Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Марфинская средняя общеобразовательная школа» дошкольное отделение городского округа Мытищи.

 Доклад на тему

 «Внедрение технологий сохранения и стимулирования здоровья детей дошкольного возраста (подвижные игры, различные гимнастики, оздоровительные сеансы и др.)»

 Воспитатель Сурова П. М.

 Федоскино 2022г

 Доклад

«Внедрение технологий сохранения и стимулирования здоровья детей дошкольного возраста (подвижные игры, различные гимнастики, оздоровительные сеансы и др.)»

Период дошкольного детства — это важный этап в формировании представлений о здоровом образе жизни. Поэтому образовательной концепцией детского сада предусмотрено всестороннее физическое развитие малышей. Рассмотрим более подробно технологии сохранения и стимулирования здоровья, которые направленны на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, оздоровительные процедуры в водной среде (бассейне) и на тренажерах, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др. реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

Элементы дыхательной гимнастики способствуют профилактике болезней дыхательных путей, воспитанию правильного речевого дыхания. В основе занятий комплекс упражнений Е.В. Лавровой, А.Н. Стрельниковой Могут включать многие хорошо известные упражнения по развитию речевого дыхания у дошкольников. Дыхательные упражнения улучшают полноту речевого дыхания, ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.   В каждое занятие включается упражнения с использованием различных игровых материалов: сдувание ватных шариков, снежинок и бумажных бабочек; задувание свечи; дутье во всевозможные дудки; надувание мыльных пузырей; дутье на вертушки и многое другое. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

Бодрящая гимнастика после сна помогает проснуться детскому организму, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус, доставляет детям радость

Самомассаж стоп, ходьба по массажным коврикам способствуют не только профилактике плоскостопия, но и общему укреплению и гармоничному развитию всего организма.

Пальчиковая гимнастика способствует овладению навыками мелкой моторики, повышает работоспособность коры головного мозга, развивает у ребёнка психические процессы: мышление, значительно улучшает мелкую моторику внимание, память, воображение. Мозг ребенка осваивает огромный объем информации. Если какая-либо его функция не будет развита своевременно, то в последующем наверстать упущенное будет невозможно. Развитие мозга очень сильно зависит от двигательной активности ребенка, особенно – от движений пальцев рук (то есть от мелкой моторики)
Малыши, которые регулярно занимаются пальчиковой гимнастикой, быстрее учатся писать, лучше говорят, обладают хорошей памятью, развивают координацию движений, силу и ловкость рук. В настоящее время многие авторы уделяют внимание пальчиковой гимнастике: Т.Ю. Бардышева , Н.В Нищева , Т.С. Овчинникова ,Е.И. Подольская , В.В. Цвынтарный ,Т. П. Щербакова и др.

Артикуляционная гимнастика – это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе. При отборе материала соблюдается определенная последовательность, идти от простых упражнений к более сложным. Необходима для тренировки подвижности органов артикуляционного аппарата, отработки определённых положений губ, языка, мягкого нёба

В развитии общей и ручной моторики используются комплексы физминуток**,** которые подбираются к изучаемым на занятии темам и проводятся в игровой форме. Основные задачи физминутки: снять усталость и напряжение; внести эмоциональный заряд; совершенствовать общую моторику; выработать четкие координированные действия во взаимосвязи с речью. В процессе проведения физкультминуток, во время которых движения сочетаются со словом, естественно и ненавязчиво воспитывается поведение детей, развивается мышечная активность, корригируются недостатки речи, активизируется имеющийся словарный запас [.

Для развития ручной моторики используются самые разные тренажеры: шнуровки; застегивания пуговиц, молний и кнопок; игрушки – вкладыши типа матрешки; игры – нанизывания на шнур; тренажеры с надавливаниями кнопок и клавиш и многое другое.

К технологиям обучения здоровому образу жизни относят следующие мероприятия:

Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения в группе и во время прогулок направлена на постепенное введение организма в благоприятную двигательную активность и поднятие эмоционального тонуса; способствуют эмоциональной разгрузке, повышению двигательной активности и профилактике гиподинамии. Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки. Чтобы предупредить возникновение плоскостопия, предлагаются упражнения для укрепления свода стопы – поднимание на носки, на пятки. Музыка, сопровождающая движения, создаёт бодрое настроение, оказывает положительное влияние на нервную систему ребёнка.

