

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр» п.г.т.
Стройкерамика муниципального района Волжский Самарской области
структурное подразделение «Детский сад «Солнышко»

ИННОВАЦИОННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Косица Наталья Сергеевна
инструктор по физкультуре высшей квалификационной категории

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (ВОЗ). Традиционные программы физического воспитания дошкольников уже не способны реализовать в полной мере требуемый объём двигательной активности детского организма. В связи с этим, одна из важнейших проблем здоровьесбережения и физвоспитания в ДОУ – внедрение и использование инновационных технологий в работе с детьми в этих направлениях.





В нашем детском саду мы стараемся использовать инновационные технологии наряду с традиционными формами работы.

ТЕХНОЛОГИИ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ











ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И МУЗЫКАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ



Для профилактики и коррекции отклонений опорно-двигательного аппарата на музыкальных и физкультурных занятиях используются элементы хореографии. Большое внимание во время исполнения музыкальных упражнений, игр уделяется соблюдению координации движений рук и ног, осанке.

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА



Гимнастика после сна поднимает мышечный тонус, обеспечивает профилактику нарушений осанки и плоскостопия. Настроение детей зависит от их самочувствия, от того, как они выспались, от эмоциональной обстановки, которую создает воспитатель.

ЗАКАЛИВАНИЕ



Закаливание предполагает систему мероприятий, направленных на повышение устойчивости генетических механизмов защиты и приспособления организма.

При организации закаливания мы соблюдаем ряд требований: проводится комплексная оценка здоровья детей; определяется тип и дозировка закаливания; учитываются противопоказания к закаливанию организма.

ЗАКАЛИВАЮЩИЙ МАССАЖ ПОДОШВ



Закаливающий массаж подошв - эффективный вид закаливания, который обеспечивает профилактику нарушений осанки и плоскостопия. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА



ЦВЕТОТЕРАПИЯ



Очень важна цветовая гамма физкультурного оборудования, помещения, в котором дети занимаются физупражнениями и развивающими играми. Она должна отличаться от комнат где дети отдыхают.

КОММУНИКАТИВНЫЕ ТАНЦЫ, ИГРЫ, КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА



Музыкально – творческие игры, специальные задания, способствующие развитию выдумки, творческой инициативы, развитию созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения.

СКАЗКОТЕРАПИЯ



«Лечение сказкой» - это метод психологической коррекции. Под влиянием сказкотерапии ребенок корректирует свое поведение мягко и без потрясений.

СТРЕТЧИНГ



Стретчинг – специально подобранные упражнения на растяжку мышц. Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными, дольше сохраняют работоспособность.

Именно в дошкольном детстве закладываются фундамент здоровья и положительное отношение к физической культуре. Что необходимо для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника. Таким образом, необходимо начинать работу по здоровьесбережению уже в дошкольном возрасте. Важно воспитывать в детях основы здорового образа жизни и устойчивую мотивацию к его соблюдению в дальнейшем.

**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**

