

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение города Троицка
«Детский сад № 28 комбинированного вида»**

**Нетрадиционные
физкультурно –
оздоровительные технологии
для детей старшего
дошкольного возраста**

**Инструктора по физической культуре
первой квалификационной категории
Любайкиной Натальи Юрьевны**

Приоритетная задача моей работы – забота об укреплении здоровья ребенка



Цель:

- формирование у детей основ здорового образа жизни;
- всестороннее гармоничное развитие, совершенствование функций организма;
- укрепление здоровья детей через нетрадиционные методы оздоровления.

Задачи:

- 1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья.**
- 2. Накопление и обогащение двигательного опыта.**
- 3. Развитие физических качеств.**
- 4. Формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета.**
- 5. Воспитание потребности в здоровом образе жизни**

Принципы:

- 1. Системность.**
- 2. Преемственность**
- 3. Возрастное соответствие.**
- 4. Деятельностный принцип (через игровую деятельность).**
- 5. Здоровье сберегающий принцип (сочетание статичного и динамичного положения, смена видов деятельности).**

В работе использую

- ✓ Суставную гимнастику;
- ✓ Дыхательные упражнения;
- ✓ Позы йоги (статические упражнения);
- ✓ Стрейчинг;
- ✓ Массаж и самомассаж;
- ✓ Пальчиковую гимнастику;
- ✓ Гимнастику для глаз;
- ✓ Упражнения на релаксацию.







Структура занятия:

I. Вводная часть (5-7 минут).

1. Встреча «Улыбнитесь!» «Настройтесь на занятие!»

2. Разминка (суставная гимнастика).

II. Основная часть (15-20 минут).

1. Позы (асаны).

2. Силовой блок (укрепление мышц спины, ног, стоп, живота, равновесие).

3. Дыхательные упражнения.

4. Гимнастика для глаз.

5. Релаксация.

III. Заключительная часть (игры, подведение итогов).

нетрадиционных

методик

- улучшило функциональное состояние здоровья;
- повысило уровень двигательной, физической подготовленности дошкольников;
- способствовало снижению заболеваемости и повышению индекса здоровья детей;
- нормализовало функции:
 1. опорно – двигательного аппарата
 2. сердечно – сосудистой системы
 3. дыхательной и нервной систем организма, способствовало формированию основ здорового образа жизни



Спасибо за внимание

