

1 слайд

Использование здоровьесберегающих технологий на физкультурных занятиях в условиях реализации ФГОС ДО»

2 слайд

« Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь. »

Гораций

« Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов».

ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения)

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – здоровье. Состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

Значительное ухудшение здоровья детей стало общегосударственной проблемой. Как никогда остро встает проблема разработки и проведения действенных мероприятий по здоровьесбережению и профилактике заболеваний, а также просветительской работы с родителями. И по этому в настоящее время актуальным направлением воспитания является формирование у ребёнка основ здорового образа жизни.

Начинать приучать детей заботиться о своём здоровье необходимо с малых лет. Тогда привычка следовать определённым правилам войдёт в жизнь ребёнка естественно, и будет сопутствовать на протяжении многих лет.

3 слайд

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании - технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Необходим поиск новых подходов к здоровьесбережению детей, базирующихся на анализе внешних действий, мониторинге здоровья ребёнка, учёте и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, а так же мотивации активного отношения к своему здоровью.

Формы организации здоровьесберегающей работы в ДОУ:

1. физкультурные занятия
2. самостоятельная деятельность детей
3. подвижные игры
4. утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая)
5. двигательные-оздоровительные физкультминутки
6. физические упражнения после дневного сна
7. физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами
8. физкультурные досуги
9. спортивные праздники

10. оздоровительные процедуры в водной среде.

4 слайд **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.

Здоровьесберегающие технологии используемые мной на физкультурных занятиях:

5 слайд

Игровой стретчинг - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг повышает общую двигательную активность. Упражнения стретчинга направлены на формирование правильной осанки. Кроме этого развивается эластичность мышц, воспитывается выносливость и старательность.

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются в ходе физкультурного занятия. Упражнения выполняются в медленном, а значит, безопасном ритме. Начинать занятия с детьми игровым стретчингом лучше всего со старшего дошкольного возраста. К 5 годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с наибольшей эффективностью выполнять имитационные движения, наиболее точно и эмоционально выразительно. Ребенок способен контролировать свои действия по словесному указанию взрослого

6 слайд **«Игровой самомассаж»** является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления. Самомассаж уместен в вводной и заключительной части физкультурного занятия, а так же между выполнением определенных основных движений для снятия напряжения. Использую в работе весёлые песенки Железновых, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность. Особенно наши дети любят песенку "Жираф". Также для самомассажа мы берем песенку "Рельсы, рельсы, шпалы, шпалы", "Мы эту ручку разотрем", "Ручка вверх и ручка и вниз" и многие другие.

7 слайд **Су-джок терапия. Массажный мячик** предназначен для микро массажа. Шипы на его поверхности при перекатывании воздействуют на нервные окончания, улучшают приток крови и стимулируют

кровообращение. Игры с массажными мячиками можно использовать не только для кистей рук, но для массажа других частей тела. Эти мячики легко умещаются в детской ладошке, что позволяет с ними весело играть и развивать мелкую моторику рук.

8 слайд В конце занятия чередую использование игр малой подвижности и психогимнастики, релаксации. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Для релаксации лучше выбирать спокойную музыку, хорошее влияние на организм оказывает прослушивание музыкальных композиций, не содержащих слов и разделенных друг от друга шумом прибора. Использую классическую музыку, шумы природы. Такая музыка по-настоящему творит чудеса.

9 слайд Очень важна и цветовая гамма на физкультурных занятиях, так как ребенок и цвет – вещи взаимосвязанные. Ведь дети по своей природе более восприимчивы к многоцветью нашего мира и особо остро в нем нуждаются. Поэтому цвет для ребенка – особая «палочка-выручалочка» в любых критических ситуациях.

Дети выбирают яркие, насыщенные цвета - красный, желтый, зеленый. Это свидетельствует о том, что дети нормально развиваются, им интересно все новое, яркое, они динамичны и любознательны. А вот любимый белый или черный цвета могут сказать, что ребенок замкнут и предпочитает одиночество. Цветотерапия как раз и направлена на то, чтобы вернуть ребенка в счастливый яркий мир детства и радости. В своей работе использую цветную атрибутику – цветные мячи, шарики, ленты, флажки, кубики, геометрические фигуры, цветные модули, мешочки, цветные полотна, платочки, цветные ленты - в подвижных играх, при выполнении ОРУ. Цель этих игр: совершенствовать восприятие цвета, развивать произвольное внимание, закреплять основные виды движений.

10 слайд **Музыкотерапия.** Музыка на физкультурных занятиях активизирует детей, значительно повышает качество выполняемых ими упражнений, способствует организации коллектива. Выполнение физических упражнений под музыку является наиболее эффективной формой создания у детей правильного понимания характера движений, совершенствуется координация движений, улучшается осанка, повышается жизненный тонус - все это создает у ребенка бодрое, радостное настроение и благоприятно сказывается на состоянии организма в целом.

Известно, что звучание музыкальных произведений повышает работоспособность сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательной систем организма. При выполнении упражнений с музыкальным сопровождением улучшается легочная вентиляция, увеличивается амплитуда дыхательных движений. на физкультурных занятиях целесообразно проводить под музыку некоторые основные движения (ходьбу, бег, подпрыгивания), строевые и общеразвивающие упражнения. А включая в подвижную игру соответствующую музыку – интересный приём, обеспечивающий образность, эмоциональность, формирование умения координировать и согласовывать движения с темпом и ритмом музыки, дает чёткий сигнал к началу действия.

11 слайд Конечная цель использования здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС — сохранение и укрепление здоровья детей, что служит обязательным условием повышения результативности учебно-воспитательного процесса. Только здоровый ребенок может стать хорошим учеником и успешной личностью.