

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Ермаковский детский сад №4»

Методическая разработка

По физическому развитию

Тема: «Здоровьесберегающие технологии в работе инструктора по физической культуре»

Составитель инструктор по физическому воспитанию
МБДОУ « Ермаковский детский сад №4»
Клюева Елена Валериевна

Оглавление

Введение	2
Глава 1. Система освоения здоровьe сберегающих технологий.	
1.1. Педагогические системы здоровьe сберегающих методик в дошкольных образовательных учреждениях.	4
1.2. Здоровьe сберегающие технологии: понятие, цель и задачи.	11
1.3. Виды здоровьe сберегающие технологии используемых в дошкольных образовательных учреждениях.	13
1.4. Применения здоровьe сберегающие технологии.	17
Глава 2. Применение возможных здоровьe сберегающих технологии в дошкольных образовательных учреждениях.	
2.1. Использование различных форм организации двигательной активности в режиме дня ребенка.	21
Заключения.	30
Литература.	31
Приложения	32

Введение

Наиболее важным периодом в процессе дошкольного возраста считается формирования личности человека. В этом возрасте очень часто развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника.

В наше время дети дошкольного возраста часто болеют хроническими заболеваниями. Имеют отклонения в строении опорно-двигательного аппарата — нарушение осанки, плоскостопие, неравновесный мышечный тонус, слабость мышц брюшного пресса, не оптимальность соотношения статических и динамических движений. Многие дети в дошкольном возрасте, страдают дефицитом движений и сниженным иммунитетом. У детей практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулки, да и некоторые родители не уделяют время на развитие своих детей, не играют с ними. Поэтому самой актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепления здоровья детей. В.А. Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье ребенка - это важнейший труд воспитателя». Здоровья рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучия, как гармоничное состояние организма, которое позволяет быть активным в своей жизни.

Особенно важно знать детям о значимости воспитания здорового образа жизни. На сегодняшний день очень важным является формирования у детей дошкольного возраста понятий и убеждений в необходимости сохранить свое здоровье и укреплять его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

Дети должны знать, что режим дня важен для их здоровья, что его нужно соблюдать. Для этого педагоги в ходе своей работы в обязательном порядке должны подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитывая определенные привычки. Но может ли каждый профессионально подготовленный педагог бесстрастно относиться к неблагоприятному состоянию здоровья своих воспитанников. Таким образом одним из ответов на этот вопрос и стала востребованность педагогами дошкольного образовательного учреждения здоровье сберегающих образовательных технологий.

Цель исследования заключается в применении возможных оздоровительно-сберегающих технологий в дошкольном образовательном учреждении (на примере МБДОУ «Ермаковский детский сад №4»)

Объект исследования—представления, здорового образа жизни детей дошкольного возраста.

Предмет исследования — процесс здорового образа жизни детей дошкольного возраста в учреждение МБДОУ «Ермаковский детский сад №4» Ермаковского района, Красноярского края.

Для достижения поставленной цели в работе решаются следующие задачи.

- 1.Изучить литературу по данному вопросу.
- 2.Выявить возрастные и индивидуальные особенности формирования здорового образа жизни детей.
- 3.Применить, здоров сберегающих технологий, форм, методов в системе с детьми дошкольного возраста на базе МБДОУ « Ермаковский детский сад №4».

Глава 1. Система освоения здоровьесберегающих технологий.

1.1. Педагогические системы здоровьесберегающих методик в дошкольных образовательных учреждениях.

На современном этапе развития образования существует несколько концепций физического развития детей дошкольного возраста. В основе философии той или иной программы лежит определенный взгляд авторов на ребенка, на закономерности его развития, а, следовательно, и на создание условий, которые способствуют становлению личности, оберегают его самобытность и раскрывают творческий потенциал каждого воспитанника. Развитие двигательной активности детей должно протекать в форме их приобщения к физической культуре как естественной составляющей общечеловеческой культуры в собственном смысле слова.

Т.Н. Доронова — кандидат педагогических наук в своей программе «Радуга» обращает внимание на воспитание и развитие детей детского сада. Она отдавала предпочтение самому важному предмету воспитания — физической культуре. Ею определены основные формы работы с детьми в главе «Растим здорового ребенка» по двигательному режиму, закаливанию, физкультурно-оздоровительной работе. Вся работа вынесена в разделы «Формируем привычку к здоровому образу жизни», «Суточный режим жизни», «Бодрствование», «Сон», «Питание», «Навыки здоровья», «Формируем культуру движений». Ребенок постепенно овладевает основными культурно — гигиеническими навыками, знакомится с элементами самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности. Так же ею освещены важные на современном этапе вопросы поведения в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью детей, умению избегать или даже предотвращать их. Т.Н. Дороновой раскрыты средства и формы физического воспитания

Программа авторского коллектива под руководством Л.А. Венгер «Развитие», в которую заложены два теоретических положения:

1. Теория А.В. Запорожца о самоценности дошкольного периода развития, перехода от утилитарного понимания дошкольного детства к гуманистическому пониманию.

2. Концепция Л.А. Венгер о развитии способностей, которые понимаются как универсальные действия ориентировки в окружающем с помощью специфических для дошкольника образных средств решения задач. Данная программа не содержит задач по физическому развитию ребенка. А М.Д. Маханева и доктор психологических наук О.М. Дьяченко в 2000 году разработали методические рекомендации по воспитанию здорового ребенка к программе «Развитие». Они содержат в себе, с одной стороны, общую характеристику средств, обеспечивающих здоровье ребенка (гигиенические, закаливание,

физические упражнения), а с другой — конкретные описания физкультурных занятий, проводимых в зале. Они позволяют использовать их при планировании самых различных сторон организации здорового образа жизни детей, сочетая занятия по программе «Развитие» и ряд дополнительных с проведением необходимых оздоровительных мероприятий. М.Д. Маханева обращает большое внимание на правильное питание детей, на необходимость его полноценности. Ею критикуется общепринятая система физического воспитания, которая не может решить проблемы на современном этапе, возможно не учитывает конкретные условия детских учреждений в разных регионах России, не предусматривает дифференцированного подхода к детям в соответствии с их индивидуальными особенностями и здоровьем, не реализует потребности детей в движении.

В.Т. Кудрявцев (доктор психологических наук) и Б.Б. Егоров (кандидат педагогических наук) определили идею комплексного междисциплинарного подхода к вопросу физического воспитания дошкольника. Их Программно-методическое пособие отражает две линии оздоровительно — развивающей работы:

- а. - приобщение к физической культуре.
- б. - развивающая форма оздоровительной работы.

Они критикуют устоявшийся подход к физкультурно-оздоровительной работе дошкольников, говорят о необходимости кардинального пересмотра существующих методов физического воспитания в дошкольных учреждениях, школах. В.Т. Кудрявцев и Б.Б. Егоров указывают на ряд противоречий, существующих на современном этапе. Роль движений в целостном психологическом развитии является очевидной и общепризнанной и потому не требует какого-то особенного обоснования. С другой стороны, двигательная активность, различные формы ее целенаправленной организации занимают более чем скромное место в жизни современного ребенка — дошкольника. На их взгляд они вынесены, на периферию образовательного процесса. Так же они говорят об оздоровительной работе. На их взгляд все это ведет к утрате источников развития ребенка, росту детской заболеваемости. Авторы программы исходят из того, что: «ребенок — это целостный духовно-телесный организм — средоточий, посредник и преобразователь значимых для него природно и социально-экологических связей. Основная цель данной программно-методического материала состоит в формировании двигательной сферы и создании психолого-педагогических условий развития здоровья детей на основе их творческой активности.

Развивающая педагогика оздоровления состоит из 4 разделов. Которая постепенно оформляется на стыке возрастной физиологии, педиатрии, педагогики, детской психологии. Одним из его зачинателей был российский

ученый-педиатр и педагог Ю.Ф. Змановский. Названному направлению присущ ряд отличительных черт:

1. Представление о здоровом ребенке как эталоне и практически достижимой норме детского развития.

2. Здоровый ребенок рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма.

3. Оздоровление трактуется не как совокупность лечебно-профилактических мер, а как форма развития, расширения психофизиологических возможностей детей.

4. Индивидуально-дифференцированный, подход является основным системообразующим средством оздоровительно-развивающей работы с детьми.

Кандидат педагогических наук, доцент Н.Н. Ефименко (Украина) в 1999 году выпустил программу «Театр физического развития и оздоровления для детей дошкольного и младшего школьного возраста». В этой программе автор сформулировал основные принципиально новые системы физического воспитания и оздоровления детей первых 10 лет жизни. Данная система опирается на объективные законы развития человеческого организма. Красной нитью проходит идея превратить однообразные занятия в занятия-спектакли, дарящие детям радость и приносящие пользу их физическому, интеллектуальному развитию, формированию межличностных отношений.

Автором разработаны 10 профессиональных заповедей:

1. «Следуй логике природы — педагогика должна быть естественной»

2. «Физическое воспитание дошкольников должно происходить по развивающей спирали»

3. «Педагогический спидометр, или о так называемых общеразвивающих упражнениях, подбирай подготовительную часть занятия в соответствии с «эволюционной гимнастикой» Деление занятий на 3 части должно быть не формальным, а по физиологической сути.

4. «Театр физического воспитания дошкольников», играя оздоравливать, играя воспитывать, играя развивать, играя — обучать. Физическое воспитание должно заряжать детей положительными эмоциями. Двигательный портрет дошкольника рисует методика игрового тестирования.

5. «Создавай тренажеры сам»

6. «Здоровье здоровых требует профилактики и коррекции»

7. «Через движение и игру — к воспитанию человека будущего: комплексная педагогика жизни».

В программе «Основы безопасности дошкольников» В.А. Ананьева в разделе «Здоровье человека и окружающая среда». «Здоровье и образ жизни человека»:

автор ставит задачи развития физической активности детей. Их нужно приучать заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Формировать навыки личной гигиены, дать знания о здоровой пище ориентировать детей на здоровый образ жизни. Дать знания о том, что такое инфекционная болезнь, что нужно делать, чтобы ей не заразиться.

