

«Использование современных здоровьесберегающих технологий в физкультурно-оздоровительной деятельности ДОУ»

В системе образования России на современном этапе происходят сложные и неоднозначные процессы обновления. Наряду с бесспорными достижениями, связанными, в первую очередь, с возможностью свободы выбора программ, технологий обучения, появлением инновационных, альтернативных образовательных учреждений, в последние годы особое внимание уделяется проблеме здоровья дошкольников. Нет задачи сложнее, а может важнее, как вырастить здорового ребенка.

Исходя из важности этой проблемы, я для себя поставила цель: оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направление воспитания здорового образа жизни, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка, используя современные здоровьесберегающие технологии.

Психика ребенка устроена так, что малыша практически невозможно заставить целенаправленно выполнять какие либо, даже самые полезные упражнения. Ребёнку должно быть интересно это делать не потому, что «надо» и «полезно», а потому, что ему это нравится. Чтобы проводимая мной работа стала детям в радость и не была скучной и навязчивой, я считала необходимым использование известных мне здоровьесберегающих технологий в работе с детьми.

Внедрение в работу здоровьесберегающих технологий я начала с технологий сохранения и стимулирования здоровья:

Подвижные игры различной направленности являются очень эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств. Они же в наибольшей степени позволяют совершенствовать такие качества как ловкость, быстрота, сила, координация и др. Именно поэтому я включаю во все формы двигательной активности - подвижные игры. Подбор игр делаю с уклоном на развитие быстроты и ловкости, ориентации в пространстве для данного возраста. В своих развлечениях часто использую элементы спортивных игр.

Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Зарядка мобилизует внимание детей, повышает дисциплину (прививает гигиенический навык заниматься). Зарядка обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию. На утренней гимнастике я использую знакомые детям упражнения, которые дети с удовольствием выполняют под музыку, поэтому психическая нагрузка (на внимание, память) почти всегда бывает умеренной.

Дыхательная гимнастика учит детей в игровой форме прислушиваться к своему дыханию, расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения. Комплексы дыхательной гимнастики и отдельные упражнения я подбираю с учетом возрастных особенностей детей. Разработанную картотеку включаю в комплексы утренней гимнастики, а также использую дыхательные упражнения на прогулках, физминутках, гимнастики после сна, динамических паузах.

Бодрящая гимнастика или гимнастика пробуждения. Упражнения такой оздоровительной, тонизирующей гимнастики я предлагаю детям начать выполнять сначала в кроватках, в и.п. лежа, затем плавно переходя на ходьбу с различными заданиями: на носках, пятках, приставным шагом и т.д.. Затем «бодрим шаг» ребятами маршируют в групповую, хорошо проветриваемую заранее, комнату. Закончить комплекс гимнастических упражнений я предлагаю детям водными процедурами — умыванием и обтиранием, Такое ежедневное закаливание актуально и зимой и летом.

Для развития мелкой моторики, ловкости, подвижности и улучшения работы мозга я использую **пальчиковую гимнастику**. С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно в любое удобное время. Данная гимнастика рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.

Для всех детей в качестве профилактики утомления рекомендуются **динамические паузы**. Я включаю в динамические паузы элементы дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз. Такие паузы я провожу во время организации непосредственно образовательной деятельности, по мере утомляемости детей. Они хорошо стимулируют познавательной деятельности гиперактивных детей, которым трудно усидеть на месте.

Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание, с этой целью я провожу с детьми **гимнастику для глаз**. Дети с гораздо большей охотой выполняют упражнения,

когда гимнастика связана со стихотворным ритмом. Для того, чтобы при выполнении гимнастики глаза не уставали я слежу за напряжением глаз, и после гимнастики практикую расслабляющие упражнения.

Еще одним видом гимнастики используемым мной является - **ритмопластика**. Основу ритмической гимнастики составляют физические и танцевальные упражнения различной направленности, выполняемые в согласовании и взаимосвязи с музыкой, передавая её ритм, темп, характер с помощью движений.

Релаксация или упражнения на расслабление я использую в любое удобное время, в зависимости от состояния детей. Обычно релаксации я провожу в заключительной части активных форм образовательной деятельности, при этом использую спокойную музыку или звуки природы, дождя. Дети с удовольствием выполняют упражнения в комплексе с дыхательной гимнастикой и гимнастикой для глаз.

Самомассаж – помогает повысить защитные функции организма ребёнка. Во время утренних процедур провожу самомассаж ушных раковин, рук, ног. Во время дыхательной гимнастики – игровой самомассаж. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Элементы самомассажа я включаю в непосредственно образовательную деятельность, в конце занятия. Обычно я использую музыкальный фон или звукозапись шума леса, дождя.

Физкультурные праздники и развлечения. В системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения прочное место занимают физкультурные праздники, спортивные досуги, дни здоровья. При организации активного отдыха я учитываю, прежде всего, время года, тематику текущих государственных праздников. На физкультурные праздники мы приглашаем родителей, дедушек и бабушек. Совместная деятельность детей, преодоление в команде различных трудностей, достижение общего командного результата – все это сплачивает детский коллектив. Дети сопереживают успехам и неудачам своих товарищей, радуются достижениям, поддерживают хорошие отношения между собой, проявляют заботу к младшим, застенчивым и неловким детям, учатся стремиться не только к индивидуальным, но и к командным победам.

Особую роль в оздоровлении детей играют технологии обучения здоровому образу жизни. Их, я считаю, самыми основными. Например **занятия из серии «Мое здоровье»**. Цель таких занятий - расширить кругозор детей, воспитывать желание быть здоровыми и научиться понимать своё состояние, при необходимости помогать себе и другим детям. Здесь я стараюсь использовать различные приемы, стимулирующие ребенка к действию: наглядные, практические, проблемные ситуации, экспериментирование и т. д...

Каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность. Используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность, в итоге, способствует формированию у каждого ребенка мотивации на здоровый образ жизни, полноценное развитие, сохранение и укрепление

ф
и
з
и
ч
е
с
к
о
г
о

и

п
с
и
х
и
ч
е
с
к
о
е