



Применение здоровьесберегающих технологий в работе инструктора физкультуры



Подготовила: О.В. Бухольц
Инструктор физкультуры ГБОУ Школа № 1367



ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ РАБОТЫ:

Утренняя гимнастика

Физкультурные занятия

Подвижные игры

Ритмика

Стретчинг

Корригирующая гимнастика

Дыхательная гимнастика

Релаксация



Утренняя гимнастика – это комплекс упражнений, который настраивает, заряжает весь организм человека положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день в целом.



Физкультурные занятия

Физкультурные занятия – основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. Занятия проводятся в соответствии с программой.



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Подвижная игра — это средство физического воспитания детей. Они дают возможность развивать и совершенствовать разнообразные движения детей. А разнообразные движения требуют активной деятельности крупных и мелких мышц, способствуют лучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию, т.е. повышению жизнедеятельности организма. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций и др.





Ритмика

- Развивает музыкальные способности
- Развивает пластичность, гибкость, выразительность движений
- Учит ребенка чувствовать музыку, ее характер
 - Способствует развитию творческого воображения
- Формирует навык самовыражения с помощью движений
- Помогает дать выход отрицательной энергии
 - Повышает активность
 - Улучшает координацию движений
- Помогает дошкольнику развиваться физически



Стретчинг (растягивание)

Стретчинг повышает общую двигательную активность.

Упражнения стретчинга направлены на формирование правильной осанки. Кроме этого развивается эластичность мышц, воспитывается выносливость и старательность.



Корригирующая гимнастика

Корригирующая гимнастика – профилактика возможных нарушений осанки. Правильно сформированная грудная клетка, здоровый позвоночник и симметрично развитые мышцы – залог красивой фигуры, физического и психического здоровья дошкольника. Единственное средство, позволяющее эффективно укреплять мышечный корсет.





КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА

(красивые ножки)

Корригирующая гимнастика – профилактика и коррекция возможных нарушений стопы. Единственное средство для укрепления мышц стопы и голени ног, повышающее уровень физической подготовленности, благотворное влияние сохранение опорно-двигательного аппарата и укрепление здоровья.





ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Выполнение упражнений дыхательной гимнастики, профилактике болезней дыхательных путей (ринита, ринофарингита, гайморита, хронического бронхита и др.) и укреплению иммунитета.





РЕЛАКСАЦИЯ

Релаксация – это состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после сильных переживаний или физических усилий.





МЫ СТРЕМИСМЯ К ПОЛНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ В ЖИЗНИ КАЖДОГО РЕБЁНКА, ТРЁХ МОМЕНТОВ:

- достаточной индивидуальной умственной нагрузки**
- обеспечение условий для преобладания положительных эмоциональных впечатлений**
- полное удовлетворение потребности в движении**





Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21-го века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья.

