



Здоровьесберегающие технологии в МБДОУ

- ▶ Инструктор по физической культуре Сидорова Галина Николаевна
- ▶ МБДОУ №486
- ▶ Г. Екатеринбург

Содержание:

Актуальность

Рекомендации к проведению

Комплексы упражнений физминуток

Приложение

Выводы

Библиография

Приложение

- ▶ У большинства детей наблюдаются нарушения физического развития, что требует коррекционной работы с ними. Чаще всего имеются нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной систем, различные отклонения осанки, плоскостопие. Проблема сохранения здоровья детей не может быть решена силами только педагогов, также должны быть задействованы и члены семьи. Эта методическая разработка предназначена для педагогов, родителей, небезразличных к состоянию здоровья наших детей.

- ▶ Учебные нагрузки должны носить и оздоровительный характер. Это возможно, если при использовании средств обучения будут учитываться основные принципы

Дозировка
Организация
Рекомендации
Правильная нагрузка
Оптимальный двигательный режим
Обучение детей и родителей
Закономерность
Преимущество
Полноценный отдых с достаточным сном
Подвижные игры
Положительное влияние на организм
Физическая культура должна доставлять радость и удовольствие

- ▶ **Рекомендации к проведению физкультминуток**
- ▶ Целесообразно проведение физкультминуток, в момент проявления утомления у детей.
- ▶ Физические упражнения должны вовлекать в работу те группы мышц, которые наиболее подвергаются утомлению.
- ▶ Упражнения выполняются сидя или стоя около парт
- ▶ Комплексы необходимо изменять каждые 2-3 недели

► **Комплексы упражнений физкультурных минуток**

Физкультминутки для улучшения мозгового кровообращения

- И.п.- сидя на стуле. 1-2- отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3-4- голову наклонить вперед. Плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

- ▶ И.п.- стоя или сидя, руки на поясе. 1-махом левую руку занести через правое плечо , голову повернуть налево. 2- и.п., 3-4- то же правой рукой. Повторить 4-6 раз , темп медленный.
- ▶ И.п.- сидя, руки на поясе.1- поворот головы направо,2- и.п., 3- поворот головы налево, 4-и.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

- ▶ И.п.- стоя или сидя, руки на поясе. 1-махом левую руку занести через правое плечо , голову повернуть налево. 2-и.п., 3-4- то же правой рукой. Повторить 4-6 раз , темп медленный.
- ▶ И.п.- сидя, руки на поясе.1- поворот головы направо,2-и.п., 3- поворот головы налево, 4-и.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный

- ▶ И.п. -стоя или сидя , кисти тыльной стороной на поясе. 1-2- свести локти вперед, голову наклонить вперед, 3-4- локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.
- ▶ И.п.- стоя ноги врозь, руки за голову. 1-резко повернуть таз направо.2- резко повернуть таз налево. Во время поворота плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

- Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти

И.п.- сидя, руки подняты вверх. 1-сжать кисти в кулак, 2-разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

- Упражнения для улучшения мозгового кровообращения

И.п.- сидя, руки на поясе. 1- поворот головы направо, 2- и.п., 3- поворот головы налево, 4- и.п., 5-плавно наклонить голову назад, 6- и.п., 7- голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

Комплекс упражнений гимнастики

для глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. повторить 4-5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть их посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 5-8. повторить 4-5 раз.
5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. повторить 1-2 раза.

Как детей настроить на зарядку?

*Солнце глянуло в кроватку
Раз, два, три, четыре, пять.
Все мы делаем зарядку,
Надо нам присесть и встать.
Руки развести пошире,
Раз, два, три, четыре, пять.
Наклониться- три, четыре,
И на месте поскакать.
На носок, потом на пятку,
Все мы делаем зарядку.*

Рыбки

Рыбки плавают, ныряют
В тихий солнечный денек.
То согнутся, разогнутся,
То зарюются в песок.

Шар

Я возьму шар большой,
Подниму над головой,
Выгну спину- шарик кину.

Тучки

Приплыли тучки дождевые:
Лей, дождик, лей.
Дождики пляшут как
живые:
Пей, рожь, пей.
И рожь, склоняясь к траве
зеленой,
Пьет, пьет, пьет.
А тихий дождик,
неугомонный,
Льет, льет, льет.

- ▶ Вывод
- ▶ *Дошкольные занятия, сочетают в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, и требуют проведения на занятиях физкультминуток для снятия локального утомления и физкультминуток общего воздействия. Физкультминутки общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.*

- ▶ *Систематическое использование физкультминуток на занятиях обеспечивает оптимальный объём физической нагрузки ,укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшает нервно-психическую деятельность, повышает функции эндокринной и пищеварительной систем, улучшает деятельность опорно-двигательного аппарата. Большое внимание при выполнении физкультминуток уделяется улучшению духовного здоровья, во многом определяющего физическое состояние любого человека.*

► Физкультминутка
должна стать
обязательным условием
организации занятия в
интересах поддержания
здоровья детей и
педагогов.

► Библиография:

1. Аросьев Д.А., Бавина Л.В. «Методика физического воспитания школьников»-М.: Просвещение, 1989.-143с.
2. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Физическая культура: Кн. Для учащихся 2 кл.-М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999.-136с.:400 ил.
3. З.Е.А.Бабенко «Как помочь стать детям здоровыми»- М.:»Астрель», 2003 год.
4. Р.Н.Белякова.Г.А.Боник,И.А.Мотевич «Педагогический и медицинский контроль физического воспитания учащихся»Минск УП « ИВЦ Минфина» 2004 г.