Пути решения задач: занятия, игры занятия, изобразительная деятельность, прогулки, гигиенические процедуры, закаливающие мероприятия, игры, спортивные мероприятия, праздники, беседы, чтение литературы, использование эмоционально — привлекательных форм. Работа с родителями направленная на оздоровление детей и на развитие их физической активности.

Программа «Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста», разработанная кандидатами психологических наук Н.Н. Авдеевой и Р.Б. Стеркиной, кандидатом педагогических наук О.Л. Князевой. Авторы отмечают, что безопасность и здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных детьми знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в жизненных различных ситуациях, в том числе и неожиданных. Определяя основное содержание работы по ОБЖ и направления развития детей. Авторы программы считали необходимым выделить такие правила поведения, которые дети должны выполнять неукоснительно, так как от этого зависят их здоровье и безопасность жизни.

Основное содержание работы по программе должно строиться, по мнению авторов, по нескольким направлениям:

1. Ребенок и другие люди.
2. Ребенок и природа.
3. Ребенок дома.
4. Эмоциональное благополучие ребенка.
5. Ребенок на улицах города.
6. Здоровье ребенка.

Содержание последнего раздела «Здоровье ребенка» представляет для нас научный интерес, поскольку позволило выявить, какое содержание работы предлагают авторы в этом разделе, каков его объем, какими средствами предлагают его решать. Авторы содержание раздела так направляют на формирование у ребенка представлений о здоровье, как одной из главных ценностей жизни. Каждый ребенок должен знать свое тело, научиться заботиться о нем, не вредить своему организму.

Таким образом, анализ содержания современных программ для дошкольных учреждений позволяет сделать выводы о том, что, несмотря на различия в концепциях, подходах, методах и средствах решения проблемы оздоровления детей дошкольного возраста, в содержании каждой программы авторами

проблема сохранения здоровья детей признается приоритетной. Ей уделяется первостепенное значение.

Многие родители обращаются с просьбой оказать помощь их маленьким детям, которые нуждаются в поддержке. Работа с привлечением родителей и медперсонала ведётся в трёх направлениях:

- 1) укрепление физического здоровья детей и формирование у них уверенности красивой осанки с использованием нетрадиционных форм оздоровливания;
- 2) формирование положительных эмоций и чувств;
- 3) воспитание оптимистического мироощущения.

В последнее время широкое распространение получили нетрадиционные формы. Которые по наблюдениям медиков, дают положительные результаты: закаливания носоглотки, очищающий салат, промывание носа холодной водой. Оздоровительный бег (дозированный), дыхательная и звуковая гимнастика, самомассаж и массаж, обливание холодной водой, тренинг, аутотренинг, релаксация, ароматерапия, фитотерапия, музыкотерапия, цвет терапия, эстетик терапия, массаже терапия, фитонцид терапия, апитерапия, диетотерапия, вод терапия, свет терапия, смех терапия, игротерапия, музыкально-ритмическая деятельность и др.

Занятия по ритмике и танцу включают различные виды деятельности:

1. Упражнения, с помощью которых совершенствуются навыки основных движений (ходьба, бег, прыжки), происходит усвоение танцевальных элементов (упражнения для рук и верхнего плечевого пояса), упражнения без музыки и психогимнастика.

2. Упражнения с музыкально — ритмическими заданиями или музыкально — дидактическая игра.

3. Упражнения с предметами (если они не входят в упражнения по совершенствованию основных движений), подвижные игры, танцы.

Так же можно включать и задания на игровое и танцевальное творчество. Большую помощь в работе с детьми могут оказать упражнения без музыки или так называемые подготовительные упражнения. Их задача дать детям необходимые двигательные навыки. Внимание уделяется развитию мышечного чувства, сознательного отношения к качеству движений. Эти упражнения разучиваются под счет или в индивидуальном ритме.

Упражнения без музыки:

1. Помогают принимать правильное исходное положение.
2. Способствуют осознанию работы двигательного старта.
3. Укрепляют отдельные группы мышц и увеличивают подвижность суставов.
4. Формируют навыки построения и перестроения.

Рекомендуются следующие группы упражнений без музыки.

1. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса, расслабление и напряжение мышц корпуса. При этом дети должны уметь регулировать степень напряжения мышц, иногда совсем снимать его, чувствовать, где сильно напряжены мышцы, уметь их снять. Упражнения на развитие «мышечного чувства» помогают ощутить возможный размах движений в суставах, создать тяжесть тела и конечностей, учат сознательно переносить тяжесть тела вперед (назад) перед началом ходьбы, бега.

2. Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов: мышц шеи; мышц плеча; кистей рук; мышц ног.

Эти упражнения помогают исправлять различные физические недостатки, тренируют мышцы, активируют их работу, четкость, размах движений.

Психогимнастика полезна для всех детей, но особенно для тех, кто отличается чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, замкнутостью и т.д. Такие реакции встречаются у детей с неврозами, легкими ЗПР, а также у детей практически здоровых. Основной акцент в психогимнастике сделан на обучение элементам техники выразительных движений, а также на приобретение навыков в расслаблении. Все это поможет сохранению психического здоровья и предупреждению эмоциональных расстройств. С помощью предлагаемого материала по психогимнастике детей обучают азбуке передачи эмоций — выразительным и разнообразным движениями. В основном используется бессловесный материал, и очень важно педагогу уметь продемонстрировать выразительное и красивое выполнение движений.

Психогимнастика — это специальные занятия (этюды, упражнения, игры) направления на развитие и коррекцию познавательной и эмоциональной сферы психики человека, его сознанием существуют сложные взаимосвязи. Учитывая это, физические упражнения можно использовать не только для физического совершенствования, но и для развития памяти, внимания, воли, воображения, творческих способностей.

Музыкально - ритмические навыки и навыки выразительных движений, приобретенные в упражнениях, позволят детям полнее и качественнее проявить себя в танцах.

Для получения наибольшего оздоровительного эффекта необходимо соблюдать следующие правила при подборе упражнений и их выполнении.

1. Упражнения на релаксацию выполняются в тихой, спокойной обстановке.

2. Расслабляться лучше с закрытыми глазами.

3. В зависимости от условий применения данных упражнений используются различные позы.

4. Во время выполнения. Учить детей распознать ощущения напряженности и расслабленности.

5. Не спешить заканчивать релаксацию.

6. Дети могут полежать, если им хочется.

7. Выходить из этого состояния нужно медленно и спокойно: сначала потянуться, словно после пробуждения ото сна, затем открыть глаза и потихоньку сесть.

При использовании упражнений на релаксацию отдельных частей тела учитывается предыдущий вид деятельности детей (так, если было рисовано или аппликация, то целесообразно выполнять упражнения на расслабление мышц рук, спины, шеи).

Желательно при выполнении релаксации использовать спокойную музыку. Такие нетрадиционные методы: как вводная медитация, спокойный танец, релаксация помогают создать на занятиях положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость и снять усталость. С их помощью у детей развиваются навыки концентрации, пластика, координация движений. Упражнения сопровождаются различными текстами, помогающие детям лучше представлять тот или иной образ, войти в него.

1.2. Здоровье сберегающие технологии: понятие, цель и задачи.

Прежде чем начать говорить о здоровье сберегающих технологиях, определим понятие “технология”.

Технология — это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным – педагогическая. Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности. Педагогическую технологию отличают: конкретность и четкость цели и задач, наличие этапов: первичной диагностики; отбора содержания, форм, способов и приемов его реализации; использования совокупности средств в определенной логике с организацией промежуточной диагностики для достижения обозначенной цели; итоговой диагностики достижения цели, критериальной оценки результатов. (Данное определение предлагается Деркунской В.А.- канд.пед.наук)

Что такое здоровье сберегающие технологии?

«Здоровье сберегающая технология» – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Здоровье сберегающие технологии в дошкольном образовании направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Цель здоровье сберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку:

- 1.обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада.
- 2.воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека.
- 3.знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его.
- 4.валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.
- 5.задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи, применительно к взрослым - содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры

профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

В нашем ДОУ разработана «технология здоровье сбережения», задачами которой являются:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.
2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.
3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

1.3. Виды здоровьесберегающие технологии используемых в дошкольных образовательных учреждениях.

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании – это классификация здоровьесберегающих технологий по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьесобогащения субъектов педагогического процесса в детском саду.

Здоровьесберегающая деятельность в нашем детском саду осуществляется в следующих формах:

Медико-профилактическая технологии

Медико-профилактическая деятельность обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДООУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами с использованием медицинских средств.

Задачи этой деятельности:

1. организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
2. организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания;
3. организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (например, иммунизация, полоскание горла противовоспалительными травами, щадящий режим в период адаптации и т.д.).
4. организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – Сан Пинав.
5. организация здоровьесберегающей среды в ДООУ.

Мониторинг за состоянием здоровья и физическим развитием детей осуществляется медицинскими работниками детского сада. Вся работа по физическому воспитанию детей в ДООУ строится с учётом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Для этого на основании индивидуальных медицинских карт врач дошкольного учреждения составляет по каждой возрастной группе сводную схему, которая помогает воспитателям и медицинским работникам иметь чёткую картину о состоянии здоровья детей всей группы и каждого ребёнка в отдельности. Эта схема-анализ и конкретные рекомендации заносятся в групповой «Журнал здоровья» — «Индивидуальный маршрут ребёнка», — чтобы каждый воспитатель планировал физкультурно-оздоровительную работу в соответствии с особенностями здоровья детей.

Физкультурно-оздоровительная технология - это деятельность направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.

Задачи этой деятельности:

1. развитие физических качеств;
2. контроль двигательной активности и становление физической культуры дошкольников.
3. формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;
4. воспитание привычки повседневной физической активности;
5. оздоровление средствами закаливания.

