

Игровые здоровьесберегающие технологии в ДОУ.



инструктор по ФИЗО Жидкова С. Ю.



Игровые здоровьесберегающие технологии –

это целостная система воспитательно - оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога.

Цель таких технологий- обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.



Утро начинаем с зарядки. И чтобы, дети с удовольствием занимались, вносим игровые приёмы:

- во время ходьбы даём команду «Цапля» ребёнок должен замереть на месте и встать на одну ногу, другую сгибает в колене и поднимает как цапля.



Прыжки заменяем на команду: «Лягушки».

- команду, ходьба широким шагом, заменяем на игровой приём, перешагиваем через лужи.



- команду, ходьба с упором на ладони и ступни, заменяем на игровой приём: «Медведи».



В комплекс утренней гимнастики мы включаем не обычные упражнения на дыхание.

В заключительной части гимнастики дети проговаривают речевки о здоровье.





Игра снимает напряжение, способствует эмоциональной разрядке, помогает ребёнку изменить отношение к себе и другим, изменить способы общения, психическое самочувствие.

Для того чтобы ребёнок был физически развит необходимо соблюдать двигательный режим на протяжении всего дня пребывания детей в детском саду, а для того, чтобы у ребёнка был интерес двигаться и развиваться необходимо использовать игровые технологии.





В игре «Мы веселые ребята», дети по сигналу инструктора разбегаются по залу и пока звучит бубен, бегают по залу в рассыпную, как только бубен перестаёт звучать инструктор даёт команду: «В круг становись». Дети должны быстро, встать в круг.

Далее, инструктор даёт следующую команду (встать в шеренгу, два круга) и дети должны её выполнить.

Перед игрой инструктор обязательно обговаривает технику безопасности при беге по залу.





Используя на занятиях по физической культуре игровые технологии, мы способствуем нормализации у детей нервных процессов: развивается
память, внимание.

Способствуем проявлению инициативы, формируем волевые качества, учим ориентироваться в пространстве, во времени
Способствуем укреплению сердечно – сосудистой и дыхательной системы. Происходит активизация обмена веществ, развивается двигательный аппарат. Всё это способствует физическому развитию детей.



На занятиях используем
народные игры:

«Петушки»



«Солнышко»



«Гусеница»



«Баба – Яга»





В игре стараемся обеспечивать детям психологический комфорт, даём ребенку возможность чувствовать себя уверенным, самостоятельным.

Цель игровых здоровьесберегающих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять свое здоровье.





«Воробушки и автомобиль»



«Цветные автомобили»



В конце занятия используем новые игровые технологии, такие как:

Стретчинг – помогает детям в растяжке мышц, развитии гибкости и подвижности в суставах.



Игровой самомассаж.



Естественно развивает организм ребенка, морфологически и функционально совершенствует его органы.

Фитбол гимнастика.

Помогает исправить осанку, улучшает координацию и гибкость.

Круглая форма мяча помогает выполнять движения с большей амплитудой, а его неустойчивость держит мышцы в напряжении для удержания равновесия.



Реаляксация - снижает тонус скелетной мускулатуры, глубоко расслабляет мышцы, снимает психическое напряжение.



Дети любят гулять на улице. И им очень нравится физкультурные занятия на воздухе. Это способствует укреплению основных групп мышц, развитию костной, сердечно – сосудистой, дыхательной, нервной системы, а также содействует закаливанию.





Зимой катаемся на ватрушках, санках, и играем в хоккей.





Игровая деятельность, в какой бы она форме ни выражалась, всегда радует ребенка, благоприятно влияет на его здоровье, физическое развитие, на повышение положительных чувств у детей.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

Подвижные игры оказывают благотворное влияние на общее состояние здоровья детей, улучшая аппетит, укрепляя нервную систему, повышая сопротивляемость организма к различным заболеваниям.



Будьте здоровы!

Спасибо за внимание!

