

**ОПЫТ РАБОТЫ
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ
С ПРИМЕНЕНИЕМ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ
ТЕХНОЛОГИЙ**

**Составила: Нагорняк И.Н.,
инструктор по физической
культуре.**



Образовательная
деятельность по
физическому
развитию в группе

Образовательная
деятельность по
физическому
развитию в зале



«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПиН 2.4.1.3049-13):

длительность занятий по физическому развитию детей зависит от возраста детей и составляет:

- ✓ 2 младшая группа – 15 минут
- ✓ Средняя группа – 20 минут
- ✓ Старшая группа – 25 минут
- ✓ Подготовительная группа – 30 минут



Технологии сохранения и стимулирования здоровья

- ✓ Подвижные и спортивные игры
- ✓ Дыхательная гимнастика
- ✓ Пальчиковая гимнастика
- ✓ Ортопедическая гимнастика и другие





Подвижная игра
«Лохматый пес»
2-ая младшая
группа

Подвижная игра с
элементами
логоритмики
«Лохматый пес»
средняя группа





Подвижная игра
«Ручеек»
старшая группа

Подвижная игра
«Мышеловка»
подготовительная
группа



Классификация подвижных игр

по степени вызываемого у детей мышечного напряжения (М.М. Конторович и Л.И. Михайловой)

✓ **Игры высокой степени подвижности**
(«Хвосты», «Пятнашки», «Мышеловка», «Два Мороза» и другие).

✓ **Игры средней степени подвижности**
(«У ребят порядок строгий», «Горячая картошка», «Быстро шагай...» и другие).

✓ **Игры малой степени подвижности**
(«Найди и промолчи», «Море волнуется», «Мяч соседу» и другие).



Дыхательное
упражнение
«Поезд»

Дыхательное
упражнение
«Тряпичная кукла»



Основные правила проведения дыхательной гимнастики:

- ✓ Гигиена носовой полости.
- ✓ Вдох носом - рот закрыт.
- ✓ Концентрировать внимание на выполнении упражнений.
- ✓ Дышать с удовольствием: положительные эмоции сами по себе дают оздоровительный эффект.





Пальчиковая гимнастика

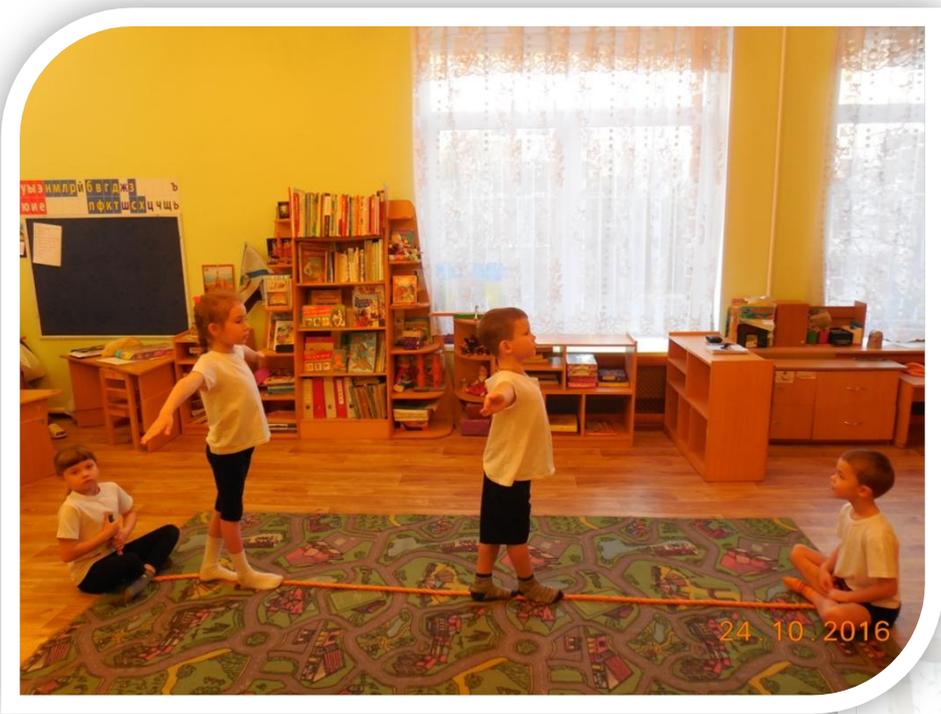


Рекомендации для проведения пальчиковой гимнастики

- ✓ Перед началом упражнения дети разогревают ладошки поглаживанием до приятного ощущения тепла.
- ✓ Все упражнения выполняются сначала одной рукой (если не предусмотрено участие обеих рук), потом другой, затем 2-мя одновременно.
- ✓ Необходимо вовлекать все пальцы рук.
- ✓ Следить, чтобы дети правильно удерживали положения кисти и пальцев.

Примеры ортопедических упражнений

- ✓ Катание ступнями по полу мяча, гимнастической палки.
 - ✓ Собираение пальцами ног и (или) переключивание мелких предметов.
 - ✓ Круговые движения ступнями наружу и внутрь.
 - ✓ Переключивание с пятки на носок.
 - ✓ Ходьба по канату, доске, ортопедическим дорожкам.
 - ✓ Ходьба различными способами: на носках, пятках, на наружных краях стопы и другие.
- 







Спортивные праздники



Интернет источники

- ✓ <http://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2013/12/16/prezentatsiya-zdorovesberegayushchaya-tekhnologiya>
- ✓ <http://www.maam.ru/detskijsad/znachenie-palchikovoi-gimnastiki-v-razviti-detei.html>
- ✓ <http://www.maam.ru/detskijsad/gimnastika-kak-zdorovesberegayuschaja-tehnologija.html>
- ✓ <http://doshvozrast.ru/ozdorov/gimnastika10.htm>
- ✓ <http://pedsovet.su/publ/164-1-0-4071>