Физкультурные занятия направлены на оптимизацию физического развития, формирование элементарных знаний в области физической культуры.

Физкультурные досуги, праздники направлены на воспитание у детей интереса к активной двигательной деятельности, а также повышение роли семьи и детского сада в приобщении детей к здоровому образу жизни. Физкультурно-спортивный праздник – одна из форм активного отдыха детей и взрослых. Он включает разнообразные виды физических упражнений в сочетании с элементами драматизации, хореографии, пения, викторин, конкурсов и аттракционов [27, с.8]. Анализ научно-методической литературы и опыт организации физкультурно-спортивных праздников позволяет сформулировать основные подходы к их классификации.

В ходе любого праздника осуществляется решение целого ряда задач, но одновременно ставится главная задача, в соответствии с которой подбирают тематику и содержание, приемы и методы работы.

Важно отметить, что дошкольный возраст является важнейшим периодом в развитии ребенка, поскольку в данном возрасте начинается формирование основ личности. Развитие эмоционально-волевой сферы ребенка является одним из важных составляющих подготовки ребенка к школе. С дошкольного возраста необходимо укреплять эмоционально-волевую сферу дошкольника.

С целью развития и укрепления эмоционально-волевой сферы дошкольника применяются как медицинские, так и педагогические технологии: технологии сохранения и стимулирования здоровья (подвижные и спортивные игры; различные виды гимнастик); релаксация; технологии обучения здоровому образу жизни (коммуникативные игры, система занятий «Уроки здоровья», игровые тренинги и различные виды массажа); элементы музыкотерапии, арт-терапии, сказкотерапии и цветотерапии, психогимнастика, фонетическая ритмика.

А поскольку ведущим видом деятельности у детей является игра, то наиболее эффективным способом достижения поставленной цели является организованная игровая активность, предполагающая физические нагрузки.

 Во многих методических источниках понятия спортивная игра и спортивное упражнение отождествляются. Между тем это не одно и то же. Спортивные игры — это отдельные виды спорта, которые предполагают командное или индивидуальное противоборство, определённое конкретными правилами (футбол, хоккей, волейбол). Спортивные упражнения — это способы решения определённых двигательных задач (например, катание на велосипеде по прямой или по кругу во второй младшей группе или скольжение, стоя или присев, по ледяной дорожке в подготовительной группе). Поскольку в дошкольном детском учреждении практикуются не только игры и упражнения, но и упражнения игрового характера (например, бросать мяч в корзину двумя руками от груди в средней группе), то имеет смысл говорить о понятии, включающем все эти элементы, – спортивных играх и упражнениях.

    Многие известные ученые, такие как, Ф. Фребель, Д.Б. Эльконин, А.А. Леонтьев, Н.Н. Поддъяков, М. Александер, В. Райх, отмечали значимость подвижных игр для физического, умственного и личностного развития ребенка. Подвижные игры соответствуют внутренним потребностям детей дошкольного возраста в движениях, а так же создают оптимальную двигательную среду.

По мнению В.В. Гориневского, Е.А. Аркина подвижная игра  –  незаменимое средство физического воспитания ребенка, пополнения его знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, ловкости, глазомера, быстроты реакции, подвижности, пластичности, формирования личностных морально-волевых качеств. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, закрепление их, совершенствование, но и формирование новых физических и познавательных умений.

    В играх у детей развивается интеллект, фантазия, воображение, память, речь. Сознательное выполнение правил игры формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется такие личностные качества, как, активность, честность, дисциплинированность, справедливость. В процессе игры происходит всестороннее гармоничное развитие ребенка.

    Являясь важным средством физического воспитания, подвижная игра одновременно оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе; в игре дети упражняются в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазании, метании, бросании, ловле. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы, оказывает благотворное влияние на психическую деятельность.    Подвижные игры, физические упражнения на прогулке помогают создать положительный эмоциональный настрой, способствуют созданию оптимального двигательного режима, повышению работоспособности, спортивной закалке детей.