития физических качеств и формирования ЗОЖ»**

**Слайд 2** «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

В. А. Сухомлинский.

Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДОУ: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, индивидуальной работы, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их просвещение. Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса должен стать интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

Для полноценного физического развития детей, реализации их потребности в движении создаются в ДОУ определенные условия.

**Слайд 3.** В детском саду оборудован зал для физкультурных занятий, оснащенный гимнастическими скамейками, спортивными матами, массажными ковриками для профилактики плоскостопия, мячами, кеглями, обручами, самокатами, скакалками, нестандартным оборудованием и многим другим спортивным инвентарем.

**Слайд 4**. Все это используется для проведения эстафет, игр, общеразвивающих упражнений для развития основных видов движений, развитие физических качеств, обогащение двигательного опыта детей. Что позволяет включить в работу большую группу детей, и обеспечивает высокую моторную плотность занятия.

**Слайд 5.** Плотность физкультурного зала в течение дня большая. Ежедневно в физкультурном зале проводится от 4 до 5 групповых занятий разного возраста. Две утренние гимнастики в старших группах. Зал так же используется для индивидуальной работы инструктором, для проведения развлечений, праздников, больших массовых мероприятий, клуба с родителями «Вместе с папой, вместе с мамой с физкультурой я дружу!», воспитателями в актированные дни. А так же для гимнастики после дневного сна старшими группами. Воспитателями 2 младшей гр. (Дюбко Л.Г. и Котовой М.Г.) проводится утренняя гимнастика в малом музыкальном зале, т.к. высокая посещаемость группы и малая площадь для организации подвижной деятельности группового помещения не позволяет провести утреннюю гимнастику в полном объеме.

**Слайд 6.** В этом году приобретено спортивное оборудование для спортивной площадки для занятий на воздухе: с «полосой препятствий» для развития выносливости, гимнастической стенкой и бревном и пр. Спортивная площадка будет использоваться в теплое время года (с апреля по сентябрь) для физкультурных занятий, а так же для детей, которые будут заниматься с воспитателями.

**Слайд 7.** В зимнее время старшие возрастные группы имеют свою проложенную лыжню на территории прогулочного участка. Каждая группа имеет в наличие лыжи (подготовительная к школе группа – 15 пар., старшая «А» - 12 пар., старшая «Б» - 10 пар., средняя гр. – 3 пары). Все лыжи подготовлены, к началу сезона, а при наличие материала для крепления, Федор Михайлович подготавливает новые. Дети активно катаются на лыжах под присмотром педагога, а так же третье физкультурное занятие в старших группах проходит с катанием на лыжах. Дети средней группы катаются на лыжах на своем участке, а так же с инструктором в течение недели на прогулке.

В этом зимнем сезоне мы продолжим ходить кататься на стадионе на лыжах со старшими возрастными группами. И будем готовы принять участие очередной раз в Лыжне России.

**Слайд 8.** Для дошкольников подвижные игры являются жиз­ненной потребностью. В процессе игр создаются благоприятные условия для развития и совершенствования моторики детей, формирования нравственных качеств, а также привычек и навыков жизни в коллективе. Игра в подвижные игры требуется от детей вни­мание, волевые и физические усилия, координация движений. Таким образом, уже в младшем дошкольном возрасте подвиж­ные игры являются средством не только для развития движе­ний, но и для воспитания таких качеств, как ловкость, быстрота, выносливость. Подвижные игры проводятся не только в физкультурном зале каждой возрастной группой, но и на свежее воздухе.

 При активной двигательной деятельности детей на све­жем воздухе усиливается работа сердца и легких, а следо­вательно, увеличивается поступление кислорода в кровь. Это ока­зывает благотворное влияние на общее состояние здоровья детей: улучшается аппетит, укрепляется нервная система, повы­шается сопротивляемость организма к различным заболеваниям. Мы, педагоги понимаем значимость прогулок на свежем воздухе, не должны лишать детей этого, а по возможности уве­личивать время, прогулок детей, насыщать их играми и различными физическими упражнениями.

**Слайд 9.** На прогулочных участках родители и сотрудники детского сада всех возрастных групп в зимнее время стараются расширить двигательное пространство для оптимизации двигательной нагрузки во время прогулки снежными постройками «горка», «Лабиринты», постройки для метания.

