

# Использование здоровьесберегающих технологий в дошкольном учреждении

ГБДОУ №45 Фрунзенского района  
Инструктор по физической культуре  
Чулкова Светлана Геннадьевна

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это, прежде всего, технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья детей. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Что такое здоровьесберегающие технологии? Это комплекс психолого-педагогических приемов и методов работы, технологий, подходов к реализации различных проблем. Это система мер, направленных на улучшение здоровья участников образовательного процесса, плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий - обеспечить ребенку в условиях комплексной информатизации образования возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки не только общеобразовательного характера, но и здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.



## **Принципы здоровьесберегающих технологий:**

- “Не навреди!”
- Принцип сознательности и активности.
- Принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса.
- Принцип всестороннего и гармонического развития личности.
- Принцип доступности и индивидуальности.
- Принцип систематичности и последовательности.
- Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.
- Принцип постепенного наращивания оздоровительных воздействий, адекватности.

## **Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:**

медико-профилактические;

физкультурно-оздоровительные;

технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;

валеологического просвещения родителей;

**Физкультурно-оздоровительные технологии** в дошкольном образовании — технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.



В настоящее время появилось много разных форм физкультурно-оздоровительной работы. Но мое внимание привлекла методика *игрового стретчинга*.

*Стретчингом* называется метод, с помощью которого можно легко и эффективно развить подвижность мышц тела, суставов, не опасаясь переломов. Иными словами, это способ, позволяющий естественным путём растянуть мышцы, так же он позволяет выделять ту или иную группы мышц



## ***Основные принципы организации занятий:***

1. Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ.
2. Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.
3. Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.
4. Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
5. Индивидуально-дифференциальный подход. Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.
6. Сознательность. Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.





***В ходе проведения занятий решаются следующие задачи:***

1. Обучение детей различным видам имитационных движений игрового стретчинга. Важно обращать внимание детей на точность выполнения движений, передачу характерных особенностей образов.
2. Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости.  
Развитие психических качеств: внимание, память, воображение, умственные способности.
3. Воспитание нравственных качеств, коммуникабельности.
4. Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.



Все упражнения стретчинга по виду воздействия на различные мышцы делятся на 5 групп:

1. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путём прогиба назад (упражнения «кораблик», «шмелик», «полочка», «змея», «лодочка»).
2. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путём наклона вперёд (упражнения «птица», «велосипед», «веточка», «носорог», «осьминог»).
3. Укрепление боковых мышц живота (упражнения «неваляшка», «брёвнышко», «самолёт», «муравей», «лисичка», «орешек»).
4. Укрепление косых мышц живота (упражнения «черепашка», «паровозик», «бабочка», «ножницы», «горка»).
5. Укрепление мышц ног и бедра (упражнения «лошадка», «ходьба», «лягушка», «гусеница»).



## ***Структура занятия по игровому стретчингу:***

Занятия состоят из 3х частей.

**В первой** (вводной) части, занятия дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для принятия правильной оценки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания.

**Во второй** (основной) части переходят к игровому стретчингу. Каждый сюжетный материал распределяю на два занятия. На первом занятии детей знакомят с новыми движениями, закрепляют уже известные. На втором занятии – совершенствование и точность выполнения упражнений, передача характерных особенностей образов. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Музыкальное сопровождение при выполнении упражнений игрового стретчинга более целесообразно исполнять на втором занятии.

На первом обучающем занятии приходится давать много словесных указаний, учитывать индивидуальность выполнения упражнения каждого ребенка. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения, ребенок способен соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым. Формы организации этой части занятия могут быть различны. Важно осуществить правильный выбор упражнений для всех групп мышц, вариативно менять виды деятельности.

Подвижная игра также составляющая основной части занятия. Подбор подвижной игры осуществляется в зависимости от сложности и интересности предыдущих действий. Игра может носить более или менее активный характер. В старшем и подготовительном возрасте целесообразно организовать подвижные игры для развития умственных способностей детей.