Физкультурно - оздоровительная деятельность осуществляется инструктором по физической культуре на занятиях по физическому воспитанию, а также педагогами — в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и пр.;

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка:

Задача этой деятельности – обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье. Обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника, т.к. эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение детей является важным для их здоровья. В своей деятельности «служба сопровождения» руководствуется Положением о медико-психолого-педагогической службе и ставит своей целью создание в дошкольном учреждении целостной системы, обеспечивающей оптимальные условия для развития детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, состояния соматического и психического здоровья. В данной системе взаимодействуют диагностическое, консультативное, коррекционно-развивающее, лечебно-профилактическое и социальное направления.

Технологии здоровья сбережения и здоровье обогащения педагогов.

На улучшение здоровья малышей, их благоприятное физическое развитие влияет весь уклад жизни ребёнка в детском саду, заботливое и внимательное отношение к нему взрослых, высокое чувство ответственности всего коллектива за каждого воспитанника. Поэтому большое внимание в нашем ДОО уделяется подбору и расстановке кадров на группы с учётом их деловых качеств, опыта и психологической совместимости. Помня о том, что результаты физического развития зависят прежде всего от профессиональной подготовки педагогов, их педагогических знаний, продумана система всесторонней методической работы по совершенствованию мастерства. Педагог, стоящий на страже здоровья ребенка, воспитывающий культуру здоровья ребенка и родителей, прежде всего сам должен быть здоров. Иметь валеологические знания, не переутомлен работой, должен уметь объективно оценивать свои достоинства и недостатки, связанные с

профессиональной деятельностью. Составить план необходимой само коррекции и приступить к его реализации.

Технологии валеологического просвещения родителей.

Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка. Какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, а может не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.

Информационно-просветительская деятельность выражается в формировании у родителей здорового образа жизни как ценности. А также в знакомстве родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении. Информировании о состоянии здоровья и физическом развитии их детей. Об уровне двигательной подготовленности их ребёнка. Привлечение родителей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках.

В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей нами разработана система мероприятий, к которым относятся:

- 1.родительские собрания
- 2.консультации
- 3.конференции
- 4.конкурсы
- 5.спортивные праздники
- 6.праздники здоровья
- 7.передвижки
- 7.беседы

Здоровье сберегающие образовательные технологии - это вид деятельности предполагает воспитание валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Ее цель – сформировать у детей осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать его.

Здоровье сберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

Образовательная деятельность предполагает проведение занятий и бесед с дошкольниками о необходимости соблюдения режима дня. О важности гигиенической и двигательной культуры. О средствах здоровье и его укрепления.

О функционировании организма и правилах заботы о нем. Дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.

1.4. Применения здоровьe сберегающие технологии.

Цель использования:

Формирование разносторонней физической подготовленности, укрепление здоровья и профилактика заболеваний средствами физической культуры и двигательной активности, содействие правильному физическому развитию, обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровье дошкольника – это не только отсутствие болезней, но физическое, социальное и психологическое благополучие ребенка, а также его доброжелательные отношения с окружающими, с природой и с самим собой.

Здоровье является условием гармоничного развития личности, психического, духовно-нравственного, социального и физического совершенствования, а также становится залогом успешной и достойной жизни в дальнейшем. Инструктор по физической культуре в ДОУ может сделать для оздоровления дошкольника гораздо больше, чем любой врач. Его основная задача – сохранение и укрепление здоровья дошкольников, воспитание внимательного отношения к своему организму и развитие в детях стремления быть физически сильными и развитыми.

Существует несколько направлений здоровьe сберегающих технологий и одно из них - физкультурно-оздоровительное, где подразумевается развитие физических качеств, умений и навыков, реализация потребности ребенка в двигательной активности и приобщение к спорту и физической культуре. Именно это направление и реализуется мной, как инструктором по физкультуре, а здоровьe сберегающие технологии являются ведущими во всей моей спортивной и физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ.

С помощью здоровьe сберегающих технологий инструктор по физкультуре в процессе своей деятельности в ДОУ решает следующие задачи:

- обучение дошкольников жизненно важным двигательным навыкам и умениям;

- содействие правильному физическому развитию детей;

- укрепление здоровья и профилактика заболеваний воспитанников средствами физической культуры и двигательной активности;

- формирование мотивации у дошкольников к здоровому образу жизни.

Применяя здоровьe сберегающие технологии при планировании и ведении физкультурно-оздоровительной деятельности в ДОУ, инструктором по физкультуре необходимо соблюдать следующие правила:

- 1.Использовать здоровьe сберегающие технологии в комплексе и соответствии с требованиями СанПин и ФГОС;

2. Постоянно взаимодействовать с медицинским работником ДОО, учитывать состояние здоровья детей и результаты медицинских осмотров;
3. Создавать оптимальное сочетание различных форм и методов физкультурно-оздоровительной деятельности, чередовать их с расслаблением и отдыхом, соблюдая при этом рациональную насыщенность занятий;
4. Включать в занятия краткие разъяснения, связанные со здоровьем и строением организма, способствующие формированию у дошкольников ценности здорового образа жизни и потребности в нем;
5. Применять методы и приёмы обучения, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения дошкольников;
6. Осуществлять индивидуальный подход к воспитанникам и учитывать их личностные и физические возможности;
7. Создавать благоприятную атмосферу и положительный эмоциональный фон;
8. Наблюдать, анализировать и оценивать свою деятельность в течение каждого занятия или мероприятия, особенно в итоговой его части и на протяжении всего учебно-воспитательного процесса.
9. Не допускать травм и состояния переутомления у детей;
10. Помнить, что развивая физические качества, нельзя забывать про психическое, социальное и духовно-нравственное воспитание ребенка.
11. Заботиться о здоровье детей необходимо каждый день и на каждом занятии, с обязательным учетом того, что уже было сделано ранее в рамках физкультурно-оздоровительных мероприятий и непосредственно в учебно-воспитательной работе;
12. Создавать искренние и доверительные взаимоотношения с воспитанниками - с одной стороны понимать и вникать во внутренний мир каждого ребенка, и с другой стороны, стремиться быть адекватно понятым детьми и каждым ребенком, в частности.

Для реализации здоровьесберегающих технологий в физкультурно-оздоровительной работе в условиях ДОО мною, как инструктором по физкультуре используются следующие формы и методы:

1. Подвижные и спортивные игры – используются, как часть физкультурного занятия и на физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Игры могут быть как малой, так и средней степени подвижности. Это наиболее комфортный для детей способ усвоения знаний и приобретения двигательных навыков.

2. Корректирующие упражнения – используются упражнения, способствующие формированию правильной осанки и ее коррекции;

3. Ортопедические упражнения – включение в занятия упражнений для коррекции и профилактики плоскостопия и формирования правильного свода стопы;

4. Стретчинг – включение упражнений на растяжку. Такие упражнения повышают уровень гибкости, подвижности и эластичности мышечной системы.

5. Ритмопластика – включение элементов гимнастики, хореографии, танцев и их музыкальное сопровождение. Ритмопластика способствует формированию разносторонне физически и творчески развитой личности;

6. Пальчиковая гимнастика – применяется в заключительной части занятий или для переключения внимания, улучшает координацию движений и мелкую моторику;

7. Дыхательная гимнастика – может применяться как в заключительной части, так и внутри занятия. Восстанавливает дыхание, стимулирует кровообращение и имеет оздоравливающие эффекты;

8. Релаксация – необходима для отдыха и успокоения, душевного равновесия. Применяется в заключительной части занятия, но в случае перевозбуждения детей может использоваться и внутри занятия;

9. Беседы о здоровье – включение в занятия познавательного материала о здоровье в форме беседы и разъяснений с целью приобщения детей к здоровому образу жизни и пониманию ими влияния физкультурно-оздоровительной деятельности на организм;

10. Самомассаж – проводится с использованием массажных мячиков во время разминки или в конце занятий. Способствует оздоровлению организма и благоприятно влияет на психику ребенка;

11. Активный отдых – проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, досугов, развлечений, праздников, где дети ведут себя более раскованно, проявляют артистизм и заинтересованность. Такие мероприятия способствуют закреплению приобретенных навыков и развитию творческих способностей.

12. Работа с родителями – проводятся в форме сообщений и консультаций на родительских собраниях, анкетирования, индивидуальных бесед с родителями и размещения информации в тематических папках-передвижках и на стендах. Родители должны стимулировать детей к занятиям физкультурой и спортом, приобщать их к здоровому образу жизни.

13. Работа с воспитателями и специалистами ДОУ – проведение консультаций и разъяснительной работы в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности на педсоветах, семинарах и мастер-классах и личных беседах.

14. Создание соответствующих условий и предметно-развивающей среды - приобретение спортивных снарядов, атрибутов, модулей, массажных ковриков и

дорожек, тренажёров и других предметов, необходимых для проведения физкультурно-оздоровительной работы, создание различных картотек, разработка специальных оздоровительных комплексов, ведение физкультурно-оздоровительных кружков.

Комплексное применение здоровьесберегающих технологий в моей работе повышает результативность и эффективность физкультурно-образовательного процесса, укрепляет здоровье детей и формирует стойкую мотивацию к здоровому образу жизни.

Глава 2. Применение возможных здоровьесберегающих технологий в дошкольных образовательных учреждениях.

2.1. Использование различных форм организации двигательной активности в режиме дня ребенка.

В нашем дошкольном учреждении ежедневно во всех группах предусмотрено несколько форм физического воспитания детей, что способствует укреплению здоровья и позволяет обеспечить необходимую двигательную активность детей в течение всего дня.

Особое внимание в режиме дня мы уделяем проведению **закаливающих процедур**, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Используемая нами система закаливаний предусматривает разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей.

