Использование здоровьесберегающих технологий в работе инструктора по физической культуре

Современное социально – экономическое состояние общества, неблагополучная экологическая обстановка, постоянно усиливают отрицательное влияние на здоровье не только взрослого, но и подрастающего поколения. Так, число здоровых детей, не сегодняшний день, составляет 1-4%, на 30-50% увеличилось количество детей с патологией эндокринной, костно–мышечной, сердечно – сосудистой систем, аллергией и злокачественными заболеваниями; в 2 раза увеличился уровень психосоматических расстройств (данные последней диспансеризации). Состояние здоровья детей вызывает тревогу и в нашем дошкольном образовательном учреждении: 50% воспитанников детского сада страдают хроническими заболеваниями, треть детей имеют функциональные отклонения, как следствие частых заболеваний. Поэтому коллектив ДОУ определил физкультурно-оздоровительную работу приоритетной.

В процессе организации физкультурно-оздоровительной работы активно использую нетрадиционные методики оздоровления детей. Полученные на курсах знания позволили мне успешно освоить психогимнастику, звуковую и дыхательную гимнастику, массаж, элементы йоги, которые включаются в занятия по физической культуре и применяются в свободной деятельности детей.

План – конспект сюжетного занятия по физической культуре «Путешествие в Спортивное царство» для детей старшей группы.

**Задачи:**

1. Способствовать представлению о роли физических нагрузок в укреплении и развитии мышц рук, ног, туловища.

2. Совершенствовать у детей умение отбивать мяч, прыгать через скакалку, бегать,  не наталкиваясь друг на друга.

3. Развивать крупную и мелкую мускулатуру рук, ног, туловища; способствовать формированию правильной осанки.

4. Воспитывать самостоятельность, активность, создавать условия для развития у детей двигательного творчества.

