

МБДОУ «Сакмарский детский сад «Улыбка»

# Технологии обучения здоровому образу жизни.

Подготовила воспитатель:  
Козлова С. Н.

Проблемно-игровые ситуации(игротерапия)-

**Игротерапия** – процесс взаимодействия ребенка и взрослого посредством игры и игрушек, это процесс совместного с ребенком проживания и осмысления какой-либо жизненно важной ситуации, поданной в игровой форме.

- Песочный
- Сказкотерапия
- Куклотерапия
- Музыкальный

## Беседы из серии «Здоровье»

*«Ребенок и здоровье»*

*«Полезные продукты»*

*«Личная гигиена»*

*«Тело человека»*

*«Витамины и здоровый организм»*

*«Здоровье в порядке, спасибо зарядке!»*

*«Чистота — Залог Здоровья»*

*«Полезная и вредная пища»*

**Самомассаж**-это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов. Для детей это и профилактика простудных заболеваний.

## **Приемы самомассажа:**

- поглаживание
- растирание
- разминание
- вибрация

## **Виды самомассажа:**

- Игровой самомассаж (для всех возрастов)
- Самоомассаж Су-Джок шарами (для всех возрастов)
- Самомассаж ушных раковин (для детей групп раннего возраста и младших групп)
- Массаж *«Пять маленьких лекарей»*.
- Точечный массаж.( средняя, старшая, подготовительная)

**Коммуникативные игры** – так называют игры для развития умения общаться, умения сотрудничать и взаимодействовать с людьми в разнообразных жизненных ситуациях. В коммуникативные игры можно играть и дома, и во дворе, в детском саду, на празднике или семейной вечеринке, или использовать как минутки отдыха после занятий.

- ❖ «Репка», «Бабочка и ветерок», «Игра со стульчиками-игры на пластические импровизации, развивающие творческое воображение и эмоционально выразительные движения.
- ❖ «Море волнуется», «Зеркало» и др.-игры – зеркала, пластические диалоги в парах, направленные на развитие навыков невербального общения
- ❖ «Гори ясно», «Волк и гуси»-тактильные игры, когда дети трогают друг друга, держатся за руки.

**Физкультурный досуг** - одна из наиболее эффективных форм активного отдыха, объединяющий их веселой, двигательной деятельностью.

- **Первая младшая группа**-физкультурные развлечения проводятся 1-2 раза в месяц, как правило, во второй половине дня. Дети привлекаются к совместным действиям в подвижных играх, выполняют физические упражнения с предметами.
- **Вторая младшая группа**- проводится во второй половине дня 2-3 раза в месяц в течение 20 минут. Содержанием его являются физические упражнения, которые имеют форму игр, забав и развлечений. Введены сказочные и литературные герои.
- **Средняя группа**- проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня. Длительность его 20-30 минут. В «каникулы», а также в летнее время досуги могут проводиться и в первой половине дня после завтрака. Важно приучать детей к самостоятельному участию в совместных упражнениях, играх, развлечениях, побуждая каждого ребёнка к проявлению своих возможностей. Введены сказочные и литературные герои.
- **Старшая группа** - в старшем возрасте необходимо развивать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности. Длительность его 20-30 минут.

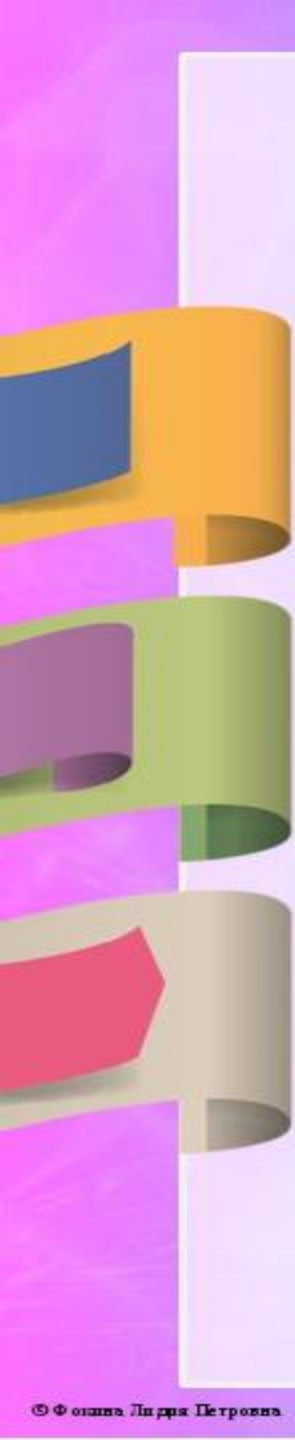
**Физкультурный праздник** представляет собой демонстрацию здорового, жизнерадостного состояния детей и их достижений в формировании двигательных навыков.