При работе с детьми обязательно соблюдаются основные принципы закаливания:

1. Осуществление закаливания при условии, что ребёнок здоров;
2. Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства);
3. Тщательный учёт индивидуальных особенностей ребёнка, его возраста, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям;

Интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно и последовательно, с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания;

Систематичность и постоянство закаливания.

Для наибольшей эффективности закаливания нами обеспечиваются:

- Чёткая организация теплового и воздушного режима в помещении («температурная» гигиена);
- Рациональная, не перегревающая одежда детей;
- Соблюдение режима прогулок во все времена года;
- Сон при открытых фрамугах;

Гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры); Хождение босиком в группе и летом на прогулке, занятия Хождение босиком применяем на утренней гимнастике и занятиях физкультуры. Главный смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп к влиянию пониженных температур, которое осуществляется, главным образом, действием низких температур пола, земли. Именно данное действие и является определяющим, если не

единственным, в закаливании, поскольку убедительных доказательств в отношении влияния других компонентов в научной литературе не имеется.

Методика контрастного воздушного закаливания, которая проводится в конце дневного сна попеременно в холодном и теплом помещениях. Температура воздуха в тёплом помещении поддерживается с помощью подогревателей, в холодном понижается за счёт интенсивного проветривания, летом вплоть до сквозняков.

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является **прогулка**. Для того, чтобы прогулка давала эффект, нами меняется последовательность видов деятельности детей, в зависимости от характера предыдущего занятия и погодных условий. Так, в холодное время года и после занятия, на котором дети сидели, прогулка начинается с пробежки, подвижной игры; в тёплое время года или после физкультурных и музыкальных занятий – с наблюдения, спокойных игр.

Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время, которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат **подвижные игры и физические упражнения** на улице.

Подвижная игра занимает особое место в развитии ребёнка-дошкольника. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта.

Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей. Потребность в движениях у дошкольников велика, однако неокрепший организм крайне чувствителен не только к недостатку, но и к избытку движений. Вот почему при выборе подвижных игр и игровых упражнений мы стараемся соблюдать оптимальный режим двигательной активности, регулируем допустимую нагрузку, изменяя игровую ситуацию, увеличивая или уменьшая количество повторений.

Кроме подвижных игр, в нашем детском саду мы широко используем разнообразные **упражнения** в основных видах движений:

Бег и ходьба

Прыжки

Метание, бросание и ловля мяча

Упражнения на полосе препятствий

Проводимые на свежем воздухе физические упражнения способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его

работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды. На каждые две недели имеются 3-4 комплекса физических упражнений на воздухе:

- для хорошей погоды (по сезону);
- на случай сырой погоды;
- на случай порывистого ветра.

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка в нашем дошкольном учреждении придаётся развитию движений и физической культуры на **физкультурных занятиях**. Причём, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

- 1.маленьким детям они доставляют удовольствие, учат их ориентироваться в пространстве, приёмам элементарной страховки;
- 2.в среднем возрасте – развивают физические качества, прежде всего, выносливость и силу;
- 3.в старших группах – формируют потребность в движении, развивают двигательные способности и самостоятельность.

Именно поэтому в нашем детском саду используются разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

- Занятия по традиционной схеме;
- Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;
- Занятия серии «Здоровье», которые могут быть включены и в сетку занятий в качестве познавательного развития. В ходе таких занятий детям даются представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, а также прививаются элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Эти занятия имеют огромное значение в воспитании у ребёнка потребности в здоровом образе жизни.

Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является **утренняя гимнастика**.

Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает

потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки. Чтобы предупредить возникновение плоскостопия, предлагаются упражнения для укрепления свода стопы – поднимание на носки, на пятки.

Музыка, сопровождающая движения, создаёт бодрое настроение, оказывает положительное влияние на нервную систему ребёнка.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака, в течение 10–12 минут на воздухе или в помещении (в зависимости от погодных условий). В течение всей утренней гимнастики, проводимой в помещении, форточки остаются открытыми, дети занимаются в физкультурной форме и босиком.

Содержание утренней гимнастики составляют упражнения, рекомендованные программой для данной возрастной группы, разученные предварительно на физкультурном занятии и хорошо знакомые детям.

В перерывах между занятиями, особенно в старших группах детского сада, проводится **двигательная разминка**. Её цель – предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала. Двигательная разминка позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы, способствует увеличению двигательной активности детей. Игровые упражнения, используемые в разминке, хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительны по времени (не более 10-12 минут), доступны детям с разным уровнем двигательной активности.

С целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне, в детском саду проводятся **физкультминутки**.

Физкультминутки повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение.

Физкультминутки проводятся воспитателем по мере необходимости во время занятий по развитию речи, формированию элементарных математических представлений и т.д. Длительность составляет 3-5 минут.

Физкультминутки проводятся в многочисленных формах: в виде упражнений общеразвивающего воздействия (движения головы, рук, туловища, ног), подвижной игры, дидактической игры с разными движениями, танцевальных движений и игровых упражнений. Физкультминутка может сопровождаться текстом, связанным или не связанным с содержанием занятия.

Наряду с различными оздоровительными мероприятиями в дошкольном

учреждении проводится и **гимнастика после дневного сна**, которая помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Гимнастика проводится 7-15 минут. В течение года используются различные варианты гимнастики.

-Разминка в постели. Дети постепенно просыпаются под звуки приятной музыки и, лёжа в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия. Упражнения выполняются из разных положений: лёжа на боку, на животе, сидя. После выполнения упражнений дети встают и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба по массажным коврикам, постепенно переходящая в бег). Затем все переходят из спальни в хорошо проветренную групповую комнату и под музыку выполняют произвольные танцевальные, музыкально – ритмические или другие движения.

-Гимнастика игрового характера. Состоит из 3-6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («лыжник», «конькобежец», «петрушка», «цветок»).

-Пробежки по массажным дорожкам. Сочетаются с контрастными воздушными ваннами и проводятся 2 раза в неделю по 5-7 минут. Массажная дорожка состоит из пособий и предметов, способствующих массажу стопы. Дети занимаются босиком, идут в быстром темпе по дорожке и плавно переходят на бег (1-1.5мин.) и снова переходят на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями. Это способствует развитию выносливости, координации движений, формированию стопы и укреплению организма детей.

-Дыхательная гимнастика. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию, кровообращение в легких, снижают спазм бронхов и бронхиол, улучшают их проходимость, способствуют выделению мокроты, тренируют умение произвольно управлять дыханием, формируют правильную биомеханику дыхания, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания.

У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы ещё слабы, поэтому необходима специальная система упражнений в естественном ритмичном дыхании, а также в правильном использовании вдоха и выдоха при простых и более сложных движениях, причем ритм дыхания и движения образуют одно ритмическое целое. К гимнастическим упражнениям, формирующим правильное дыхание, относятся упражнения для постановки правильного дыхания через нос, развития мышц грудной клетки для увеличения ее эластичности, на активное вытягивание позвоночника. Все упражнения проводятся в собственном дыхательном ритме, медленно, следя за вдохом и выдохом и компенсаторной

паузой после выдоха.

Методика применения дыхательных упражнений:

Вдох через нос, выдох через рот в сомкнутые трубочкой губы, сочетать дыхательные упражнения с общеразвивающими упражнениями, формировать дыхание смешанного типа.

Точечный массаж – элементарный приём самопомощи своему организму. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье, прививают им уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие. Наряду с этим точечный массаж является профилактикой простудных заболеваний.

Во время проведения пальцевого массажа происходит раздражение рецепторов кожи, мышц, сухожилий, пальцев рук, импульсы от которых проходят одновременно в головной и спинной мозг, а оттуда уже поступает команда включиться в работу различным органам и структурам. Массаж повышает защитные свойства оболочек носоглотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства (например, интерферон), которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

Различать запахи способен даже грудной малыш. Разные запахи влияют на детей по-разному: приятные ароматы способны действовать как хорошие лекарства, могут вызывать аппетит, нормализуют деятельности нервной системы, улучшают зрение в сумерках и цветоощущение; и, наоборот, неприятные запахи могут угнетать и раздражать ребёнка.

В нашем дошкольном учреждении используется **ароматерапия**. Практическое применение ароматерапии и аром профилактики преследует следующие цели:

- предупреждение и снижение заболеваемости острыми респираторными и вирусными инфекциями;
- коррекция психофизиологического состояния, повышение умственной и физической работоспособности, улучшение координации движений и функций анализаторов, расширение объёма кратковременной памяти, повышение устойчивости к стрессу, улучшение сна;
- профилактика вегето-сосудистой дистонии, функциональных нарушений деятельности сердечнососудистой системы;
- стимуляция общей иммунологической реактивности организма с целью повышения резистентности к инфекционным заболеваниям, расширения адаптационных возможностей;
- расширение комплекса реабилитационных мероприятий у больных с хроническими и неспецифическими заболеваниями лёгких.

Использование ароматерапии в детском саду происходит согласно

«Индивидуального маршрута ребёнка» во избежание различных аллергических заболеваний, учитывая принцип «Не уверен – не назначай».

Оздоровительная работа в нашем саду усиленно проводится и в летний период и представляет собой комплекс мероприятий, направленных на восстановление функционального состояния детского организма.

Центральное место в этом комплексе занимает режим дня, который предусматривает максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующую возрасту продолжительность сна и других видов отдыха. Вся деятельность, связанная с физическими нагрузками (подвижные игры, труд, занятия физической культурой) проводятся в часы наименьшей инсоляции.

При осуществлении летней оздоровительной работы в детском саду наш коллектив придерживается следующих принципов:

- комплексное использование профилактических, закаливающих и оздоровительных технологий;

- непрерывное проведение профилактических, закаливающих и оздоровительных мероприятий;

- преимущественное использование немедикаментозных средств оздоровления;

- использование простых и доступных технологий;

- формирование положительной мотивации у детей к проведению профилактических, закаливающих и оздоровительных мероприятий;

- интеграция программы профилактики закаливания в семью;

- повышение эффективности системы профилактических, закаливающих и оздоровительных мероприятий за счет соблюдения в ДОУ санитарных норм и правил, оптимального двигательного режима и физической нагрузки, санитарного состояния учреждения, организации питания, воздушно-теплового режима и использования различных форм оздоровительной работы.