Оборудование и инвентарь: по количеству детей,  3 – 4 мяча (d = 20 см), 3 – 4 мяча с шипами, 3 – 4 роликовых массажера для тела, 6 – 8 шипованных кочек, резиновые жгуты, закрепленные на гимнастической лестнице, схема расположения «спортивных уголков»  - круговой тренировки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Содержание частей занятия** | **Доз-ка** | **Организационные методические указания** |
| **I.** | **Вводная часть** | **5 минут** |  |
|  | **1. Построение в круг**  **Педагог:** Ребята, здравствуйте. Предлагаю вам отправиться в путешествие по Спортивному царству на «Ракете хорошего настроения». Наша ракета  будет останавливаться на станциях, где мы с вами будем выполнять различные задания. Ну что, отправляемся?  **Дети**: Да! |  | Выступление инструктора |
|  | **Игра «Ракета хорошего настроения»**  **Педагог**: К запуску ракеты хорошего настроения приготовьтесь!  (дети выставляют большой палец)  **Дети**: Есть приготовиться!  **Педагог:** Надеть скафандры!  (дети делают вид,  что надевают шлем)  **Дети**: Есть надеть скафандры!  **Педагог:** Пристегнуть ремни!  (дети хлопают в ладоши)  **Дети:** Есть пристегнуть ремни!  **Педагог:** Включить контакт!  (дети соединяют указательные пальцы на левой и правой руке)  **Дети:** Есть включить контакт!  **Педагог:** Ключ на старт!  (дети поднимают правую руку вверх)  **Дети:** Есть ключ на старт!  **Педагог:** Включить мотор!  (дети делают вращательные движения рук около груди)  **Дети**: Есть включить мотор!  **Педагог**: Начать отсчет времени!  (все вместе считают «5, 4, 3, 2, 1! – Пуск! Ура!»(бурные аплодисменты)  **Педагог**: Все готовы? Тогда полетели! Все в колонну становитесь! И в затылок все держитесь! |  | Инструктор произносит текст, дети выполняют движения |
|  | **Ходьба в колонне по одному**  **Педагог:** Кочки впереди увидали, осторожно по ним зашагали! | 30” | Смотреть в затылок впереди стоящему |
|  | **Ходьба по шипованным кочкам**  **Педагог:** На носочки дружно встали! | 30” | Следить за осанкой |
|  | **Ходьба на носочках, руки в стороны**  **Педагог**: Здесь мы низко сели и на месте не сидели! | 30” | Руками не помогать |
|  | **Ходьба на ягодицах вперед**  **Педагог**: Засиделись мы, друзья. А ну, бегом пора! | 30” |  |
|  | **Бег в колонне, с подскоками, руки свободно балансируют**  **Педагог:** А теперь спиной вперед! | 1' | Выше подскок |
|  | **Бег спиной вперед**  **Бег в колонне по одному**  **Педагог:**После бега все в колонне зашагали | 30”  1' | Смотреть через правое плечо |
|  | **Упражнение на восстановление дыхания.**  **«Обними себя»**  **Педагог:**Руки в стороны разведи, через нос ты вдохни, крепко – крепко плечи обними и на выдохе «Ох!» произнеси. | 2-3 раза | Вдох – через нос, выдох – через рот |
| **II** | **Основная часть** |  |  |
|  | **Перестроение из колонны по одному, в колонну по три, через середину зала**  **Педагог:** - Мы сильные, мы смелые, нет слабых среди нас. На станцию «Разминка» мы прибыли сейчас!  - Разминка называется «Наши имена». Сейчас каждый громко назовет свое имя (дети выполняют). Молодцы! Каждое имя что то обозначает. Мы будем выполнять упражнения  и дадим им ваши имена. |  |  |
| **II** | **ОРУ «Наши имена»** | **5 – 6 минут** | **Комплекс с элементами корригирующей гимнастики** |
|  | 1. Имя Анна – миловидная.  И.п.: стойка, ноги на ширине стопы, руки опущены.  1 – руки в стороны, назад.2 – 3 свести руки перед собой, обхватить за плечи. 4 – и. п. | 6 – 7 раз | Спина прямая |
|  | 2. Имя Дарья – повелительница.  И. п.: стойка, ноги на ширине плеч, руки поднять вверх.  1 – 2 – наклон вперед со взмахом рук назад, одновременно работать пальцами рук.  3 – 4 – и. п. | 5 – 6 раз | Голову не опускать, ноги не сгибать |
|  | 3. Имя Валерий – бодрый.  И. п.: стойка,  руки за спиной.  1 – присесть на носках, разводя колени,  2 – упор руками, выпрямить ноги, голову опустить,  3 – присесть, руки вперед,  4 – и. п. | 6 – 7 раз | Спина прямая |
|  | 4. Имя Леонид – подобный льву.  И. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища  1 – согнуть ноги, руками захватить голеностопный сустав  2 – 3 – с помощью рук потянуться вверх.  4 – и. п. | 5 – 6 раз | Темп умеренный,  голову не опускать, хорошо прогнуться |
