



Здоровьесберегающие технологии в МБДОУ

- ▶ Воспитатель 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, безразличных 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 зароятся в песок.

Шар

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

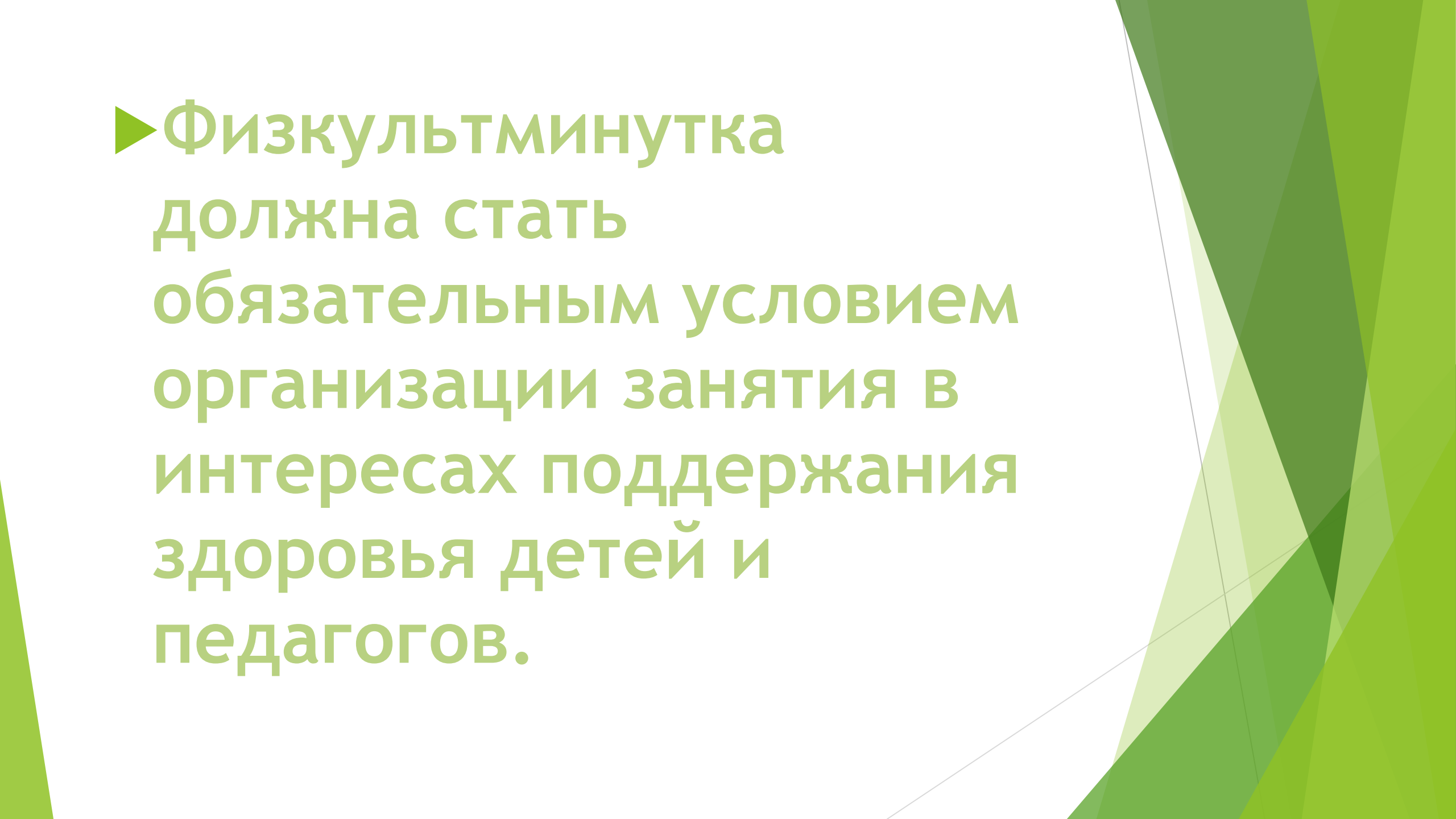
Тучки

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 физкультурминуток 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 физкультурминуток уделяется улучшению духовного здоровья, во многом определяющего физическое состояние любого человека.

The background features abstract, overlapping green geometric shapes, primarily triangles and polygons, in various shades of green, creating a modern and dynamic visual effect.

► 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.