

МБДОУ «Детский сад компенсирующего вида № 39»



Здоровьесберегающие технологии на физкультурных занятиях «Здоровые дети- здоровье нации»

Инструктор по ФК
Егозарьянц В.М.

Майкоп 2020

Воспитать ребенка здоровым – значит с самого раннего детства научить вести его здоровый образ жизни. Как писал В.А.Сухомлинский: «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадости, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». В ДОУ основными компонентами здорового образа жизни являются следующие: рациональный режим; систематические физкультурные занятия; использование эффективной системы закаливания; правильное питание; благоприятная психологическая обстановка в семье.

На физкультурных занятиях ребенок учится не только бегать, прыгать и метать мяч, он еще учится правильно дышать, учится осмысливать те или иные упражнения, закаливается.



Самым популярным видом здоровьесберегающих технологий в ДОУ относится дыхательная гимнастика. Дыхание-это жизнь. К гимнастическим упражнениям, формирующим правильное дыхание, относятся упражнения для постановки правильного дыхания через нос, развитие мышц грудной клетки для увеличения ее эластичности, на активное вытягивание позвоночника. Для упражнений использую ленточки, дудочки, бутылочки с водой, надувание мячей и шаров и т.д.



Пальчиковая гимнастика-это вид здоровьесберегающих технологий, который применяется не только для развития мелкой моторики рук, но и для решения проблем с речевым развитием у детей. Для самомассажа используем мячи с шипами, орехи, желуди, шестигранные карандаши.



Кинезиологические упражнения –

это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие, при котором полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация их работы.



Например: у ребенка в руках два маленьких мяча разного цвета. Надо правой рукой подбросить мяч вверх и поймать его левой рукой, успев переложить мяч из левой руки в правую.

Корректирующие упражнения помогают ребенку следить за своей осанкой, ребенок учится чередовать напряжение с расслаблением-это очень важно для детей с ТНР.



Новой формой занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки у детей является фитбол-гимнастика. Фитболы позволяют максимально индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс за счет широких возможностей коррекции осанки во всех плоскостях.



Для детей страдающих речевой патологией, важен самомассаж, выполняемый самим ребенком.

«Я хороший» Расположить ладони обеих рук на области головы ближе ко лбу, соединив пальцы в центре, и затем провести ладонями по волосам, опускаясь вниз через уши и боковые поверхности шеи к плечам. Движения рук должны быть одновременными, медленными.

«Наденем шапочку» Исходное положение рук то же. Движение обеих ладоней вниз к ушам, а затем по переднебоковой части к яремной ямке.

