

Использование здоровьесберегающих технологий на физкультурных занятиях в условиях реализации ФГОС ДО

Педагог: Сафаргалеева Г.С.- руководитель по
физическому воспитанию.

2016 год

Цель

- Повышение компетенции в области современных здоровьесберегающих технологий.
- Поиск путей внедрения новых технологий в план непосредственно образовательной деятельности по физкультуре, повышения эффективности физкультурных занятий.

Задачи

- Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма.
- Формирование у детей и родителей осознанного отношения к своему здоровью.
- Повышение эффективности к процессу обучения за счет средств здоровьесберегающих технологий.

ИСТОЧНИКИ

- Ковалев Л.Н. «Спорт в семейном воспитание детей».
- Нечаева А.Б. «Семья и спорт».
- Реймерс Н.Ф. «Спорт в современной семье».
- Харламов И.Ф. «Педагогика».
- Иванова Т.О. «Физическое воспитание детей».
- Ефименко Н.Н. «Методика физического воспитания».
- Никитиных Н.И. «Методика закаливания».
- Уманская А.А. «Точечный массаж по системе Уманской А.А.»
- Змановский Ю.Ф. «Хождение по мокрым солевым дорожкам».
- Кудрявцев Т., Егоров Б.Б.«Программно – методическое пособие».

Этапы работы

Месяц	Организационно- педагогическая, методическая работа
Сентябрь	Приобрести литературу по теме: «Физическое развитие в ДОУ» Привлечь к изготовлению спортивного инвентаря для занятий в зале родителей и спонсоров.
Октябрь	Составление рабочей программы оздоровительной области «Физическое развитие»
Ноябрь	Консультация для педагогов ДОУ на тему: «Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в детском саду в соответствии с ФГОС» Выступления на групповых родительских собраниях с методическими рекомендациями по предупреждению плоскостопия.
Декабрь	Создать методические копилки по здоровьесберегающим технологиям.
Январь	Пополнить фонотеку классической музыкой, звуками природы, для проведения релаксации.
Февраль	Пополнить физкультурные пособия в зале.
Март	Шить костюмы для персонажей праздников и досугов.
Апрель	Провести открытое занятие или физкультурный досуг по реализации образовательной области «Физическое развитие» по теме «День здоровья».
Май	Подготовить презентацию отчета работы по самообразованию. Подготовить проект по теме: «Азбука здоровья».

Работа с детьми

- **Утренняя гимнастика** - одну из важных компонентов двигательного режима, ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей.



Гимнастика проводится с использованием физкультурного оборудования (мячи, гимнастические палки и т.д.), но детям интереснее иногда нестандартное: подушки, шишки, осенние листья и т.д.



- **Физминутки.** Ежедневно, в процессе НОД детей и по мере необходимости, проводятся физкультминутки, главным образом в момент появления признаков утомляемости детей.



- **Пальчиковая гимнастика** проводится с детками раннего возраста, которая является действенным способом повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям. Известному педагогу В. А. Сухомлинскому принадлежит высказывание: «Ум ребенка находится на кончиках его пальцев».



- **Дыхательная гимнастика**, проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Ещё древние восточные мудрецы придавали большое значение дыхательным упражнениям. Считалось, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма.



- **Релаксация** – проводится в зависимости от состояния детей и поставленных целей в течении дня, для всех возрастных групп, во время заключительной части занятий. Для этого использую спокойную классическую музыку, звуки природы.



- **Игровой массаж**, суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом, руками, ногами, ушами. Он основан на стимуляции биологически активных точек. Активно используются такие предметы как сосновые шишки, палочки, кубики для самомассажа.



- **Игровой массаж**, суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом, руками, ногами, ушами. Он основан на стимуляции биологически активных точек. Активно используются такие предметы как сосновые шишки, палочки, кубики для самомассажа.