Важное воспитательное значение имеют совместные занятия физическими упражнениями ребенка и взрослых: мамы, папы, бабушки, дедушки. Они не только углубляют любовь к физическим упражнениям, но и укрепляют, объединяют семью и позволяют родителям и ребенку стать ближе, понять друг друга.

Образец гимнастики для мамы и ребенка младшего дошкольного возраста.

1. Мама садится на пол, раздвинув ноги, и ставит между ними ребенка, держа его за руки. Ребенок на двух ногах перепрыгивает то через левую, то через правую ногу матери; подпрыгивает вверх — мать сдвигает ноги, и ребенок, раздвинув свои ноги, садится на обе ее ноги. Все это время мать поддерживает ребенка за обе руки и приучает правильно выбирать момент для каждого движения.

2. Мама становится на колени и упирается в пол руками («лошадка»). Ребенок пролезает у нее под животом, взбирается на спину и снова пролезает под животом.

3. Мама становится в позу «лошадки», ребенок взбирается ей на спину, держась руками за ее шею, после чего по счету «раз, два, три» мать начинает раскачиваться, стараясь сбросить своего седока.

4. Мама и ребенок садятся на пол спиной друг к другу и вытягивают ноги вперед. Затем, согнув ноги и упираясь руками в пол, стараются потеснить друг друга спинами. Мать соизмеряет свои силы, чтобы дать ребенку возможность максимально использовать потенциал этого упражнения.

5. Мама ложится на спину и вытягивает ноги, а ребенок взбирается на них и берется руками за руки матери. Затем она сгибает ноги и раскачивает их вправо-влево и вверх-вниз. Ребенок должен сохранять равновесие.

6. Мама принимает такую же позу, как в упражнении 5. Кладет ребенка животом на свои ноги и, высоко подняв их, раскачивает их вверх-вниз, вправо-влево, слегка поддерживая ребенка, который должен сохранять равновесие.

7. Ребенок становится на колени и упирается руками в пол. Мать берет его ноги за голени и приподнимает над полом. Ребенок, поочередно передвигая руки, движется вперед.

8. Начало такое же, как в упражнении 7, но затем мать поднимает ноги ребенка выше — до вертикального положения. Ребенок поднимает голову и старается смотреть как можно дальше.

9. Мать крепко обхватывает руки ребенка за запястья. Приподнимая его, раскачивает вправо-влево, вверх-вниз или вращает вокруг себя. Ребенок во время вращения может сгибать ноги в коленях.

10. Мать стоит, чуть согнув колени, и берет одну или обе руки ребенка, который, упираясь ногами в колени, а затем в живот матери, старается забраться как можно выше. Мать, приподнимая малыша за руки, помогает ему.

11. Начало, как в упражнении 10, но дальше ребенок поднимает ноги вверх и, пропустив их между рук, делает полный оборот назад.

12. Мать крепко берет ребенка за руки, и он при ее поддержке начинает подпрыгивать, приземляться то правее, то левее.

13. Ребенок берется вытянутыми руками за палку, которую мать постепенно приподнимает, а приподняв, начинает слегка раскачивать вперед-назад, вправо-влево. Ребенок раскачивается и сам, поджимая ноги.

Большую пользу приносят совместные прогулки взрослых и ребенка. Походы на лыжах, катание на коньках, игры в городки, теннис, бадминтон, кегли, футбол, хоккей, баскетбол и др. Участие родителей в спортивных праздниках совершенствует двигательные навыки малыша. Формирует его характер, волю,

упорство, стремление к достижению цели. Повышает культуру, улучшает микроклимат семьи. Огромное воспитательное значение имеют пример родителей, их отношение к физической культуре.

Заключение:

Таким образом, здоровье сберегающие технологии; формирование здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступно в дошкольном учреждении, средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе, использование в образовательной деятельности ДОО конструктивное партнерство с семьями, и педагогическим коллективе в укреплении здоровья детей, обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

Я считаю, что подготовка к здоровому образу жизни каждого ребенка на основе здоровьесберегающих технологий, должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста. Для решения такой задачи, непосредственное обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни специально организованная двигательная активность ребенка (физкультминутки, занятия оздоровительной физкультурой, подвижные игры, спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, выход на природу, экскурсии, оздоровительная, пальцевая, корригирующая, дыхательная гимнастика, самомассаж) и простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах, а также привитие детям элементарных культурно-гигиенических навыков. Не посредственно активная работа с родителями и их внимание и помощь при работе с детьми по повышению и укреплению здоровью не только внутри детского учреждения, но и за его пределами, так как внимание и забота родителей — это хороший эмоциональный пример для детей.

Литература.

1. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка// Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 2007г. С. 20-25.
2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). – М.: ВЛАДОС, 2008.г. С. 16-20
3. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. – М.,2008г.. С. 21-29
4. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Мозаика – Синтез, 2009.г.С. 30-35
5. Каралашвили Е.А. Физкультурная минутка/ Динамические упражнения для детей 6-10 лет. – М.,2009 г. С.15-20
6. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2010. г. Т. 7. №2. С.21 – 28.
7. Бабина К.С Комплексы утренней гимнастики в детском саду. Москва «Просвещение» 1С.12-16
8. Асташина М.П. Современные подходы к физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников: Учеб.-метод. пособие /М.П.Асташина. – Омск, 2002 С. 22-28
9. Воротникова И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. – М.: Энас, 2006 С.30-45
10. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошкол. учреждений. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003 С.25-35
11. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья – М., ТЦ Сфера, 2007 С.20-26
12. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. Оздоровительные и познавательные занятия для детей детского сада. Москва 2003. С.15-28
- 13.Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. Методические материалы, разработки занятий и спортивные игры. –Волгоград.: Учитель, 2007 С.21-28
14. Оверчук Т.И. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях. – М.: Просвещение, 2004 С.26-31
15. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. Москва, 2004

Дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста

1. «ЧАСИКИ»

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10—12 раз.

2. «ТРУБАЧ»

Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф-ф». Повторить 4—5 раз.

3. «ПЕТУХ»

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопать ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5—6 раз.

4. «КАША КИПИТ»

Сидя, одна рука лежит на животе, другая—на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.

5. «ПАРОВОЗИК»

Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20—30 секунд.

6. «НА ТУРНИКЕ»

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки—вдох, палку опустить назад на лопатки—длинный выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.

7. «ШАГОМ МАРШ!»

Стоя, гимнастическая палка в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага—вдох, на 6—8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 минуты.

8. «НАСОС»

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону—выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произносить «с-с-с-с-с», «с-с-с-с». Повторить 6—8 наклонов в каждую сторону.

9. «РЕГУЛИРОВЩИК»

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5—6 раз.

10. «ЛЕТЯТ МЯЧИ»

Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произносить, выдыхая, длительное «у-х-х-х-х». Повторить 5—6 раз.

11.«ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ»

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки—вдох, опустить руки-вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4—5 раз.

12. «ЛЫЖНИК»

Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5—2 минут. На выдохе произносить «м-м-м-м».

12.«МАЯТНИК»

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне—выдох, произносить «т-у-у-у-х-х».

Повторить 3—4 наклона в каждую сторону.

13.«ГУСИ ЛЕТЯТ»

Медленная ходьба в течение 1—2 минут. Поднимать руки в стороны — вдох, руки вниз—выдох, произносить «г-у-у у-у».

14.«СЕМАФОР»

Сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднимать руки в стороны—вдох, медленно опускать вниз—длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3—4 раза.

Эти упражнения ребенок должен выполнять утром и среди дня. В летнее время второе занятие лучше проводить на воздухе во время прогулки.

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ПОД МУЗЫКУ

Цель: утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей. У систематически занимающихся утренней гимнастикой пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность.

Комплекс 1

1. Построение в колонну по одному с погремушкой в руках. Остановиться, поднять погремушку вверх и позвенеть ею.
2. Бег в рассыпную, звеня погремушкой, притопы на месте поочерёдно правой и левой ногой, спрятав погремушку за спину. Повторить 2 раза.
3. Ходьба и построение в три колонны (без музыки).

И. п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки с погремушками вдоль туловища.

Поднять руки в стороны, погребеть погремушками, опустить

4. вниз. Повторить 5-6 раз.

5. *И. п.:* сидя на полу, скрестив ноги. Повернуться влево – назад и левой рукой положить сзади себя погремушку, вернуться в исходное положение, затем этой же рукой взять погремушку и вернуться в исходное положение. То же выполнить правой рукой. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

6. *И. п.*: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Наклоны вперёд – вниз и погреть погремушкой, вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.
7. *И. п.*: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно подтягивать к туловищу ноги, согнутые в коленях, и постучать погремушкой по колену, сказать: «Тук-тук». Повторить 4-5 раз (без музыки).
8. «Лошадки» – прямой галоп.
9. Ходьба.

Комплекс 2

1. Построение и ходьба в колонне по одному вперёд и назад.
2. Ходить, высоко поднимая согнутые в коленях ноги.
3. Ходьба и построение в три колонны.
4. *И. п.*: стать прямо, ноги слегка расставить, руки вдоль туловища. Качание рук вперёд – назад. Повторить 5-6 раз.
5. *И. п.*: сидя на полу, скрестив ноги, руки на поясе. Повернуться вправо, сказать: «Тик», вернуться в исходное положение (воспитатель в это время говорит «Так»). То же выполнить влево. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.
6. *И. п.*: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. «Бьют часы» – наклониться вперёд – вниз, сгибая ноги в коленях, сказать «Бом», вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.
7. *И. п.*: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Сесть, опираясь об пол руками, вернуться в исходное положение. Повторить 4-5 раз
8. «Мячики прыгают, мячики покатались» – подпрыгивание на месте и бег в прямом направлении.
9. Ходьба.

