

Консультация для воспитателей.

Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании.

В последнее время все более широкое применение в детском саду находят здоровьесберегающие технологии. Одним из направлений этих технологий является использование в дошкольных учреждениях методов по активизации мышечного тонуса. Здоровье - не всё, но всё без здоровья ничто! Если есть здоровье, человек радуется, спокойно живет, работает, учится, ходит в детский сад. Без здоровья нельзя жить, любить, нельзя быть красивым, обаятельным. Первые шаги к здоровью, стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья делаются в дошкольном учреждении.

Дошкольный возраст является благоприятным периодом для выработки правильных привычек и формирования здорового образа жизни, которые в сочетании с обучением дошкольников приемам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Здоровьесберегающие технологии - система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Здоровьесберегающие технологии, используемые в ДОУ:

- утренняя гимнастика;
- подвижные и спортивные игры;
- пробежки на свежем воздухе;
- пальчиковая гимнастика;
- дыхательная гимнастика;
- физкультминутки;
- гимнастика после сна (бодрящая гимнастика);
- спортивные развлечения и праздники;
- музыкальные и физкультурные занятия;

-самомассаж;

-релаксация;

-гимнастика для глаз.

Утренняя гимнастика. Цели утренней гимнастики в ДООУ — сохранение и укрепление физического и психического здоровья дошкольников, создание положительного эмоционального тонуса и поэтому является регулярным занятием в детском саду.

Подвижные и спортивные игры как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, со средней степенью подвижности. Подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, закрепление их, совершенствование, но и формирование новых качеств личности. Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками. «Ловишки», «Два мороза», «Хитрая лиса»

Пробежки на свежем воздухе. Ничто не поднимает настроение детям так, как бег на свежем воздухе. Помимо оздоровительного заряда они получают еще и эмоциональный всплеск для своего организма.

Пальчиковые игры - это комплекс упражнений для пальцев и кистей рук, который обычно преподносится детям в игровой форме. Пальцы - необыкновенно чувствительная часть нашего тела. Благодаря огромному количеству нервных окончаний, расположенных в их подушечках, стимуляция этих зон вызывает активную работу головного мозга. В первую очередь начинают функционировать участки, отвечающие за речь. Письмо, осуществление целенаправленной деятельности, способность к восприятию, анализу, запоминанию информации.

Дыхательная гимнастика. Восстанавливает носовое дыхание, улучшает функцию легких, активизирует кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом. Проводится в различных формах физкультурно- оздоровительной работы.

Физкультминутки - физические упражнения, направленные на восстановление работоспособности детей, улучшение их самочувствия,

повышения внимания, предупреждение утомляемости, нарушений осанки, т.е. на оздоровление организма детей.

Динамические паузы - проводятся во время непосредственной образовательной деятельности, 2-3 минуты, по мере утомляемости детей.

Артикуляционная гимнастика - упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти).

Закаливающие процедуры - проводятся с использованием солнца, воздуха и воды. К ним относится хождение по солевым, ребристым, колючим дорожкам; хождение босиком; игры в облегченной одежде.

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребенком, проводится в игровой форме с использованием ярких образов и стихов. Его простота и доступность помогает ребенку самому нормализовать работу своего организма.

Бодрящая гимнастика проводится ежедневно после дневного сна 5-10 минут. В ее комплекс входят упражнения на пробуждение, коррекцию плоскостопия, правильной осанки.

Релаксация - это упражнения на расслабление отдельных частей тела и всего организма. Проводится под классическую музыку, звуки природы.

Гимнастика для глаз проводится в свободное время и зависит от интенсивности зрительных нагрузок. Способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения.

Одной из **основных форм** работы по физическому воспитанию являются **физкультурные занятия**, они имеют особое значение в воспитании здорового ребенка. С целью развития и поддержания интереса детей к занятиям мы используем как традиционные занятия, так и новые виды занятий: игровые, занятия тренировочного типа, сюжетные, тематические, занятия на открытом воздухе, аэробика. Применяем и разнообразный спортивный инвентарь, тренажеры, музыкальное сопровождение для повышения активности детей.

Самым ярким и радостным событием в спортивной жизни детей является активный отдых: физкультурные праздники, спортивные досуги, «Дни здоровья».

Активный отдых оказывает благотворное воздействие на организм ребенка, закрепляет двигательные умения и навыки, развивает двигательные качества (быстроту, ловкость), способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы.

Крайне важно и необходимо формировать у детей каждой возрастной группы спокойную мотивацию выработки гигиенических навыков, умений, привычек, ведущих к сохранению здоровья, обеспечению здорового образа жизни. Подобная задача может быть решена только совместными усилиями медиков, воспитателей, специалистов и родителей.

Вопросы оздоровления ребенка решаются в тесном контакте с семьей. В начале оздоровительного периода проводится беседа с родителями, что позволяет выяснить отношение их к оздоравливающим мероприятиям и составить план оздоровительной работы, учитывая запросы родителей.

Итак, здоровьесберегающая среда, созданная в условиях детского сада, способствует обеспечению адаптации ребенка в социуме, реализации потребностей детей в двигательной активности и более эффективному развитию двигательных навыков.

Только здоровый ребенок может быть успешен в процессе личностного и интеллектуального развития, а значит, успешен в обучении. От того насколько грамотно организована работа с детьми по физическому воспитанию, насколько эффективно используются для этого условия дошкольного учреждения, зависит здоровье ребенка.