

# «ЭФФЕКТИВНЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОСНОВ ЗОЖ»

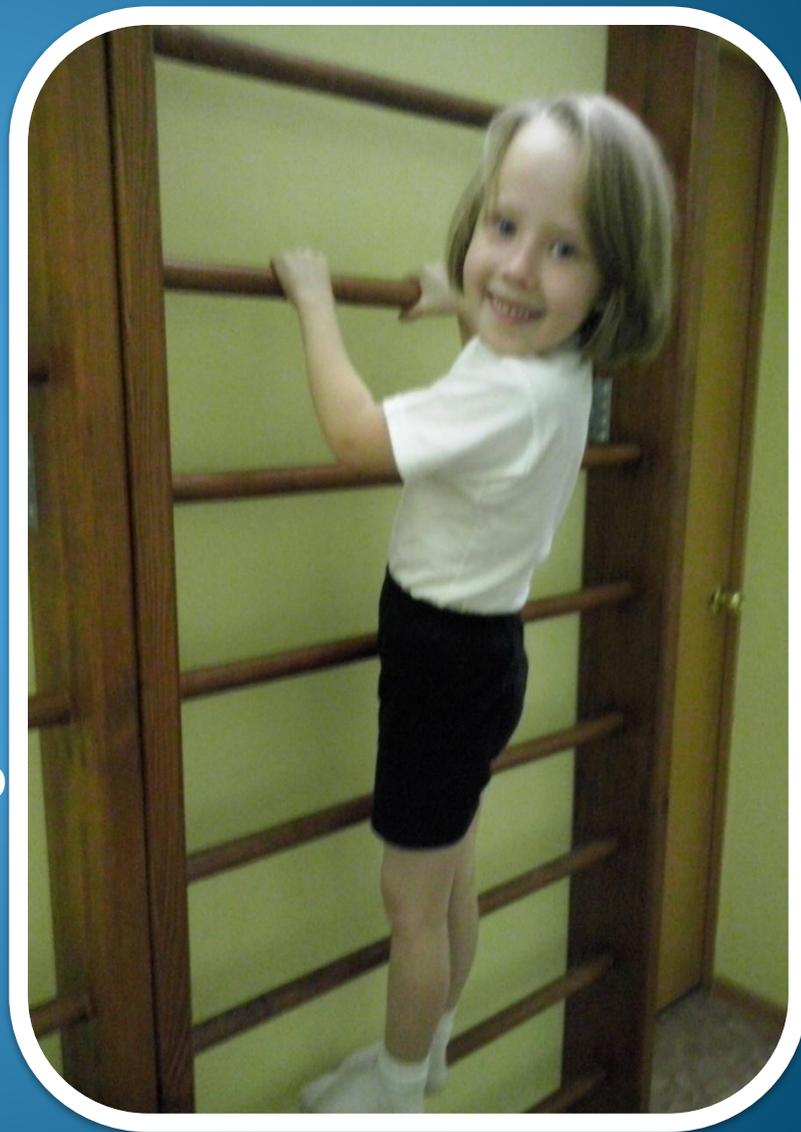
Воспитатель  
младшей  
дошкольной  
группы  
Беляцкая Р.Н.

# АКТУАЛЬНОСТЬ:

Перед сотрудниками Центра «Приют надежды» стоит задача воспитания здорового, физически развитого ребенка.

*Как сформировать у детей дошкольного возраста представление о здоровом образе жизни и умение владеть методами нетрадиционного оздоровления?*

Если на занятиях, в самостоятельной деятельности, в повседневной жизни детей использовать нетрадиционные методы оздоровления, то это будет способствовать развитию интереса к ЗОЖ и воспитанию у них бережного отношения к своему организму.



# **ЦЕЛЬ: Сохранение и укрепление здоровья детей.**

## **ЗАДАЧИ:**

- Расширить кругозор об основах безопасной жизнедеятельности;
- Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста;
- Развивать потребность в выполнении профилактических упражнений на занятиях и в свободной деятельности;
- Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

# МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В РАБОТЕ:

- Утренняя гимнастика с элементами коррегирующих упражнений;
- Минифиззарядка после дневного сна;
- Дыхательная гимнастика;
- Подвижные игры;
- Пальчиковая гимнастика;
- Физминутки;
- Упражнения на расслабление.