Комплекс 3

1. Ходьба в колонне по одному и бег врассыпную. По окончании музыки построиться в колонну. Повторить 2-3 раза.
2. Ходьба на внешней стороне стоп. Построиться в круг с флажками.
3. *И. п.*: стать прямо, ноги слегка расставить, руки с флажками поднять в стороны. «Сигнальщики» – качание рук, скрещивание их перед собой, вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.
4. *И. п.*: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Наклониться вправо, постараться достать флажком пол, вернуться в исходное положение. То же сделать влево. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

5. *И. п.:* сидя на полу, ноги врозь, руки с флажками перед собой. Наклониться вперёд – вниз, дотянуться флажками до носков ног, выпрямиться. Повторить 5-6 раз.
6. *И. п.:* лежа на спине, руки с флажками вдоль туловища. Подтянуть левую согнутую ногу к груди, поставить левой рукой на колено флажок и подуть на него, вернуться в исходное положение. То же выполнить правой ногой. Повторить 4-5 раз каждой ногой.
7. Подпрыгивание на месте и бег врассыпную.
8. Ходьба.

Комплекс 4

1. Ходьба в колонне по одному вперёд и назад.
2. Прыжки на двух ногах с последующим бегом. Повторить 2 раз.
3. Ходьба, построение в звенья.
4. *И. п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Раскачивание рук вперёд – назад, вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.
5. *И. п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Наклоны корпуса вправо и влево, наклоняясь, говорить: «Ш-ш-ш». Повторить по 4 раза в каждую сторону.
6. *И. п.:* стать прямо, ноги на ширине плеч, руки спрятать за спину. Наклониться вперёд, посмотреть перед собой, вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.
7. *И. п.:* лежа на спине, руки вдоль туловища. «Жуки» – свободное движение рук и ног, вернуться в исходное положение. Повторить 4-5 раз.
8. Ходьба.

Занятие в комнате двигательной активности с детьми младшей группы (30-45 минут)

Цели:

1. Продолжать учить детей ходить по ребристой доске; подлезать под воротики; бросать, катить мяч.
2. Развивать равновесие, меткость, ловкость.
3. Воспитывать дружеские отношения в играх.

Оборудование:

ребристая доска,
горка,
слоники для подлезания и бросания мячей,
маленькие и большие мячи по количеству детей.

Ход занятия: Здравствуйте ребята! Посмотрите в окно какой у нас сегодня прекрасный, солнечный день. Сегодня мы с вами пойдём в гости к нашим любимым слоникам.

-Ой, смотрите, вот дорожка.

Нам по ней легко шагать.

По дорожке мы пойдём.

Никуда мы не свернём.

По дорожке мы шагаем.

Выше ножки поднимаем.

Дети шагают друг за другом по ребристой доске. Подходят к горке. Кто это?

-Это папа-слон. Папа — очень добрый слон. Посылает всем поклон. С горки всех зовёт кататься. Будем весело смеяться. (Дети катаются с горки)

-Вот весёлая слониха.

Ждёт вас в гости, посмотри-ка.

Залезайте, подлезайте, через хобот все шагайте.

(Дети подлезают у слоника по животику, а затем перешагивают через его хобот по 2-3 раза. Подходят к маленькому слонёнку.)

-Маленький слонёнок. Играет он с пелёнок. Быстро мячики возьмём, и в ведёрко унесём.

Но сначала, мы пролезем у него под животиком. (Дети подлезают под слоником, а затем берут из корзины по одному маленькому мячику и забрасывают его в ведёрко. Подходят к большой корзине с большими мячами.)

Молодцы, детишки. Девчонки и мальчишки! Посмотрите-ка, скорее, Слоник, мячики принёс.

Мячики красивые.

Круглые, игривые!

Упражнения с мячами в кругу:

1. Утром солнышко встаёт

Выше, выше, выше. (*Поднимают мяч над головой.*)

К ночи солнышко зайдёт ниже, ниже, ниже. (*Опускают мяч вниз. (2-3 р.)*)

2. Покажем мячики друг другу. (*Повороты вправо и влево с мячом. (2-3 раза).*)

3. Попрыгаем, как мячики. (*Прыжки на месте с мячом.*)

4. Прокатим мяч и догоним его. (*Прокатывают мяч и догоняют.*)

-Складываем мячи в корзину. Давайте попрощаемся с нашими слониками.

Скажем им «до свидания».

Дети прощаются и уходят в группу.

Конспект физкультурного занятия младшей группе.

Тема: «**В гости к зайке Степашке**» (30-45 минут)

Цели: формировать умение прыгать на двух ногах.

упражнять детей в ходьбе в прямом направлении, перешагивать через мешочки с песком («камушки»);

ползать на четвереньках,

подползать под дугу;

упражнять в умении взойти на ящик и сойти с него;

развивать умение ориентироваться в пространстве;

помочь вызвать эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нём.

Материал и оборудование: кукла, маленький стульчик, «камушки» (мешочки с песком размером 20 на 12 см), ковровая дорожка шириной 20 см, дуга, ящик высотой 15 см, таз с водой комнатной температуры, вертикальные ёлочки высотой 50 см, грибочки маленькие деревянные, корзинка.

Ход:

Воспитатель: Ребята, посмотрите! К нам в гости пришел зайка Степашка. Вон там он сидит! Пойдёмте к нему по дорожке. Перешагивайте через «камушки». Вот какой красивый зайка!

Степашка (воспитатель берёт её в руки, говорит от её имени):

Я на стульчике сидел,

И на вас, на всех глядел!

Ах, как быстро вы шагали!

Не споткнулись, не упали!

И за это покажу вам гимнастику свою!

(Дети становятся врассыпную, Степашка располагается не далеко от детей).

Воспитатель:

У Степашки в
гостях два

И. П.: О.С. В: Поочерёдное поднимание ног.

Два цыплёнка в
лаптях,

Петушок в
сапожках,

И. П.: То же, В: на счёт 1-2 наклонились в «сапожках», 3-4
вернулись в И.П. (повторить 4-5 раз).

Курочка в

И. П.: свободное, В: На счёт 1-2 руки подняли, потянулись, 3-

серёжках, 4 вернулись в И.П. (повторить 3 раза).

Селезень в кафтане, И. П.: руки на поясе. Повороты туловища в разные стороны
Утка в сарафане, (повторить 3-4 раза).

А корова в юбке,

В теплом Прыжки детей на двух ногах.
полушубке.

Всех вместе
собрали,

Бег в разных направлениях. Спокойная ходьба.

Бегать дружно
стали.

Воспитатель: Вот какие молодцы! Степашка, любит гулять и нас зовёт!
(воспитатель берёт зайчика в руки и говорит от его лица):

Вы скорей, скорей ползайте

Да с дороги не сверните!

Основные упражнения:

1. ползание, подлезание под дугу, доползти до ящика, встать на ящик, сойти с него (2-3 раза).

2. И. П.: Дети держат палку хватом сверху. Воспитатель, повернувшись к ним, держит палку за середину и вместе с детьми выполняет упражнение.

(По окончании основных движений убираются атрибуты и выставляются ёлочки, под ним — грибочки.)

Воспитатель:

Вместе с Степашкой в лес пришли,

В лесу ёлочки росли.

А под ними-то грибы!

Надо все грибы сорвать

Да в корзиночку собрать.

(Дети собирают грибы по одному в корзинку).

Воспитатель: Вот сколько грибов! Полная корзинка! Ой, а ладошки-то испачкались. Пойдёмте, в ручейке ополоснём ладошки!

(Дети подходят к тазу с водой; в нём на дне вода. Звучит фонограмма спокойной музыки)

«Степа учится быть здоровым»

Интегрированное занятие для детей старшего дошкольного возраста (45-60 минут)

Цели:

- Уточнить знания о «праве на здоровье и медицинский уход»,
- Дать детям знания о причинах возникновения заболевания и способах профилактики «плоскостопия» и «искривления позвоночника»,
- Развивать связную речь, мышление, память, зрительное восприятие, воображение,
- Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

Материал: Карточки с изображением здоровой и плоской ступни (для демонстрации на магнитной доске), платы «Лего» (10 штук), пластиковые тарелочки, фломастер, демонстрационное пособие «Позвоночник», коробка с разной обувью, картинки для игрового упражнения «Найди отличие», дорожки для профилактики плоскостопия, домик для Сени.

Ход занятия:

Инструктор: Здравствуйте ребята, сегодня у нас необычное занятие. Мы отправимся в гости к веселому клоуну Степе. Ну что, идем?

Дети: Да!

Инструктор: Ребята, вот мы с вами и пришли. (стучит. Выходит, Степа здороваётся с детьми. Степа идет, неуклюже, спина сгорблена, плечи опущены, вид больного человека)

Степа: Здравствуйте, детишки, девчонки и мальчишки, меня зовут Степа.

Инструктор: Здравствуй, Степа! Что с тобой? Почему у тебя такое плохое настроение?

Степа: Я не знаю, что со мной! У меня очень болит спина!

Инструктор: Ребята, по — моему, мы должны Степе помочь! Ведь каждый человек имеет право на медицинский уход и на здоровье. Ты согласен, Степа?

Степа: Да! (Выставляется макет позвоночника.)

Инструктор: Как вы думаете, что это?

Дети: Это позвоночник.

Инструктор: Скажите мне, пожалуйста, какой он?

Дети: Красивый, ровный, правильный

Инструктор: На что похож этот позвоночник?

Дети: На карандаш, столбик, палочку и т.д.

Инструктор: Ребята, а если мы будем ходить так же, как Степа, то наш позвоночник будет каким?

Дети: Кривой, неровный, неправильный, согнутый, некрасивый!

Инструктор: Саша, покажи, каким будет позвоночник? (Ребенок сгибает макет позвоночника в виде крючка.)

