

*Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Преображенский детский сад»
Ачинский район*

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ ВОСПИТАТЕЛЯ ДОУ



Подготовила Суравешкина Наталья Владимировна, инструктор по физической культуре

« Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья... »

Артур Шопенгауэр

Задача ФГОС ДО – охрана и укрепление физического и психического здоровья детей

Движение – одна из основных физиологических потребностей детского организма, мощный биологический стимулятор всех жизненных функций растущего организма



Методические пособия:

И.А. Винер-Усманова Парциальная программа «Основы физического воспитания в дошкольном детстве»

В.Т. Кудрявцев «Развивающая педагогика оздоровления»

Е. Курамшина «Фитнес в жизни ребенка»

М.Ю. Картушина «Быть здоровыми хотим». Оздоровительные и познавательные занятия для детей в детском саду. «Физкультурные сюжетные занятия в ДОУ», «Физкультурные праздники в ДОУ», «Сценарии оздоровительных досугов в ДОУ»

Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук «Двигательный игротренинг для дошкольников»

Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «СА-ФИ-ДАНСЕ»

Танцевально-игровая гимнастика для детей

И.К. Шилкова, А.С. Большев «Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет»



ПРОГРАММА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-7 ЛЕТ «ЗДОРОВЯЧОК»

Автор-составитель – У.Л. Лой, инструктор по физической культуре в МДОУ
№16 г. Красноярска

Основной целью программы «ЗДОРОВЯЧОК» является укрепление здоровья ребёнка и профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста.



Оздоровительные технологии программы «ЗДОРОВЯЧОК»



РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ:

- танцы-разминки со специальными упражнениями на разные группы мышц;
- танцы с применением самомассажа, где основные приёмы массажа выполняются под ритмичную музыку;
- танцы направленные на укрепление позвоночника ;
- танцы развивающие пластику, красоту движений (выполняются под медленную характерную музыку с возможностью детям применять творчество и воображение)



ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА

– это упражнения на больших упругих мячах. Тренировки на мяче хороши и тем, что они стимулируют естественное взаимодействие мышц, что обеспечивает создание более сильного мышечного корсета. Фитбол-гимнастика всегда проходит на повышенном эмоциональном подъёме у детей, что является эффективным методом оздоровления.



ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ

в виде сюжетно–ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений. Широко используется метод аналогии с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации, где педагог-режиссёр, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребёнка, его пространственно–образное мышление.



ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ, МАССАЖ В ПАРАХ

является одной из основ закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Упражнения для дыхания полезны не только для профилактики простудных заболеваний, бронхитов и синуситов, они обучают ребенка правильному дыханию, которое является основой для процесса формирования речи. Важно научить ребёнка дышать носом, а не ртом. А при выполнении физических упражнений организму требуется больше кислорода, а это возможно обеспечить только путем увеличения числа дыхательных циклов в минуту и возрастанием глубины дыхания.



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

– сложная эмоциональная деятельность детей, направленная на решение двигательных задач, основанных на движении и наличии правил.



Предполагаемые результаты внедрения оздоровительных технологий парциальной программы «ЗДОРОВЯЧОК» –

это, прежде всего, положительная динамика уровня развития у детей навыков владения своим телом, а именно:

- Дети умеют правильно расслабляться, в нужный момент сосредоточиваться.
- Повышается уверенность в своих силах, способность к сопереживанию, содействию.
- Дети овладевают простейшими приёмами самомассажа.
- Развитие ритмичности выразительности, пластичности, координации движений, согласованности движений с музыкой.
- Закрепление навыка формирования правильной осанки, дыхания.
- Формирование двигательного воображения.
- Выбатывается потребность в здоровом образе жизни.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

