Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 9 «Солнышко»

Современные здоровьесберегающие технологии

по физической культуре.

 Подготовила:

Спицына Ольга Алексеевна

*инструктор по физической культуре*

г. Южноуральск

2015 год

**Современные здоровьесберегающие технологии по физической культуре.**

Полноценное физическое развитие и здоровье ребёнка – это основа формирования личности. Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа «здоровый ребёнок – успешный ребёнок», считается невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий **по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей.** Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение, в условиях детского сада, **здоровьесберегающих технологий.**

**Здоровьесберегающая технология** – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора.

**Цель** **здоровьесберегающих образовательных технологий** – обеспечить дошкольнику возможность сохранения  здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**ЗАДАЧИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ:**

сохранить здоровье детей;

создать условия для их своевременного и полноценного психического развития;

обеспечить каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.

Современные здоровьесберегающие технологии используемые в системе дошкольного образования отражают **две линии оздоровительно-развивающей работы:**

1. Приобщение детей к физической культуре;

2.Использование развивающих форм оздоровительной работы;

**Формы организации здоровьесберегающей работы**:

- физкультурные занятия

-самостоятельная деятельность детей

- подвижные игры

-утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, пальчиковая. гимнастика для глаз)

- физкультминутки ,физические упражнения

- физкультурные прогулки (в парк, на стадион)

-физкультурные досуги ,спортивные праздники

- оздоровительные процедуры в водной средой.

Здорвьесберегающие технологии применяются в различных видах.

**Технологии сохранения  и стимулирования здоровья**:

- **динамические паузы.** Проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида занятия;

**- подвижные и спортивные** **игры**. Проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате, малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения

- **релаксация.** Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. Проводятся в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей  определяется интенсивность технологии. Используется для работы спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов) ,   звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться;

**- пальчиковая гимнастика**. Проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение , быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени;

**- гимнастика для глаз**. Проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время  в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения  используется наглядный материал, показ педагога;

**- дыхательная гимнастика**. Проводится в различных формах физкультурно - оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом;

**- бодрящая  гимнастика**. Проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на профилактику плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание.

**Технологии обучения здоровому образу жизни:**

**- утренняя гимнастика.** Проводится ежедневно 6-8 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

**-физкультурные занятия**. Проводятся 3 раза в неделю по 20-25 мин. в соответствии программой, по которой работает ДОУ  (традиционные, сюжетно- игровые, интегрированные, оздоровительные, занятия тренировки в основных видах движений, занятия-соревнования ,занятия-зачёты, самостоятельные занятия). Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

**- массаж. Самомассаж** - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает  кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Для детей самомассаж - это профилактика нарушения осанки, простудных заболеваний.  Он благоприятствует психоэмоциональной  устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрыва­ющие массажные движения, их простота, до­ступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время .

-    **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.

    Здоровьесберегающие образовательные технологии -это в первую очередь технология воспитания валеологической культуры или культуры здоровья малышей. Обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Иными словами, важно достичь такого результата, чтобы дети, переступая  порог « взрослой жизни» , не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни,   но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

Таким образом: применяемые в работе здоровьесберегающих технологий повышает результативность воспитательно- образовательного процесса ,формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка – стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Литература:

1. Маханёва М. Д., Воспитание здорового ребёнка.- М.: Аркти 1998.
2. Подольская Е.И. Формы оздоровления детей 4-7 лет. - Волгоград: Учитель,2008.
3. Тарасова Т. А., Власова Л. С., Я и моё здоровье. –М.: Школьная пресса, 2008.

Источник: <http://reftrend.ru/320718.html>

[http://litterus.ru/index.php/80-konkursy-dlya-pedagogov-i-vospitatelej/368-%D1%81%D0%](http://litterus.ru/index.php/80-konkursy-dlya-pedagogov-i-vospitatelej/368-%D1%81%D0%25)