

# 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.



**Реалакса́ция** - 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, 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!