В **третьей** (заключительной) части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности.

Дыхательные упражнения способствуют более быстрому восстановлению организма и несут оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом, соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию включают в каждое занятие: необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Этому соответствует упражнения на релаксацию, выполняемое в игровой форме. Желательно использовать музыкальное произведение, отражающее характер выполняемых действий.



Упражнение  
«ОСЬМИНОГ»



Упражнение «морская  
звезда»



Упражнение «мостик»

# **План-конспект музыкально-ритмического занятия с использованием игрового стретчинга для детей старшего возраста «Бяка - забияка».**

## **Задачи.**

### 1. Учить детей:

- выполнять различные виды ходьбы и бега в соответствии с темпом музыкального сопровождения;
- выполнять различные танцевальные движения.

### 2. Закреплять умение:

- выполнять упражнения стретчинга на различные группы мышц.

### 3. Способствовать развитию у детей чувства ритма, музыкальности, красоты движения.

- ### 4. Создать радостную атмосферу, положительный эмоциональный фон, раскрывающий творческие способности детей

## **Инвентарь:**

музыкальный центр, записи музыкального сопровождения.

## **Ход занятия.**

Дети входят в зал и строятся в одну шеренгу.

**Педагог.** Здравствуйте, ребята! Сегодня мы пойдём в гости к двум очень дружным девочкам. Они настолько неразлучны, что про них говорят: «Не разлей вода». А всё потому, что эти девочки – сестрёнки, и не просто сестрёнки, а двойняшки, т.е. они родились в один день и похожи друг на друга как две капли воды. Они нам расскажут, какая необыкновенная история с ними произошла совсем недавно.

### **I. Вход в зал.**

1. Марш, ходьба на носках с высоким подниманием бедра, ходьба с захлёстом голени.
2. Прямой галоп («Лошадка») с переменной ноги.
3. Медленная ходьба с восстановлением дыхания.



## **II. Разминка.**

1. Ритмический танец «Двойняшки» (музыка Т. Кудриной)

Педагог. Пока девочки танцевали, к ним незаметно через открытую форточку влетела Бяка-Забияка.

2. Ритмический танец «Бяка-забияка» (музыка М. Красева)

Педагог. Бяка-Забияка не заметила, как наступила на корку от банана и упала. Она решила, что сестрички специально кинули эту корку и очень рассердилась. Чтобы проучить девочек, Бяка-Забияка подсыпала им в бутылочку с водой волшебный порошок, который делает людей маленькими.

## **III. Джоггинг «Кусачая вода» (музыка М. Красева)**

## **IV. Расслабление.**

Медленная танцевальная импровизация (показываем «превращение» и «полёт»).

## **V. Стретчинг «Проделки Бяки-Забияки в стране Гномов».**

### **1. Гномы.**

Исходное положение – сед на полу, упор сзади, ноги согнуты в коленях

1-4 – 4 наклона головы вправо-влево

1-4 – то же, но с движением стоп вправо-влево в противоходе с головой

1-16 – поочерёдное выпрямление и сгиб ног в коленях

1-16 – ноги выпрямить, наклоны корпуса вперёд, руки делают движение «басс»

1-16 – «паровозик» вперёд

1-16 – «паровозик» назад

### **1. Ягодка.**

Исходное положение – лёжа на спине, группировка.

Упражнение «орешек»

### **3. Блинчики.**

Исходное положение – лёжа на спине, руки вверх.

Упражнение «брёвнышко»

### **4. Кот лижет сметану.**

Исходное положение – стоя на четвереньках.

Упражнение «кошечка».

## **5. Плавание.**

Исходное положение – лёжа на животе.

Упражнение «рыбка».

## **6. «Кража инструментов».**

Исходное положение – стойка на коленях и локтях

Упражнение «собачка».

## **7. Гномики расстроились.**

Исходное положение – сед, согнутые ноги подтянуты к телу, стопа прижата к стопе.

