

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №34 «Теремок», г. Балаково Саратовской области

Доклад

на тему:

**«Включение здоровьесберегающих технологий в
структуру физкультурного занятия»**

**Подготовила инструктор по физической культуре МАДОУ детский сад
№34 «Теремок»: Юртова Светлана Геннадьевна**

«Включение здоровьесберегающих технологий в структуру физкультурного занятия»

«НЕ лечиться, чтобы стать здоровыми,
а укреплять здоровье, чтобы не болеть»

Одной из главных задач в работе руководителя по ФВ – создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья воспитанников. Понятие “здоровьесберегающие технологии” как раз и интегрирует все направления работы руководителя по ФВ по сохранению, формированию и укреплению здоровья детей дошкольного возраста.

Для полноценного физического и психического развития ребёнка наряду с различными формами организации физкультурно – образовательной работы, необходимо использовать следующие современные здоровьесберегающие технологии: * дыхательная гимнастика; * бодрящая гимнастика; * ритмическая гимнастика; * психогимнастика ; * игровой стретчинг ; * упражнения на фитболах ; * упражнения на развитие гибкости, силовых качеств, правильной осанки; * цветотерапия ; - * пальчиковая гимнастика; * гимнастика для глаз; * спортивные и подвижные игры; * релаксация и др.

Гимнастика

Бодрящая гимнастика помогает детскому организму настроиться на активные движения, улучшают настроение, поднимают мышечный тонус. Во время её проведения целесообразно музыкальное сопровождение.

Ритмическая гимнастика

Танцевальные движения, при проведении ритмической гимнастики, мобилизируют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение.

Психогимнастика

здесь дети проявляют себя и общаются без помощи слов: (мимика, с помощью жестов).

Стретчинг

В игровом стретчинге использую творческую деятельность, при которой дети находятся в мире образов - "котят", "зайчики", " велосипед", " тянемся к солнышку" и т.д.

Упражнения на фитболах.

Огромное удовольствие и интерес вызывают у детей упражнения на фитболах. Правильная посадка на фитболе выравнивает положение таза, способствует формированию правильной осанки, развивает многочисленные мышечные группы

Художественная гимнастика

- в процессе выполнения танцевальных движений с лентой, скакалкой у детей развиваются музыкальные способности, внимание, зрительная и двигательная память, чувство ритма.

В упражнениях с мячами, с обручами дети учатся соблюдать координацию движений рук, ног, следят за осанкой, добиваясь не просто освоения движений, а качественного выразительного его исполнения.

Силовые упражнения:

- упражнения с гантелями и мячами с утяжелением дают детям дополнительную нагрузку на мышцы, способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата.

Упражнения с палками:

хорошие помощники в укреплении мышц спины, формирования правильной осанки. Помогают снятию внутренних зажимов, позволяют эмоционально раскрепоститься, быть более открытыми.

Акробатические упражнения

развивают у детей гибкость, координацию и красоту движений, дают возможность научиться владеть своим телом.

Подвижные игры

Систематическое проведение подвижных игр развивает у ребёнка умение управлять своим телом, эмоциями. Радость, веселье – это обязательное условие игровой деятельности, без них игра теряет свой смысл.

Важное место, на занятиях по физическому воспитанию, занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. Дыхательные упражнения С помощью дыхания можно расслаблять, восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения. Например, «задуй свечу», «остуди чай», «сдуй бабочку с цветка», «карусель» и т.д.

В конце занятия чередую использование игр малой подвижности, психогимнастики, релаксации. Игры малой подвижности, психогимнастики,

релаксации. На помощь здесь приходит музыка (музыкотерапия, шумы природы, голос взрослого и др.) Есть игра у нас такая - Очень легкая, простая, замедляются движения, исчезает напряжение.... И становится понятно- Расслабление приятно.

Таким образом, каждая технология имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровье сберегающая деятельность, в итоге формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.

**«Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно. Только надо
знать, как здоровым стать!»**