- **Вторая младшая группа**-чаще всего дети младшего возраста приглашаются к более старшим, однако он может устаиваться и для воспитанников 2- ой младшей группы. Необходимо в начале года спланировать физкультурный праздник, наметить его тематику.
- **Средняя группа**- воспитанники средних групп привлекаются к участию в праздниках, организуемых для старших дошкольников. Однако не меньше 2 раз в год - зимой и летом. Длятся они в пределах 50 минут.
- **Старшая группа и подготовительная**- проводится 2 - 3 раза в год. Длительность составляет 60 минут. Целью праздника является активное участие всего коллектива группы.

## Дни здоровья

- Вторая младшая группа-проводится не реже одного раза в квартал. Это подвижные и дидактические игры, в которых основным видом движения являются прыжки, метание, лазание, бег. Количество игр в течении дня планируется от 4 до 6. Продолжительность каждой игры 6 - 8 минут.
- Средняя группа  
День здоровья - день отдыха, развлечений и игр. Проводится один раз в квартал. Содержание Дня здоровья составляют подвижные игры, спортивные упражнения, прогулки за пределы участка детского сада, физкультурные досуги.
- Старшая группа и подготовительная  
День здоровья проводится один раз в квартал. Содержанием его являются подвижные игры, спортивные упражнения и игры, спортивные развлечения, игры - эстафеты, пешеходные и лыжные прогулки, простейший туризм.





Физкультурное занятие — основная форма физического воспитания, направленная на ознакомление детей с основными, общеразвивающими движениями, играми. Физкультурное занятие в зависимости от задач проводится фронтально, подгруппами, индивидуально руководителем физического воспитания и (или) воспитателем.

Формы проведения занятия:

- Тематическое
- Сюжетное
- Игровое
- Интегрированное
- Традиционное
- Комплексное

Интеграция направлений представлена следующим образом:

- интегрируя физическое воспитание и речевое развитие, у детей активизируется фантазия, развиваются творческие способности в процессе двигательной деятельности, развиваются умения действовать в коллективе, создаётся эмоциональный настрой на развитие интереса и желания заниматься спортом, формируется правильное дыхание, развивается фонематический слух.
- интеграция физкультурных занятий и музыкальных создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, выразительно передать их характер. В качестве музыкального оформления используются фонограммы музыкальных сказок, музыка из мультфильмов и т.д.
- физическая культура и изобразительная деятельность дошкольников – это развитие мысли, анализа, синтеза, сравнения и обобщения. Она способствует овладению связной речью, обогащению словарного запаса и развитию сенсорики. Расширение запасов познания, наблюдения и сравнения положительно сказывается на общем интеллектуальном развитии ребенка.

- наполнение математическим содержанием занятий по физкультуре.

На физкультурных занятиях дети встречаются с математическими отношениями: необходимо сравнить предмет по величине и форме или определить, где левая сторона, а где правая. Поэтому, предлагая детям различные упражнения, нужно не только давать физическую нагрузку, но и в формулировке заданий обращать внимание на разные математические отношения, предлагать выполнять упражнения не по образцу, а по устной инструкции.

Например, упражняя детей в прыжках можно формировать и количественные представления:

Подпрыгнуть на одной (двух) ногах указанное количество раз;

Подпрыгнуть на два раза меньше, чем дней в неделе;

Посчитать количество прыжков до кубика;

Прыгать по 5 раз на правой и левой ноге;

Прыгая из обруча в обруч, назвать, каким по счету находится обруч определенного цвета.

- интеграция физической культуры и познавательной деятельности. На таких занятиях улучшается мозговое кровообращение, активизируются психические процессы, обеспечивающие восприятие, переработку и воспроизведение информации. Имеются многочисленные данные о том, что под влиянием физических упражнений увеличивается объём памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение интеллектуальных элементарных задач, убыстряются зрительно-двигательные реакции.
- интегрированные физкультурные занятия и занятия по экологии имеют общепринятую структуру. Сочетание физической активности с формированием экологических знаний может быть различным. Так, наблюдения за природными явлениями, беседы о природе могут проводиться в подготовительной части занятия в сочетании с ходьбой в умеренном темпе по экологической тропинке, а затем используются физические упражнения в общепринятой последовательности в соответствии с рекомендуемыми принципами распределения физической нагрузки. Физические упражнения могут предшествовать наблюдениям и рассказам об объектах или явлениях природы, проводимым в заключительной части занятия при возвращении по тропинке здоровья в детский сад.

Физкультурно-оздоровительное занятие.

К ним относятся общеизвестные виды двигательной деятельности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях, двигательные разминки между занятиями и т.д.

