



**Новые технологии
оздоровления,
физическое
воспитание детей в**

Для реализации здоровьесберегающих технологий в физкультурно-оздоровительной работе в условиях ДОО используются следующие формы и методы:

1. Подвижные и спортивные игры – используются как часть физкультурного занятия и на физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Игры могут быть как малой так и средней степени подвижности. Это наиболее комфортный для детей способ усвоения знаний и приобретения двигательных навыков.

2. Корректирующие упражнения – используются упражнения, способствующие формированию правильной осанки и ее коррекции;

3. Ортопедические упражнения – включение в занятия упражнений для коррекции и профилактики плоскостопия и формирования правильного свода стопы;

4. Стретчинг – включение упражнений на растяжку. Такие упражнения повышают уровень гибкости, подвижности и эластичности мышечной системы.

5. Ритмопластика – включение элементов гимнастики, хореографии, танцев и их музыкальное сопровождение. Ритмопластика способствует формированию разносторонне физически и творчески развитой личности;

6. Пальчиковая гимнастика –применяется в заключительной части занятий или для переключения внимания, улучшает координацию движений и мелкую моторику;
7. Дыхательная гимнастика – может применяться как в заключительной части, так и внутри занятия. Восстанавливает дыхание, стимулирует кровообращение и имеет оздоравливающий эффект;
8. Фитбол-гимнастика – упражнения с использованием мячей фитболов. В основном используется в кружковой работе. Способствует укреплению мышц торса, что является профилактикой нарушений осанки.
9. Релаксация – необходима для отдыха и успокоения, душевного равновесия. Применяется в заключительной части занятия, но в случае перевозбуждения детей может использоваться и внутри занятия;
10. Беседы о здоровье – включение в занятия познавательного материала о здоровье в форме беседы и разъяснений с целью приобщения детей к здоровому образу жизни и пониманию ими влияния физкультурно-оздоровительной деятельности на организм;
11. Самомассаж – проводится с использованием массажных мячиков во время разминки или в конце занятий. Способствует оздоровлению организма и благоприятно влияет на психику ребенка;

12. Активный отдых – проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, досугов, развлечений, праздников, где дети ведут себя более раскованно, проявляют артистизм и заинтересованность. Такие мероприятия способствуют закреплению приобретенных навыков и развитию творческих способностей.

13. Работа с родителями – проводятся в форме сообщений и консультаций на родительских собраниях, анкетирования, индивидуальных бесед с родителями и размещения информации в тематических папках-передвижках и на стендах. Родители должны стимулировать детей к занятиям физкультурой и спортом, приобщать их к здоровому образу жизни.

14. Работа с воспитателями и специалистами ДООУ – проведение консультаций и разъяснительной работы в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности на педсоветах, семинарах и мастер-классах и личных беседах.

15. Создание соответствующих условий и предметно-развивающей среды — приобретение спортивных снарядов, атрибутов, модулей, массажных ковриков и дорожек, тренажёров и других предметов, необходимых для проведения физкультурно-оздоровительной работы, создание различных картотек, разработка специальных оздоровительных комплексов, ведение физкультурно-оздоровительных кружков.

В физическом воспитании детей в семье могут быть использованы различные формы занятий физическими упражнениями - от простых (утренняя гимнастика) до сложных (тренировка в избранном виде спорта). Можно рекомендовать следующие формы занятий физическими упражнениями детей в семье:

- 1) утренняя гигиеническая гимнастика;
- 2) утренняя специализированная гимнастика;
- 3) физкультминутки;
- 4) занятия по общей физической подготовке;
- 5) самостоятельные тренировочные занятия;
- 6) участие в соревнованиях;
- 7) прогулки (пешие, велосипедные, лыжные);
- 8) закаливающие процедуры;
- 9) туризм;
- 10) подвижные и спортивные игры.

Выбор форм физического воспитания детей в семье зависит от их возраста, пола, здоровья и физической подготовленности.

Пешеходные прогулки,
более длительные
походы являются одной
из форм активного
отдыха, рационального
использования
свободного времени для
укрепления здоровья.
Туристские походы
формируют чувства
коллективизма,
ответственности,
взаимопомощи.
Трудности похода
вырабатывают
выдержку,
настойчивость,
выносливость, сочетают
в себе познавательную и
двигательную
активность.





Влияние плавания на организм человека благотворно и разнообразно. При плавании тело человека в водной среде располагается горизонтально и этим позвоночник освобождается от нагрузки массы тела; создаются благоприятные условия для формирования правильной осанки.

Под действием воды активизируется кровообращение в сосудах кожи, омываемой и массируемой водой.

Дыхательная система под влиянием активного выдоха в воду и преодоления ее сопротивления заметно укрепляется, увеличивается глубина дыхания.

Пребывание в воде закаляет организм, совершенствует его терморегуляцию, повышает устойчивость к холоду, изменению температуры. Во время плавания активизируется обмен веществ, деятельность всей нервной системы, упражняются многие группы мышц, суставы и связки.

Великолепным оздоровительным средством в зимнее время служат лыжные прогулки. Лыжные прогулки в лесу оказывают также положительное эмоциональное влияние: наслаждение зимним пейзажем, быстрыми спусками с гор и т.д.



Катание на коньках стимулирует двигательную активность дошкольников, улучшает состояние их здоровья и общую физическую закалку. Систематически выполняемые движения на воздухе приводят к благоприятным изменениям в развитии органов дыхания и дыхательной мускулатуры. При передвижении на коньках многократно повторяются одни и те же движения, происходит постоянное чередование напряжения и расслабления мышц ног при смене одноопорного и двухопорного скольжения, что благоприятно влияет на укрепление свод стопы. Значительно повышается устойчивость вестибулярного аппарата, повышается чувство равновесия, правильно распределяется мышечное напряжение





Езда на велосипеде оказывает сильное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, способствует укреплению мышц, особенно ног, стопы.

У детей развивается быстрота, ловкость, равновесие, глазомер, координация движений, ориентировка в пространстве, ритмичность, сила, выносливость, повышается вестибулярная устойчивость.

Бег имеет огромное значение для укрепления здоровья, достижения гармоничного телосложения, развития умственных способностей. Бег - одно из важных для здоровья ребенка движений, позволяющих хорошо регулировать нагрузку, укрепляющих сердечно-сосудистую и дыхательную системы, различные группы мышц, суставы и связки. Бег - естественное движение, привычное для детей с раннего возраста. Оно выполняется преимущественно на свежем воздухе, не требует специального оборудования



Комплексное применение здоровьесберегающих технологий повышает результативность и эффективность физкультурно-образовательного процесса, укрепляет здоровье детей и формирует стойкую мотивацию к здоровому образу жизни.



Спасибо за внимание!!!

