

МАДОУ ЦРР – д/с №22  
ст. Кавказская

# "Применение здоровьесберегающих технологий на физкультурных занятиях в ДОУ"



*Руководитель физического воспитания  
Рыбакова В.П.*

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

Одной из главных задач в работе руководителя по ФВ – создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья воспитанников.

Понятие “здоровьесберегающие технологии” как раз и интегрирует все направления работы руководителя по ФВ по сохранению, формированию и укреплению здоровья детей дошкольного возраста.



Для полноценного физического и психического развития ребёнка наряду с различными формами организации физкультурно – образовательной работы, необходимо использовать следующие современные здоровьесберегающие технологии:

- \* **дыхательная гимнастика;**
- \* **бодрящая гимнастика;**
- \* **ритмическая гимнастика;**
- \* **психогимнастика;**
- \* **игровой стретчинг;**
- \* **упражнения на фитболах;**
- \* **упражнения на развитие гибкости,**
- \* **силовых качеств, правильной осанки;**
- \* **цветотерапия; -**
- \* **пальчиковая гимнастика;**
- \* **гимнастика для глаз;**
- \* **спортивные и подвижные игры;**
- \* **релаксация и др.**



# Гимнастика

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



# Ритмическая гимнастика



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

# Психогимнастика



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



# Стретчинг



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



# Упражнения на фитболах.



Огромное удовольствие и интерес вызывают у детей упражнения на фитболах.



Правильная посадка на фитболе выравнивает положение таза, способствует формированию правильной осанки, развивает многочисленные мышечные группы



# Художественная гимнастика



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





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



# Силовые упражнения:



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



# Упражнения с палками



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



# Акробатические упражнения



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

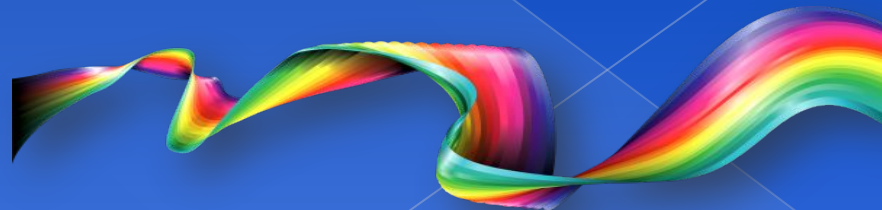


# Цветотерапия:

- в зале очень важна цветовая гамма спортивного оборудования. Тёплые цвета – повышают активность нервной системы, стимулируют, тонизируют иммунитет, укрепляют память, зрение, придают бодрость.



Холодные цвета – нормализуют сердечную деятельность, расслабляют, снимают напряжение.



# Мягкие модули



Использование конструкций из мягких модулей позволяет достигнуть наилучших результатов: координация движений, ориентировка в пространстве, сила и гибкость, формируются основы здорового образа жизни.



# Массажные упражнения



Для профилактики плоскостопия, снятия усталости, напряжения мышц стопы, улучшения общего самочувствия использую:

массажеры,  
массажные коврики,  
малый «сухой бассейн» и т.д.





Для развития мелкой моторики пальцев рук, силы, гибкости пальцев, провожу пальчиковую гимнастику, с массажными мячами, а так же массаж активных точек на пальцах ног и ладонях.



# Гимнастика для глаз



С целью снятия напряжения с мышц глаз, утомляемости — провожу гимнастику для глаз. Глаза меньше устают, повышается зрительная работоспособность, улучшается кровообращение.



# Подвижные игры



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



# Дыхательные упражнения



Важное место, на занятиях по физическому воспитанию, занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру.

С помощью дыхания можно расслаблять, восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.



Например: « задуй свечу », «остуди чай », « сдуй бабочку с цветка», «карусель» и т.д.

# Игры малой подвижности, психогимнастики, релаксации.

В конце занятия  
чередуем использование  
игр малой подвижности,  
психогимнастики,  
релаксации.



Есть игра у нас такая -  
Очень легкая, простая,  
Замедляются движения,  
Исчезает напряжение....  
И становится понятно-  
Расслабление приятно.

На помощь здесь приходит  
музыка (музыкотерапия, шумы  
природы, голос взрослого и  
др.)

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



*Всем известно,  
всем понятно,  
Что здоровым  
быть приятно.  
Только надо знать,  
Как здоровым стать!*



Подружившись с физкультурой, гордо смотрим мы Вперёд!  
Мы не лечимся мажурой-мы здоровы целый год!



