

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №164» общеразвивающего вида
с приоритетным осуществлением деятельности
по художественно - эстетическому развитию детей
города Чебоксары Чувашской республики

Григорьева Елена Витальевна
инструктор
по физической культуре

Применение современных здоровьесберегающих технологий на занятиях по физической культуре в детском саду.

В настоящее время одной из важных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить и воспитать здорового ребенка – приоритетная задача педагогов дошкольных учреждений. Полноценное физическое и психическое развитие, а также эмоциональное благополучие ребенка – это основа формирования здоровой личности.

В настоящее время в качестве приоритетного направления педагогической деятельности в условиях детского сада являются здоровьесберегающие технологии.

Применение в работе ДООУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса. Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами.

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.

Здоровьесберегающие технологии, используемые мною на физкультурных занятиях, помогают в решении многих задач воспитания здоровой личности.

Стретчинг –метод, с помощью которого можно легко и эффективно развить подвижность мышц тела, суставов. Это способ, позволяющий естественным путём растянуть мышцы, так же он позволяет выделять ту или иную группы мышц и тренировать лишь её. Элементы стретчинга использую со второй младшей группы. В основной части занятия в виде комплекса упражнений и в заключительной.

Подвижные и спортивные игры – это часть моего физкультурного занятия. Воспитателям рекомендую для проведения во время прогулки. Существуют игры малой, средней и высокой степени подвижности. Рекомендуется проводить их ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

Релаксация – проводится мной в конце занятия в зале. В зависимости от состояния детей и целей, я определяю интенсивность технологии. Подходит для всех возрастных групп.

Гимнастика дыхательная – это составная часть лечебной физкультуры, которая ставит своей целью тренировку дыхательного аппарата и повышения эффективности дыхания. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Дыхательная гимнастика обладает мощным общим и местным воздействием на организм.

Дыхательная гимнастика включена в ОРУ на каждом занятии. Может быть добавлена и в другие части занятия.

Игры-путешествия использую для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать, кем мечтаешь, побывать, где захочешь и увидеть, что пожелаешь. Такие занятия отличаются эмоциональностью, способствующей развитию мышления, воображения, эмоционально-двигательной сферы и творческих способностей детей.

Фитбол-гимнастика – это гимнастика с использованием мячей диаметром от 55 до 70 см. Эти мячи вносят игровой момент в занятие, а также создают неповторимый эмоциональный подъем. Фитболы я использую в основной части занятия в виде комплекса упражнений, динамических упражнений и в подвижных играх. Они имеют ярко выраженный лечебный эффект. Задача состоит в развитии гибкости, подвижности суставов, укрепление мышц без нагрузки на позвоночник. Упражнения на мяче укрепляют все основные группы мышц, способствуют развитию выносливости, силы, координации движений. Формируют правильную осанку, заряжают энергией. Занятия в сочетании с движениями и музыкой развивают творческие способности, раскрывают природный потенциал детей, формируют положительные эмоционально – волевые качества: саморегуляцию, настойчивость, уверенность, оптимизм, смелость, выдержку, справедливость. Ребята получают приятные эмоции от общения с фитболами, победы над своим неумением, понимания того, что они делают что-то очень важное для своего здоровья.

Таким образом: применяемые в работе здоровьесберегающих технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у ребёнка – стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.