



# Технология обучения ЗОЖ

Подготовила воспитатель:  
Тестова Т.Г.



*Утренняя гимнастика* это важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального тонуса детей.

*Физкультурное занятие* – 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах.

Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин.

Младший возраст – 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.



**Активный отдых (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья»).** При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более раскованно, чем на физкультурном занятии, и это позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях. Физкультурные праздники и досуги обязательно сопровождаются музыкой: это благотворно влияет на развитие у детей чувства прекрасного, закрепляет умения двигаться под музыку, понимать характер музыкального произведения, развивает музыкальный слух, память.



*Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком.* Проводится в течение 3-5 минут в любое время дня, по определенной методике с игровыми элементами. Рекомендуется детям с речевыми нарушениями и часто болеющим детям.



*Точечный самомассаж - это относится к рефлексотерапии, местом его воздействия являются рефлексогенные зоны, раздражение которых вызывает целенаправленную рефлекторную реакцию на определенный орган или систему. Преимущественно проводится в утренние часы.*



**Коммуникативные игры – это совместная деятельность детей, способ самовыражения, взаимного сотрудничества.** Наиболее интенсивно коммуникативное развитие ребенка проходит в дошкольный период детства и зависит, прежде всего, от опыта общения со сверстниками. Именно этот опыт является базисом его дальнейшего личностного и социального развития. Игры для развития коммуникативных навыков мы делим на парные и групповые. Парные игровые упражнения способствуют «расширению» открытости по отношению к партнеру – умению чувствовать и принимать его. Групповые – дают навыки взаимодействия в коллективе детям малообщительным, замкнутым, зависимым, тем, у кого занижена самооценка, нарушено поведение, кто страдает страхами. Проводятся 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.



*Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия) – это метод психотерапевтического воздействия на детей с использованием игры.* Проводятся в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.



**Серия игровых занятий «Азбука здоровья».** Занятия могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития. У детей легко формируется понятие о том, что каждый человек должен сам заботиться о себе и своём здоровье. Расширяется представление о том, как нужно заботиться о сохранении здоровья.





# Центр физического развития