|  | 5. Имя Елена – сияющая.  И. п.:  сидя,  ноги скрестно, руки – упор  сзади.  1 – ноги выпрямить  2 – ноги поднять вверх  3 – ноги опустить  4 – и.п. | 6 – 7 раз | Ноги в коленях не сгибать |
|  | 6. Имя Григорий – бодрствующий.  И. п.: основная стойка, руки на поясе. Ритмичный бег на месте, высоко поднимая колени, чередовать с ходьбой. | По 20 сек. 2 раза |  |
|  | **Дыхательное упражнение «Вырастем большие»**  «Мы растем, растем» - подняться на носочки, руки вверх – вдох.  «Выше становимся с каждым днем» - опустить руки вниз, опуститься на всю стопу – выдох.  Выдыхая, произносим «Ух-х-х!» | 2 – 3 раза | Темп средний |
| **3.** | **ОВД – II станция** | **10 минут** |  |
|  | **Педагог:** Настроение каково?  **Дети:** Во!  **Педагог:** Все такого мнения?  **Дети:** Да!  **Педагог:** Все готовы? Тогда полетели! Станция II – Спортивное царство! В нашем царстве много спортивных уголков. Я предлагаю вам показать все то, что вы умеете делать с этими предметами. Только выполнив все эти задания мы сможем отправиться дальше. |  |  |
| 4. | **Распределение детей по спортивным уголкам.**  **Круговая тренировка**  http://festival.1september.ru/articles/570240/img1.jpg  Сигналом перехода от одного уголка к другому является остановка фонозаписи. |  | Во время самостоятельной деятельности педагог ведет индивидуальную работу с детьми |
|  | Уголок  №1. «Лыжник спускается с горы»  - стоя лицом к гимнастической лестнице (на ней закреплены 2 резиновых бинта), захватить бинты правой и левой рукой, выполнить наклон вперед, руки отвести назад, растягивая бинты.  http://festival.1september.ru/articles/570240/img2.jpg | До 2 –х минут | Ноги не сгибать, руки прямые |
|  | Уголок  №2. «Массаж спины»  - стоя на массажном коврике, выполнять самомассаж роликовым массажером.  http://festival.1september.ru/articles/570240/img3.jpg | До 2 – х минут | Массаж удобным для детей способом |
|  | Уголок  №3. «Ловкие ножки»  - сидя, руки сзади, цикл движений с катанием шипованного мяча, внутренними поверхностями стоп. Сбить кеглю, прокатив мяч ногой.  http://festival.1september.ru/articles/570240/img4.jpg | До 2 – х минут | Смотрим на мяч |
|  | Уголок  № 4 «Точно в обруч попади»  - стоя, отбивать мяч, точно, в лежащий на полу обруч. Поочередно 10 раз правой рукой и 10 раз левой рукой.  http://festival.1september.ru/articles/570240/img5.jpg | До 2 – х минут | Следить за осанкой, качеством выполнения движений |
|  | Уголок  № 5. «Прыгуны через скакалку»  - прыжки через скакалку.  http://festival.1september.ru/articles/570240/img6.jpg  Педагог: Настроение каково?  Дети: Во!  Педагог: 1 – 2 – 3 покружились и на станции    «Игра» приземлились. Настало время нам играть. | До 2 – х  минут | Прыжки удобным способом |
|  | **Подвижная игра «Зоопарк»**  Педагог распределяет роли. В игре используют обручи трех цветов: красные – в них находятся «зайцы», которые по сигналу начинают прыгать по залу на двух ногах; «синие» - в них находятся медведи, которые ходят на ладонях и стопах; «зеленые» - в них находятся паучки, которые ходят на четвереньках. Воспитатель – «охотник». По сигналу «Охотник!» все звери и охотник стараются занять свободный обруч. Ребенок, который остался без обруча, становиться охотником. | 3 – 4 раза |  |
| **III** | **Заключительная часть** | 3 – 4 мин. |  |
|  | **Педагог:**Ребята, вот и подошло к концу наше путешествие. «Ракета хорошего настроения» приземлилась на станции «Берег морской».  **Упражнение с элементами дыхательной гимнастики и психогимнастики**  **Педагог:**Закроем глаза. Представим, что мы на море. Вдохнем морской  воздух (вдох через нос, выдох через рот). Развели руки в стороны, сделали руками плавные движения «волны». А сейчас нырнем в морскую пучину, задержали дыхание.  И. п.- лежа на животе, выполнить плавательные движения руками.  - И 1 – 2 – 3 – к берегу плыви. Открываем глаза.  **Педагог:**Сегодня вы занимались в спортивных уголках. Вам понравилось? (ответы детей). Какие уголки вам больше понравились? (ответы). Нам  было весело! Давайте поблагодарим друг друга и улыбнемся. Спасибо вам, ребята, за отличную работу на занятии. И до новых встреч! До свидания! |  | Упражнение сопровождается фонозаписью «Морские превращения» |