

*Я не боюсь ещё и ещё раз повторить,
забота о здоровье – важнейший труд
воспитателя»*

В.А.Сухомлинский.

Семинар - практикум для педагогов
«Здоровьесберегающие образовательные
технологии в детском саду».

Утренняя гимнастика.



Подготовила
воспитатель Н.Д. Кичапина

Сасово 2016г.

Актуальная тема для разговора во все времена – это здоровье человека. Здоровье нельзя удержать лекарствами. Но есть другое средство – движение. Физические упражнения, движение должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную долгую жизнь.

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Наметившаяся в последние годы устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, увеличение количества детей с нарушениями психического и речевого развития, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющая изменить эту ситуацию.

Основная задача детского сада - подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки. Но может ли каждый профессионально подготовленный педагог, просто взрослый ответственный человек бесстрастно относиться к неблагоприятному состоянию здоровья своих воспитанников, его прогрессирующему ухудшению? Одним из ответов на этот, во многом риторический вопрос и стала востребованная педагогами образовательного учреждения здоровьесберегающих образовательных технологий.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью детей; качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов; технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

Цель здоровьесберегающей технологии:

обеспечить дошкольнику высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья. Решению этой цели подчинены многие задачи, которые решает педагог в процессе своей деятельности. Педагоги учат детей культуре здоровья, как ухаживать за своим телом, то есть осознанному отношению к своему здоровью, безопасному поведению.

Задачи здоровьесберегающей технологии:

1. Объединить усилия сотрудников и родителей для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и профилактики нарушений плоскостопия и осанки.
2. Обучить детей безопасному поведению в условиях чрезвычайных ситуаций.
3. Осуществить преемственность между дошкольным образовательным учреждением и школой средствами физкультурно-оздоровительной работы.

Все здоровьесберегающие технологии можно разделить на 3 группы. К первой группе относится утренняя гимнастика. Утренняя гимнастика – является одним из важных компонентов двигательного режима, её организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Утренняя гимнастика улучшает деятельность сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, усиливает обмен веществ, укрепляет и развивает мышцы, способствует приобретения хорошей осанки. Активизируя деятельность всех органов и систем, зарядка содействует укреплению здоровья.

Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого, способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку

начинать день с утренней гимнастики.
Проводится она в хорошо проветренном помещении: групповой комнате, спортивном зале или музыкальном зале. Время проведения утренней гимнастики:

Ранний возраст – 4-5мин Средняя группа – 6-8 мин.

Младшая группа – 5-6 мин. Старшая группа -8-10мин.

Подготовительная группа - 10-12мин.

Структура проведения утренней гимнастики без предметов и с предметами: палки, флажки, обручи, мячи, кубики и т. д.)

- I. Построение детей в шеренгу или колонну по одному. Ходьба в разном темпе и различных направлениях, с заданиями, чередуется с бегом.
- II. Перестроение для общеразвивающих упражнений. (младшие группы –в круг, средние –в звенья (звеньевые назначаются воспитателем), старшие в колонны по 3 и по 4).
- III. Общеразвивающие упражнения.
 - 1.
 - 2.
 - 3.Количество общеразвивающих упражнений от группы к группе увеличивается – с 4 до 7-8. Как правило, даются в следующей последовательности: вначале для мышц плечевого пояса, шеи, кистей рук; затем для гибкости позвоночника (туловища), брюшного пресса и ног; подскоки, прыжки. Выполняются из разных исходных положений тела: стоя, сидя, лёжа.
- IV. Ходьба с заданиями.
- V. Бег с ускорением (продолжительность бега без перерыва увеличивается: ранний возраст -10сек., младшая группа – 15сек., средняя -15-25сек., старшая -20-30сек., подготовительная -30-40сек.), чередуется с ходьбой.
- VI. Дыхательные упражнения.
- VII. Заключительные слова /артикуляционная гимнастика/ подвижная игра/упражнения на релаксацию/пальчиковая игра и т.д.

Какой должна быть утренняя гимнастика?

1. Регулярной, систематической. Оздоровительный эффект достигается с помощью систематического выполнения.
2. Умеренной. Все упражнения желательно выполнять в умеренном темпе во избежание переутомления ребёнка.
3. Доступной. Упражнения должны быть простыми и знакомыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения.
4. Постепенной. От простого упражнения к сложному. Нагрузка увеличивается и снижается так же постепенно, чтобы привести организм в относительно спокойное состояние.
5. Разнообразной. Заменять упражнения на новые, чтобы поддерживать интерес ребёнка. Например, обыгрывание какого-нибудь сюжета: по сказкам, «На прогулке», «Мы в лес ходили», использование упражнений игрового характера (из 3-4 подвижных игр), элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов, нетрадиционных форм.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ СО СТУЛЬЧИКАМИ

- I. Ходьба друг за другом, ходьба змейкой между стульями, ходьба на носочках, бег, бег змейкой между стульями, ходьба.
- II. Перестроение для общеразвивающих упражнений. Дети садятся на стульчики.
- III. Общеразвивающие упражнения.

И.п. - Сидя на стульчике, прислониться к его спинке, руки на колени

- 1 - поднять руки вверх, в стороны, смотреть на руки
- 2 - опустить через стороны на колени.

И.п. - стать, держась за спинку стульчика

1. - присесть
- 2 - и.п. 8раз.

И.п. - сиди на стульчике, рука за спину

- 1 - наклониться вперед, вниз, старайся достать руками носков .
- 2 – и.п.. 8раз.

И.п. - Сидя на стульчике, руки на поясе

- 1 - руки вперед
- 2 - и. п. 8раз.

И.п. - Стать около стульчика, ноги вместе, руки на поясе

Прыжки на 2 ногах вокруг стульчика, в ту и другую сторону в чередовании с ходьбой 20 сек..

- IV. Перестроение в колонку по одному. Ходьба с заданиями.
- V. Бег с ускорением, чередуется с ходьбой.
- VI. Дыхательные упражнения.

Часики.

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз.

Паровозик.

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух».

- VII. Заключительные слова. Артикуляционная гимнастика.

Бегемотики

Открыть рот как можно шире, удерживать в таком положении до счета «пять», потом закрыть рот. Повторить 3 — 4 раза.

Лошадка.

Улыбнуться, открыть рот, щелкать языком громко и энергично. Стараться, чтобы нижняя челюсть была неподвижна.

Повторять в течение 20–30 с.

Спасибо зарядке - здоровье в порядке!