

**1-й слайд:** Представляю вашему вниманию опыт работы по формированию основ двигательной и гигиенической культуры у детей дошкольного возраста.

**2-й слайд:** «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бежит, кричит, пусть он находится в постоянном движении»

Жан Жак Руссо

**3-й слайд:** Актуальность данной темы такова....

Двигательная активность в детском саду является крайне актуальной для развития воспитанников, потому что движение – это:

- врожденная жизненно необходимая потребность человека,
- эффективное лечебное средство,
- познание окружающего мира,
- важное средство воспитания и общения

**4-й слайд:** Задачами развития двигательной активности у детей дошкольного возраста являются:

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
2. Формирование жизненно-необходимых двигательных умений и навыков в соответствии с индивидуальными особенностями и состоянием здоровья ребенка
3. Формирование моральных качеств (выносливости, силы воли)
4. Развитие познавательного интереса детей

В своей педагогической деятельности данные задачи я использую в следующих мероприятиях в течение всего дня пребывания детей в детском саду. Это - утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультминутки во время НОД, закаливающие процедуры, сам-массаж пальцев рук и ступней ног.

**5-й слайд:** Утренняя гимнастика – является одним из важнейших компонентов двигательного режима. В своей практике во время утренней гимнастики стараюсь создать у детей хорошее.....

**6-й слайд:** бодрое настроение, поднять эмоциональный и мышечный тонус, активизировать полезную привычку – начинать день с утренней гимнастики.

**7-й слайд:** Непосредственно – образовательная деятельность по **Физической культуре** проводится совместно с инструктором Шадринной Жанной Валерьевной.

**8-й слайд:** Данные занятия направлены на развитие двигательной активности дошкольников, с использованием здоровьесберегающих технологий, которые помогают сохранить и укрепить здоровье ребёнка с раннего детства. Во время занятий с детьми проводятся упражнения на гибкость, подвижность и укрепление мышечного тонуса.

**9-й слайд:** В работе с детьми использую **физкультминутки** в перерывах между занятиями. Цель физкультминуток: способствовать оздоровлению детей, для смены деятельности. Физкультминутки улучшают: кровообращение, работу сердца, лёгких. Физкультминутки использую систематически. По длительности они кратковременные (2-3 минуты) проводятся в стихотворной, игровой форме. Особенно физминутки требуются на сегодняшний день при работе с интерактивным оборудованием, а так же при развитии графических навыков.

**10-й слайд: Закаливание** - это ведущий метод повышения устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды. Основными средствами закаливания организма являются: вода и солнечный свет (солнце воздух и вода наши лучшие друзья). В своей работе я учитываю основные принципы закаливания детей, хочу вам их напомнить:

- проводить закаливающие процедуры– систематически,
- постепенно увеличивать время воздействия закаливающих факторов,
- последовательно, с учетом индивидуальных особенностей детей (часто болеющие дети),
- начинать закаливание в любом возрасте,
- закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем,
- важно, никогда не выполнять процедуры, если ребёнок замёрз, т.е не допускать переохлаждения.

**11-й слайд:** Использую в педагогической деятельности **традиционные и нетрадиционные** методы закаливания. Представляю вашему вниманию **«воздушные ванны с элементами массажа»**, которые проводятся в летний период, с давних времён использовались и сейчас остаются основными и самыми **действенными средствами** закаливания - естественные силы природы солнце, воздух и вода. Задачи этого закаливания: повысить стойкость детского организма в борьбе с заболеваниями, приучать детей чувствовать себя хорошо в различных меняющихся условиях, воспитывать у детей потребность в свежем воздухе, воспитывать умение выполнять само-массаж. Закаливание солнцем проводится во время прогулок, продолжительность солнечных ванн от 2 до 10 минут; массажные мячи для пальцев рук стимулируют активные точки, избавляют от болезней, значительно улучшают мелкую моторику рук, поднимают настроение ребёнка.

**12-й слайд: В холодный период года, в своей работе использую закаливание – «босохождение по дорожкам здоровья».** Босохождение – это полезная и очень простая процедура способа закаливания. Сначала дети ходят по массажным коврикам, затем по ребристым дорожкам, по мокрым дорожкам.

**13-й слайд:** Чередую хождение босыми ногами по разным поверхностям создаётся «эффект контрастного душа» для стоп. Используя данный материал дети получают: закаливание организма, благотворное действие на сосуды сердца, активизируются все точки на стопе, профилактику плоскостопия, во время ходьбы осуществляется массаж ног.

**14-й слайд: Водные процедуры с элементами массажа:** при этом способе закаливания, я использую: ёмкость для воды (таз), камушки «МАРБЛС», воду комнатной температуры. Это один из нетрадиционных приёмов при закаливании. Ребёнок встаёт в таз с водой, «топчется» ногами по камушкам, тем самым получая массаж **аккупунктурных точек стоп ног, (биологические точки человека), а** вода, тем самым – даёт закаливающий эффект.

**15-й слайд:** Так же в своей работе я использую **«солевое закаливание»**. Для этого вида закаливания используется 3 махровых полотенца и морская соль. Первое полотенце смачивается в соленой воде комнатной температуры, второе полотенце – в чистой воде тоже комнатной температуры, третье полотенце – сухое.

**16-й слайд:** На первую дорожку ребёнок встаёт «притопывая ногами», на второй дорожке– выполняет движения - «вытираем ноги о коврик», а по третьей - проходит шагом.

Что даёт детям **«солевое закаливание»?** Прежде всего, оно увеличивает прилив крови к нижним конечностям, стопам, длительное время сохраняет тепло. Такое закаливание используется в холодное время года.

**17-й слайд:** Ну и всеми применяемый вид закаливания после сна с использованием водных процедур – это умывание лица, шеи, рук до локтей прохладной водой.

**18-й слайд:** Формирование культурно-гигиенических навыков занимает значительное место в воспитательной работе. Культурно-гигиенические навыки - очень важная часть культуры поведения. С самого раннего возраста и до подготовительной группы воспитывала у детей привычку пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, пользоваться индивидуальным полотенцем, правильно насухо вытираться, вешать полотенце после умывания на место, полоскать рот после еды, пользоваться расчёской и носовым платком.

**19-й слайд:** Учила детей аккуратно пользоваться столовыми приборами, салфеткой, сохранять правильную осанку....

**20-й слайд:** и правильно вести себя за столом: обращаться с просьбой, благодарить. Следить за своим внешним видом.

**21-й слайд:** В заключении, хочется отметить, что при систематическом проведении выше изложенных мероприятий, у детей моей группы - сформирована двигательная активность и гигиенические навыки. А также, снизился уровень заболеваемости детей, о чём свидетельствует 100% посещаемость детьми группы.