# Утренняя гимнастика с элементами лечебной физкультуры

Это комплексы физических упражнений, направленных на освоение детьми основными двигательными умениями и навыками соответственно возрасту;





Главный принцип сохранения здоровья – это профилактика, в частности, профилактика сколиоза и плоскостопия. Систематические физические упражнения – самое лучшее средство предупреждения нарушений осанки и свода стоп. С этой целью включено в комплексы утренней гимнастики коррегирующие упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия.

# Минифиззарядка после дневного сна

Упражнения с использованием массажной дорожки для профилактики плоскостопия направлены на развитие умения расслаблять и напрягать определенные группы мышц. Это необходимо для хорошей координации ловкости движений.



**Дыхательная гимнастика** - в целях сохранения и укрепления здоровья детей необходимо выработать привычку к правильному дыханию - короткий вдох через нос, удлинённый выдох ртом. Правильное дыхание является одним из приемов саморегуляции и укрепления здоровья, поэтому дыхательная гимнастика, с целью овладения детьми техники правильного дыхания, не менее важна в данном направлении работы.



# Подвижные игры

Преимущественная ориентация подвижной игры заключается в активизации двигательной деятельности. Подвижная игра помогает обеспечить преемственность решения задач физического воспитания детей с учетом закономерностей возрастного развития ребенка.



Активный отдых, игры на свежем воздухе вызывают большой положительный эффект в функциональном состоянии организма. Кроме того, оказывают закаливающее оздоровительное влияние на организм дошкольника.



# Пальчиковая гимнастика



Известно, что уровень развития речи зависит от степени сформированности мелкой моторики рук: если она соответствует возрасту, то и речевое развитие детей находится в пределах нормы.

Следовательно, тренировка движений пальцев рук является важным фактором, стимулирующим речевое развитие, способствующим улучшению артикуляционной моторики, а также подготовке кисти руки к письму, и, что немаловажно, мощным средством, повышающим работоспособность коры головного мозга. Кисти приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений, что в дальнейшем поможет детям овладеть письмом.

# Физминутки

Обязательно на занятии присутствует физминутка, тесно связанная с темой занятия и являющаяся как бы переходным мостиком к следующей части занятия, где также возможно использование здоровьесберегающих технологий.

*Основные задачи минутки* - это:

- снять усталость и напряжение;
- внести эмоциональный заряд;
- совершенствовать общую моторику;
- выработать четкие координированные действия во взаимосвязи с речью.



# Упражнения для релаксации

Способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Релаксация - глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Релаксация может быть как непроизвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник.



# Таким образом:

**Подбор элементов здоровьесберегающих технологий осуществлялся с учетом возрастных и психофизических особенностей детей.**

Упражнения и игры помогают в работе с детьми, имеющими различные виды отклонений в развитии, нуждающимися в систематической педагогической коррекции речевых, двигательных нарушений. Данные здоровьесберегающие технологии полностью или их фрагменты (отдельные упражнения) могут использоваться на занятиях, как часть занятия, физминутки, сюрпризные моменты на праздниках и развлечениях, в повседневной деятельности, а также в индивидуальной и коррекционной работе.

Постепенное включение в каждое занятие различных видов динамических и оздоровительных пауз, пальчиковых игр, упражнений на релаксацию создает необходимую атмосферу, снижающую напряжение и позволяющую использовать все время занятия более эффективно.

***Что способствует физическому, умственному и психическому развитию детей.***

# Используемая литература:

1. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.
2. «Оздоровительная гимнастика» (комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет) Мозаика-синтез Москва 2015.
3. «Утренняя гимнастика в детском саду» Т.Е.Харченко Мозаика-синтез Москва 2008.
4. «Игры, которые лечат» А.С.Галанов Москва 2001.
5. «Физкультурные минутки» О.В.Узорова, Е.А.Нефедова Москва 2006.
6. «Игры и развлечения детей на воздухе» Т.И.Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С.Фурмина.