Упражнение «неваляшка» + «осьминог».

## **8. Погоня.**

Исходное положение – сед, упор сзади.

Упражнение «бег» + «велосипед».

Педагог. Догнали девочки Бяку-Забияку, узнали, где она спрятала инструменты, нашли их и отдали гномикам.

## **VI. Танец мастеров.**

Педагог. Сестрёнкам очень понравился танец гномов и они решили показать им свой любимый танец «Шиуауа».

## **VII. Танец «Шиуауа».**

**Педагог.** Гномикам очень понравился танец и они решили научить девочек играть в свою любимую игру.

### **VIII П/и. «Повтори ритм».**

Дети делятся на 2 команды (например, мальчики и девочки). Далее выполняются движения по тексту.

#### **Вступление.**

Слушаем и простукиваем руками ритм.

#### **Куплет 1.**

1-16 – выставление ноги на пятку, руки на поясе

1-16 – «пружинка»

1-8 – ритмичные хлопки в ладоши (все вместе)

1-8 – ритмичные хлопки в ладоши (первая команда)

1-8 – ритмичные хлопки в ладоши (вторая команда)

1-8 – ритмичные хлопки в ладоши (все вместе)

#### **Куплет 2.**

1-32 – руками показываем бегемотика, ноги – «пружинка»

1-8 – ритмично повторяем слова (все вместе)

1-8 – ритмично повторяем слова (первая команда)

1-8 – ритмично повторяем слова (вторая команда)

1-8 – ритмично повторяем слова (все вместе)

### **Куплет 3.**

1-32 – махи руками над головой

1-8 – ритмичные хлопки по коленям (все вместе)

1-8 – ритмичные хлопки по коленям (первая команда)

1-8 – ритмичные хлопки по коленям (вторая команда)

1-8 – ритмичные хлопки по коленям (все вместе)

### **Куплет 4.**

1-32 – прыжки, согнутые руки перед грудью

1-8 – ритмично пропеваем «траля-ля» (все вместе)

1-8 – ритмично пропеваем «траля-ля» (первая команда)

1-8 – ритмично пропеваем «траля-ля» (вторая команда)

1-8 – ритмично пропеваем «траля-ля» (все вместе)

### **Куплет 5.**

1-32 – шаги на месте

1-8 – отбиваем ритм ногами (все вместе)

1-8 – отбиваем ритм ногами (первая команда)

1-8 – отбиваем ритм ногами (вторая команда)

1-8 – отбиваем ритм ногами (все вместе)

Педагог. Девочки решили подарить гномикам свою любимую игру.

### **IX. П/и «Дразнилки».**

Дети стоят в 2-х шеренгах напротив друг друга (мальчики и девочки).

#### **Куплет 1.**

Шеренга девочек подходит к шеренге мальчиков, грозя пальцем, затем отходит назад.

#### **Припев.**

Мальчики догоняют девочек.

#### **Куплет 2.**

Шеренга мальчиков подходит к шеренге девочек, грозя пальцем, затем отходит назад.

#### **Припев.**

Девочки догоняют мальчиков.

Игра повторяется несколько раз.

Педагог. Бяка-забияка перестала злиться на девочек, потому что они оказались добрыми и весёлыми. Она дала сестрёнкам нектар из волшебных цветов, выпив который они снова стали большими и вернулись в свой дом сразу в свои кроватки.

### **X. Расслабление.**

Дети лежат на спине руки и ноги раскинуты. Звучит медленная музыка.

Общий анализ работы позволяет сделать вывод, что занятия, организованные по методике игрового стретчинга, эффективно влияют на общее состояние здоровья, уровень физического развития и развития физических качеств у детей дошкольного возраста.

Занятия игровым стретчингом с детьми показывают стабильно высокие результаты: дети гораздо меньше болеют, становятся более открытыми для общения не только со взрослыми, но и между собой. А близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения. Упражнения направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки. Кроме этого, развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность.



**Спасибо за внимание**