К таким занятиям относятся:

- оздоровительный бег на воздухе;
- пробежки по массажным дорожкам;
- гимнастика после дневного сна;
- двигательная разминка во время перерыва между занятиями;
- индивидуальная работа с детьми по развитию движений
- прогулки-походы в парк;
- корригирующая гимнастика в сочетании с гидромассажем и сухим массажем тела;

## Виды физкультурных занятий в разных возрастных группах

### **Младшая и средняя группы:**

1. Классические (обучающие, смешанные, вариативные).
2. Двигательные рассказы.
3. Сюжетно-игровые.
4. Игровые (на основе разнообразных подвижных игр).
5. Контрольные занятия.
6. Тематические.
7. Интегрированные.

### **Старшая группа и подготовительная**

1. Классические.
2. Сюжетно-игровые.
4. Игровые (на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов).
5. Соревнования.
6. Занятия с использованием тренажеров и спортивных комплексов.
7. Занятия по интересам.
8. Тематические.
9. Интегрированные.
10. Физкультурно-валеологические

**Сюжетное занятие** – одна из организованных форм проведения занятий по физической культуре, способствующая воспитанию интереса детей дошкольного возраста к процессу выполнения физических упражнений.

-Серия сюжетно-игровых занятий для младших и средних дошкольников “Прогулка в лес”, “В гости к Бабушке”, “Осенние забавы”, по сказкам – “Волк и семеро козлят”, “Колобок”, “Три поросенка” и другие состоит из разнообразных имитационных движений и упражнений общеразвивающего воздействия.

-Для старших дошкольников разработана серия сюжетно-игровых занятий “Морское царство”, “Космонавты”, “Мы спортсмены”, “На северный полюс”, которые содержат более сложную целостную сюжетно-игровую ситуацию, отражающую в устной форме окружающий мир ребенка.

## Типы физкультурных занятий

**Традиционный:** обучающий, смешанный, и вариативный характер.

- **Обучающий характер** - ознакомление с новым программным материалом, (обучение спортивным видам и упражнениям, знакомство с правилом, содержанием, техникой видов движений и т.д.)
  - **Смешанный:** разучивание новых и совершенствование основанных ранее. Строится на повторении пройденного материала
  - **Вариативный:** основано на хорошо знакомом материале, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий(в подвижных играх, в полосе препятствий, в играх-эстафетах)
2. **Игровой:** на основе разработанных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов
  3. **Сюжетно-игровой:** содержит целостную сюжетно-игровую ситуацию отражающую в условной форме окружающий мир ребенка, состоит из разнообразных имитационных движений и упражнений общеразвивающего воздействия (“Путешествия”, “Цирк”, “Зоопарк”)
  4. **Тренировочный:** направлено на развитие двигательных и функциональных возможностей детей. Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, элементы акробатики, дифференцирование двигательного задания на развитие быстроты реакции, ловкости, выносливости.
  5. **С использованием тренажеров и спортивных комплексов:** включено лазанье по канату, гимнастической стенке, веревочной лестнице, упражнения на дисках “Здоровье”, с гантелями, пластиковыми бутылками с водой, гребля, бегущая дорожка- **цель:** научить детей самостоятельно пользоваться тренажерами, пользоваться приемами самостраховки.



**6. Ритмическая гимнастика:** под музыку с включением ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений, хорошо освоенных детьми.

**7. Занятие по интересам:** развитие двигательных умений и навыков, творчества детей.

1 зона: мячи разных типов и размеров: набивные (весом 0,5 кг), массажные, теннисные.

2 зона: обручи разных размеров, резиновые кольца, скакалки, ленты, кегли.

3 зона: полоса препятствий (гимнастическая скамья, гимнастическая стенка, маты, дуги разных размеров, батуты)

4 зона: тренажеры разных типов: “Велосипед”, “Бегущая дорожка”, диск “Здоровье”

5 зона: комплекс для спортивных игр (бадминтон, городки, теннис, мяч баскетбольный).

Через 5-6 минут смена с детьми двигательной зоны. В течении занятия дети проходят все двигательные зоны.

**8. Тематический:** посвящено одному виду физических упражнений (лыжи, баскетбол, настольный теннис, бадминтон). Добиваться хорошего качества выполнения заданий.

**9. Комплексный:** синтезирование разных видов деятельности (игровые: “Кто больше собрал”, “Собери по форме, цвету, парами”).

**10. Туризм:** на воздухе, в лесу, парке. Закрепление двигательных умений и навыков в естественных условиях.

Типы физкультурных занятий характеризуются большим разнообразием, также можно выделить занятия по содержанию:

1. Гимнастика и подвижные игры

2. обучение спортивным играм и элементам спортивных игр

3. развитие ориентирования

4. занятия-походы (элементарный туризм).