

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 12 муниципального образования Каневской район

Методическая разработка для инструктора по физической культуре и
воспитателей ДОУ по реализации здоровьесберегающих технологий
в современном детском саду



ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДЕТСКОМ САДУ

Составители:
инструкторы по физической культуре
Сиденко Мария Викторовна
Белоус Ольга Юрьевна

Каневская
2019г.

3

Рецензия
на методическую разработку по физическому развитию
«Реализация здоровьесберегающих технологий
в современном детском саду»
инструкторов по физической культуре МБДОУ детский сад №12
муниципального образования Каневской район
Сиденко Марии Викторовны, Белоус Ольги Юрьевны

Методическая разработка Сиденко Марии Викторовны и Белоус Ольги Юрьевны «Реализация здоровьесберегающих технологий в современном детском саду» предназначена для детей от 3 до 7 лет и представляет собой интересный теоретический и практический материал, использование которого будет способствовать физическому развитию, повышению двигательной активности детей.

Актуальность данного материала не вызывает сомнения, поскольку посещая детский сад, дошкольники получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Такие нагрузки отрицательно сказываются на здоровье детей. Поэтому так важно в работе с дошкольниками использовать здоровьесберегающие образовательные технологии. Этот вид деятельности предполагает воспитание валеологической культуры, или культуры здоровья, дошкольников, помогает сформировать у детей осознанное отношение к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать его.

Методическая разработка имеет практическую значимость, так как она обеспечена поэтапным описанием методического материала, состоит из нескольких разделов. Авторы рекомендуют использовать ее инструкторам по физической культуре и воспитателям ДОУ для более успешной реализации здоровьесбережения воспитанников.

1. Динамические паузы (физкультминутки) - во время образовательной деятельности, 2-3 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида образовательной деятельности.

2. Самомассаж на занятиях - самомассаж уместен в водной и заключительной части занятий, а также между выполнением определенных основных движений для снятия напряжения, позволяет усилить эффект занятия положительными эмоциями, вызвать интерес к заботе о личном здоровье, формировать привычку здорового образа жизни.

3. Игровые упражнения для профилактики плоскостопия у дошкольников - для профилактики детского плоскостопия в водной части занятия используется корректирующая ходьба на носках, пятках, наружных сторонах стоп, ходьба по массажным дорожкам. В основной части физкультурного занятия для повышения эффективности профилактики плоскостопия в комплексы общеразвивающих упражнений включаются специальные упражнения, сопровождающиеся небольшими стишками

4.Релаксация - в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

Авторы рекомендуют использовать ее инструкторам по физической культуре и воспитателям ДООУ для более успешной реализации здоровьесбережения воспитанников.

Реализация данной методической разработки позволит обучать детей основным видам движений в занимательной форме на всех этапах занятий. Высокая результативность системы такой работы дает право на внедрение ее в воспитательно-образовательную деятельность.

Руководитель Центра дополнительного профессионального образования, кандидат педагогических наук, доцент филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Славянске-на-Кубани



Г.П. Юрева

Оглавление:

Введение.....	3
Динамические паузы (физкультминутки).....	4
Самомассаж на занятиях.....	8
Игровые упражнения для профилактики плоскостопия у дошкольников	13
Релаксационные упражнения	15
Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании.....	17
Упражнения на расслабление мышц лица.....	17
Упражнения на расслабление мышц шеи.....	17
Упражнения на расслабление мышц рук.....	18
Упражнения на расслабление мышц ног.....	18
Упражнения на расслабление всего организма.....	19
Список литературы.....	20