Среда является одним из основных средств развития личности ребенка, источником его индивидуальных знаний и социального опыта. Предметно-пространственная среда в ДОУ должна не только обеспечивать физическую активность детей, но и быть основой для их самостоятельной двигательной деятельности. Роль взрослого в данном случае состоит в том, чтобы рационально организовать среду в группе.

**Слайд 10.** В каждой возрастной группе оборудованы спортивные уголки, где дошкольники занимаются самостоятельно и под наблюдением воспитателей. В доступном месте расположены предметы для игр: игрушки, мелкий спортивный инвентарь для метания, прыжков, ловли и бросания, нестандартное оборудование изготовленное руками педагогов и родителей.

Гибкий оздоровительный режим дня, предполагает систематическую работу по использованию здоровьесберегающих технологий. Он предусматривает вариативность всех режимных моментов, сохраняет общую продолжительность основных компонентов и носит в целом динамичный характер, включает стереотипно повторяющиеся оздоровительные и профилактические мероприятия, которые объединены игровым содержанием и названы «минутками» (минутки здоровья, минутки социально-эмоциональной направленности и т. д.)

**Слайд 11.** Здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в ДОУ способствует решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

* Привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
* Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
* Формирование элементарных представлений об окружающей среде;
* Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
* Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
* Формирование представлений о том, что полезно, и что вредно для организма;
* Выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умение определить свое состояния и ощущения;
* Обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах;
* Вести систематическую работу по ОБЖ (охрана безопасности и жизнедеятельности), выработки знаний и умений действовать в опасных ситуациях.

Многолетний опыт подобной работы показывает, что результат занятий физической культурой и спортом бывает высоким тогда, когда возникает взаимодействие между семьёй и детским садом. Вырастить ребёнка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением.

**Слайд 12.** Совместная деятельность педагогов – детей – родителей позволяет:

• повысить эффективность работы по оздоровлению детей;

• получить необходимые знания о физическом развитии ребёнка;

• сформировать потребность в здоровом образе жизни в своей семье;

• снизить «дефицит» положительных эмоций у детей, создать атмосферу праздника при совместной спортивной деятельности;

• увидеть, узнать работу детского сада по физическому развитию детей;

• обеспечить преемственность методов и приёмов воспитания детей в семье и в детском саду.

В нашей оздоровительной работе с детьми мы создаем условия для оздоровления детей и используем все формы здоровьесберегающих технологий – это …

**Слайд 13.**

* физкультурные занятия;
* самостоятельная деятельность детей;
* подвижные игры;
* утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая) ;
* двигательно-оздоровительные физкультминутки;
* физические упражнения после дневного сна;
* физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами;
* физкультурные прогулки (в парк, на стадион);
* физкультурные досуги;
* спортивные праздники;
* оздоровительные процедуры в водной среде.

**Слайд 14.**

А так же используемЗдоровьсберегаюшие технологии, технологии для сохранения и стимулирования здоровья:

* Динамические паузы – во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.
* Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.
* Релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. В нашем детском саду создан специальный релаксационный кабинет.
* Гимнастика пальчиковая – с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).
* Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.
* Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.
* Динамическая гимнастика – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

**Слайд 15.** Такие здоровье сберегающие технологии, в нашей работе не используем:

* Стретчинг – не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием**.**
* 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**.**

**Слайд 16.** И свое выступление хочется закончить позитивным стихотворением про наших ребятишек.

 Как обычно детвора
 В детский сад идет с утра.
 Всем известно – детский сад
 Лучший дом для всех ребят.
 Здесь с ребятами играют,
 Рисуют, лепят и гуляют,
 Еду полезную дадут
 И физкультуру проведут.
 Научат руки чисто мыть,
 Помогут пальчики развить.
 А чтобы глазки не устали,
 Для них гимнастику создали.
 Ну а еще есть тихий час,
 Ведь сон здоровый – это класс!
 Вот вам формула здоровья!
 Прочь болезни и хандра!
 Наши детки не болеют,
 Веселы они всегда!

**Слайд 17.** СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!