Инструктор: На что теперь похож позвоночник?

Дети: На крючок, ручку от зонтика, на согнутый пальчик и т.д.

Инструктор: А, чтобы этого не произошло, мы должны иметь не только права, но и обязанности. Ребята, какие вы знаете обязанности по сохранению здоровья?

Дети: Выполнять специальные упражнения и следить за тем как мы ходим и держим спину. Тогда наша спина не будет болеть и у нас будет красивая походка.

Инструктор: Покажем Степе наши упражнения, которые ему помогут? Степа, ты согласен?

Степа: Я очень хочу посмотреть ваши упражнения!

Игровое упражнение «Ровные спинки»:

Обычный шаг с сохранением правильной осанки

1. «Журавлик». Ходьба с высоким подниманием бедра (руки на поясе)
2. «Вырастем большими» Ходьба на носках (руки вверх, «в замке»)
3. «Мишка косолапый». Ходьба на наружном крае стопы.
4. «Воробушек». Круги назад, согнутыми в локтях руками
5. Потягивание". Подняться на носки, левая рука вверх, правая назад.

Степа: (удивленно): Ой! Мне кажется, что мне стало лучше! Спасибо вам! А сейчас я хочу показать вам свои удивительные рисунки. Они получились случайно. На днях я нечаянно наступил в краску и оставил свои следы на листе бумаги. Вот они (показывает) Правда, красивые? А у вас такие же?

Инструктор: Нет, Степа, у нас совсем другие рисунки! А почему они получились другими, я тебе сейчас расскажу. (Воспитатель вывешивает картинки с изображением стопы, здоровой и плоской).

Инструктор: Вот так, ребята, выглядит здоровая стопа. А вот так — плоская (показывает соответствующие картинки). Казалось бы, какой пустяк — небольшая ложбинка на ступне. Но она выполняет очень важную роль: уменьшает нагрузку на кости и мышцы ног и всего позвоночника, когда мы бегаем, ходим, прыгаем. А сейчас сравним следы Степа и наши следы.

Игровое упражнение «Найди отличие»

Ход:

Инструктор предлагает детям рассмотреть иллюстрации с изображением здоровой стопы и плоской. Дети находят и называют отличия

Вопросы:

1. Почему ты решил, что это здоровая стопа?
2. Как ты узнал, что стопа Степы плоская?

Инструктор: Отчего же стопа может стать плоской? Оказывается, многое зависит от неправильной обуви!

Степа: Ой, правда, правда. Я раньше любил ходить в шлепках. А потом вдруг заметил, что мои ноги стали уставать. Ребята, почему мои ноги устают? (ответы детей)

Ребенок: Степа, ты просто должен сменить обувь!

Ребенок: Так как она должна быть с твердым задником и на небольшом каблучке.

Инструктор: Ребята, поможем Степе подобрать удобную обувь? У нас есть обувная коробка. Там лежит различная обувь. Вот её мы сейчас и разберем.

Игровое упражнение " Подбери правильную обувь"

Ход:

Дети рассматривают обувь, рассказывают, почему она не подойдет для Степы, находят нужную, объясняют почему они так решили.

Степа примеряет обувь, радуется

Степа: Мне так удобно! Ребята, а вам нравится?

Дети: Да!

Степа: Мне сразу захотелось отправиться с вами в путь.

Инструктор: Замечательно! Тогда, мы отправляемся в путь по волшебной дорожке, на очень необычную полянку! По шершавой, по дорожке. Проходили наши ножки!

Игровое упражнение «Волшебная дорожка»

Ход:

(дети идут в колонне по одному по разнообразным дорожкам, сделанных нетрадиционным способом: из крышек, конструктора «Лего», камушек, мелкого конструктора.)

Инструктор: А вот и наша полянка! Садитесь на стульчики.

Игровое упражнение «Цветные кубики»

Ход:

Инструктор: Ребята, перед вами на ковре разбросаны кирпичики мелкого лего и стоят тарелочки. Вы должны пальцами правой ноги собрать в тарелочку — красные кирпичики. Пальцами левой ноги собрать в тарелочку — синие кирпичики.

Инструктор: Мы волшебные детали собираем, посмотри 1 — 2 — 3!

Степа. Как здорово у вас получается, мне очень понравилось. Я так ловко ногами собирать конструктор не умею.

Инструктор: Степа, а наши дети и не то умеют.

Рисовать все любят люди.

И мы художниками будем.

Ногой фломастер ты возьми,

И детали обведи.

Степа: А как это? Мне с этим никогда не справится!

Инструктор: Сейчас ребята, тебе покажут.

Игровое упражнение «Умелые ножки»

Ход:

(дети сидят на стульях. Перед ними на полу лежат листы бумаги, на которых разложены кирпичики красного и синего лего.)

Инструктор: Дети, вставьте, пожалуйста, фломастер между пальцами правой ноги и обведите зеленые детали, а затем вставьте фломастер между пальцами левой ноги и обведите синие детали.

Степа. Ребята, какие вы молодцы! Я всегда думал, что рисовать можно только руками, а вы умеете ногами.

Инструктор: Степа, ребята устали пока рисовали, давайте отдохнем немножко. И сделаем упражнения для стоп.

Упражнения для стоп

Наша козочка скакала, Дети переступают на месте, да ноженьку сломала, не отрывая носков от пола.

Правда!

Но скажу тебе по чести: Поочередно вытягивают вперед. Ведь нельзя сидеть на месте. То одну, то другую ногу и правда! Вращают ступнями ног в правую сторону.

Это всем давно известно вращают ступнями ног в левую сторону.

Без игры не интересно.

Трудно!

Наша козочка поплачет. Поглаживают ноги снизу-вверх.

А поправиться — заскачет.

Чудно! Прыжки на месте.

Степа. Молодцы! Какие интересные упражнения вы показали. Я обязательно расскажу о них своим друзьям.

Инструктор: Степа, а хочешь поиграть с нами в игру «Веселый кубик»?

Степа. Конечно, хочу, вы меня научите?

Дети. Да.

Игровое упражнение «Веселый кубик»

Ход:

Инструктор: Ребята, садитесь на стульчики, по кругу, вытянув ноги к центру. Перед каждым из вас лежит кирпичик из крупного лего. Нужно поднять его. Захватив между стопами, перенести вправо к ногам соседа. Затем также перенести кирпичик, полученный от соседа слева и т.д. таким образом, кирпичики передвигаются по кругу.

Инструктор: Максим, покажи Степе, как нужно брать кубик и передавать его. Степе, тебе все понятно? Хорошо, а теперь. Дружно кубики берём, Кубик, захватив стопами, и по кругу их несём, Другу справа отдаем.

Степа. Ой, ребята, мне так у вас понравилось! Я узнал, как нужно пользоваться правом на здоровье и заботится о своем здоровье! Я всем, всем друзьям расскажу и научу их обязательно.

Инструктор: Ну, вот ребята, наш друг Степа научился. А чему вы сегодня научились?

Ребенок: Мы узнали о своем праве на медицинский уход.

Ребенок: Мы узнали о своих обязанностях, чтобы быть здоровыми.

Ребенок: Мы научились, как правильно заботится о своем позвоночнике и о своих ногах.

Инструктор: Верно, ребята! Учились сами и научили нашего нового друга Степа.

Степа: А сейчас мне нужно торопиться, чтобы ничего не забыть. До свидания, ребята! (Степа прощается с детьми и уходит).

Инструктор: Чтобы пожелать всем здоровья и счастья, мы поиграем ещё в одну игру, которая называется «Руки любви».

Приложение 5

Общий комплекс упражнений

-Упражнение для общего развития.

Исходное положение — ноги вместе.

Ходьба, приставной шаг — влево, вправо по одному шагу. Темп средний.

Движения можно сопровождать ударами в ладоши под музыку.

-Упражнение для дыхания.

Исходное положение — ноги на ширине плеч.

Руки на поясе или разведенные в стороны и следуют за корпусом во время его поворота. Начинаем поворот корпуса влево и вправо, а потом возвращаемся в исходное положение. Выполнить, не спеша, 2 подхода по 8 раз.

-Упражнение для дыхания.

Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.

Руками потянуться вверх, становясь на носочки. Вернуться в исходное положение. Выполнить 2 подхода по 8 раз. После этого руками тянуться вперед. Выполнить также 2 подхода по 8 раз.

-Упражнение для общего развития.

Исходное положение — стоя.

На счет «раз» — присесть, на счет «два» — встать. Руки вперед. Выполнить упражнение в 2 подхода по 8 раз.

-Упражнение для общего развития.

Исходное положение — ноги вместе.

Выпад вперед, обязательный упор руками в колени. Ногу приставить, поворот в другую сторону (на 180°), повторить то же самое другой ногой. Выполнить 2 подхода по 8 раз с каждой ноги.

-Упражнение для спины.

Исходное положение — лежа на животе.

Согнуть ноги, подтянуть корпус, достать руками голень и потянуться. Вернуться в исходное положение. Выполнить по 1-2 подхода по 3 раза.

-Упражнение для спины и бедер.

Исходное положение — опора на колени и руки (можно локти).

Выпрямляем ногу назад по очереди. Выполнить 1-2 подхода по 6-8 раз.

Повторяем упражнение указанное количество раз на каждую ногу.

-Упражнение для мышц груди и рук.

Для мальчиков. Исходное положение — опора на колени или стопы

(усложненный вариант) и на руки. Отжимание от пола. Выполнить 1-2 подхода — сколько будет сил.

Для девочек. Исходное положение — сидя, ладони вместе на уровне груди.

Надавливая на ладони, напрягать руки. Выполнить 1-2 подхода по 6-8 раз.

-Упражнение для мышц пресса.

Для мальчиков. Исходное положение — сидя на полу, ноги вытянуты вперед. На счет «раз» — слегка приподнимаем корпус, одновременно сгибая ноги в коленях.

На счет «два» — вернуться в исходное положение. Выполнить 1-2 подхода по 5-8 раз.

-Упражнение на растягивание.

Исходное положение — сидя, одна нога прямая, другая — согнута. Необходимо задержать согнутую ногу в таком положении 1-3 секунды. Вернуться в исходное положение. Повторить по одному разу для каждой ноги.

-Упражнения на растягивание ног.

Исходное положение — сидя, ноги вместе, вытянуты вперед. Руками дотянуться до стопы и задержаться в таком положении 1-3 секунды. Вернуться в исходное положение. Соединить стопы, согнув ноги в коленях и развести их в стороны.

Локтями упереться в колени, легкий наклон вперед и задержаться в этом положении 1-3 секунды. Повторить несколько раз.

-Упражнение для спины.

Исходное положение — стоя, правая рука на поясе, левая вытянута вперед, правая нога — вперед, на носке. На счет «раз» одновременно отставляем ногу назад и заводим руку за спину, на счет «два» — возвращаемся в исходное положение.

Выполнить в медленном темпе 2 подхода по 8 раз в каждую сторону.

-Упражнение для плечевого пояса и мышц между лопатками.

Исходное положение — основная стойка. На счет «раз» поднять плечи вверх, руки свободно опущены, на счет «два» — плечи опустить. Выполнить упражнение 10 раз.

-Упражнение для мышц низа спины.

Исходное положение — стоя, ноги расставлены по возможности широко, колени слегка согнуты. На счет «раз» — небольшой наклон вперед, спина прямая. На счет «два» — локти проходят максимально назад, при этом руки согнуты. Если ребенку сложно держать ровно спину в наклоне, то положение спины может быть вертикальным и делать движения только руками. Выполнить 2 подхода по 3-5 раз.

-Упражнение для мышц низа спины.

Исходное положение — стоя, одна нога протянута вперед, согнута в колене, другая — отведена назад, опора рукой на согнутое колено, спина прямая, другая рука свободно опущена. По счету заводим согнутую руку максимально назад и одновременно поднимаем плечо. Выполнить 2 подхода по 3-5 раз.

-Упражнение для развития грудной клетки и легких.

Исходное положение — стоя, руки в «замок» над головой. На счет «раз» — переводим руки вперед к груди, спина круглая, ноги можно слегка согнуть в коленях. На счет «два» — вернуться в исходное положение. Выполнить 2 подхода по 5-10 раз.

-Упражнение для мышц спины.

Исходное положение — лежа на животе. На счет «раз» — достать правой рукой левую ногу, на счет «два» — поменять ногу и руку. Выполнить по 5 раз в каждую сторону.

-Упражнение для мышц пресса.

После упражнений для спины необходимо выполнить несколько упражнений для мышц пресса. Исходное положение — сидя, голова опущена на колени, ноги согнуты. На счет «раз» — опираясь руками в пол, отводим корпус назад, ноги в висячем положении разгибаем в колене, но не до конца. На счет «два» — возвращаемся в исходное положение. Выполнить 2-3 подхода, повторений — сколько хватит сил.

-Упражнение на растягивание.

В конце комплекса ребенку необходимо выполнить такое упражнение: стоя, наклониться вперед, спина круглая, и постоять в таком положении 10 секунд. Также очень полезно ребенку повисеть на руках на турнике. Исходное положение — лежа на животе. На счет «раз» — взять ребенка за руки (за ноги) и медленно потянуть, но не вверх, а на себя и задержать на 10 секунд в таком положении. На счет «два» — медленно опустить. Выполнить 2-3 подхода по 5 раз.

Викторина «Страна Здоровья.» (старший дошкольный возраст)

Цель:

1. Упражнять детей в выделении первых звуков в словах произнесению целого слова; самостоятельно читать задания (в кроссвордах), правильно находить ответ, соотнося его с количеством клеток. Содействовать совершенствованию умения Подвергать самоанализу индивидуальный опыт поведения, связывая, привычным образом для внутреннего самочувствия своего и окружающих.
2. Развивать логическое мышление, умение отвечать грамматически правильно по конструкции сложноподчиненными предложениями.
3. Создать психологический комфорт, положительный эмоциональный настрой.
4. Активизировать в речи слова и словосочетания: здоровый образ жизни, позвонки, грудная клетка, череп; понимать их смысл.

Материал: 2 ребуса для определения ключевого слова- по начальным звукам изображенных предметов отпечатанные крупным шрифтом вопросы, кроссворды, мяч, скакалка, карточки с заданием.

Предварительная работа: просмотр иллюстраций на тему «Мое здоровье-мое богатство.», беседы «Что такое здоровье», чтение и занятие по Г.Остеру «Вредные привычки»

Ход занятия: -Аутотренинг (под тихую музыку, дети сидят по-турецки в кругу.)

Инструктор: День наступает,

Природа оживает

Солнце встает

Нам светло дает.

Мы собираемся

В долгий путь отправляемся.

Друг на друга поглядим

Про себя поговорим

«Кто у нас хороший?

Кто у нас пригожий

Все у нас хорошее

Все у нас пригожее».

Инструктор: Вот таких детей я приглашаю сыграть в занимательную, увлекательную, познавательную игру «Счастливый случай.»

Это игра-соревнование и нам понадобится 2 команды. (дети делятся на команду)

Инструктор: А какова же тема нашей игры? Для этого каждой команде я предлагаю слово в ребусе.

-А капитаны с каждой команды разложат вот эти карточки в порядке возрастания от маленькой к большой и угадают что это за слово. (получается слово здоровье)

Инструктор: Правильно, мы сегодня поговорим о здоровье, о здоровом образе жизни. Начинаем нашу игру:

-Первый гейм открывает блиц вопросы. Каждой команде дается по пять вопросов, на которые нужно ответить быстро правильно.

-Вопросы:

1. команда: Сколько раз в день нужно есть?

Чем покрыто наше тело?

Что защищает наши сердце и легкие?

Когда надо больше есть: в завтрак, обед, ужин?

Важный орган-насос нашего организма?

2. команда: Когда полезней пить воду: до еды, во время еды, после еды?

Из чего состоит позвоночник?

Сколько раз в день нужно чистить зубы?

Как называются кости, защищающие головной мозг от внешних воздействий?

С какой стороны должен падать свет при чтении, рисовании?

Инструктор: Молодцы ребята. Гимнастику для ума мы провели, а теперь, проведем гимнастику для тела, чтобы не болеть и поддерживать себя в хорошей спортивной форме.

Ритмическая гимнастика под музыку «Чунга - чанга».

Инструктор: Молодцы.

Второй гейм – интеллектуальный. Будем разгадывать кроссворды.

Кроссворд: «Чем ты слышишь, видишь, дышишь.»

1. Ими ты целуешь маму.

2. Им ты нюхаешь.

3. Ты его иногда морщишь, когда задумываешься.

4. Им ты слышишь.

5. Их у тебя больше на голове.

6. Ими ты смотришь.

Где это все находится, узнаете, прочтя слово в выделенных клетках, если решите кроссворд правильно.

Кроссворд: «В ванной».

1. Им ты вытираешь лицо, руки.

2. В него ты смотришься.

3. Ею ты причесываешься.

4. Ею ты чистишь зубы.

5. В ней ты моешься.

Если вы решите кроссворд правильно, то в выделенных клетках прочитаете, что выдавливают из тюбика и кладут на зубную щетку.

Третий гейм: «Разложи по порядку.»

Ребята по одному выходят к доске и по порядку выкладывают картинки с изображением дети, занятых различными видами деятельности в течении всего дня. По ходу выполнения воспитатель заостряет внимания, на необходимости выполнения гигиенических процедур в течении всего дня.

Молодцы ребята и с этим заданием вы справились.

Физ. минутка: « Божья коровка»

1. Вокруг себя покружились.

И в божьих коровок превратились.

2. Божьи коровки, покажите ваши головки, носики,
Ротики, крылышки-ручки, ножки, животики.

3. Божьи коровки, поверните на право головки,

Инструктор: Мы вас Карлсон , приглашаем в нашу группу, прогулки и с поем вам песню «Физкульт-ура»

Дети с Карлсоном улетают в группу.

Божьи коровки, поверните налево головки.

4. Ножками притопнете, крылышками при хлопните.

5. Друг к другу повернулись, и мило улыбнулись.

Четвертый гейм - «Темная лошадка»

Угадайте, кто наш гость? (звучит отрывок из песни, смешной человечек)

- Это Карлсон! (влетает Карлсон)

Карлсон: Здравствуйте, здравствуйте! Да, да-да это я – великий, знаменитый Карлсон! Как приятно, когда все тебя узнают! Что у вас тут?

Инструктор: Праздник здоровья!

Карлсон: Здоровье, здоровье. Я открываю школу вредных наук. Урок первый.

Будем учиться простывать, болеть. Знаете, как здорово пройтись по луже в валенках. Идешь, а вода холодная, в валенках хлюпает- хлюп, хлюп!

Вот здорово! А еще берешь сосульку и сосешь вкуснее всякой конфетки!

Инструктор: Нет, Карлсон, вы неправы. Сосулька холодная, грязная, в ней много микробов. Если последуешь вашим советом можно на долго и сильно заболеть.

Карлсон: А я что говорю. Когда болеешь, все вокруг тебя бегают, покупают все, что захочешь.

Инструктор: Нет, это не так. Здоровье – это большое богатство. Когда мы не болеем, мы играем, бегаем, веселимся. Здоровый человек – ловкий, быстрый. Вот давайте проверим это. Приглашаю, поиграть в игру перепрыгни лужу. Для того чтобы прыгать высоко, надо быть здоровым и вести здоровый образ жизни.

Карлсон: Здоровый образ жизни?

А что это такое? А с чем его едят?

(ответы детей)

Здоровый образ жизни- соблюдение режима дня, правильное питание, Закаливания, занятия спортом.

Карлсон: Ребята, научите меня быть такими, как вы ловким, быстрым, а я вам дарю, маленькие витамины солнечны апельсины.