МАДОУ детский сад комбинированного вида № 34

**Использование технологий в оздоровительной**

деятельности дошкольников

(Выступление на педагогическом совете)

Подготовила: Киселева Л. С.

г. ХАБАРОВСК

2014 г.

Использование технологий в оздоровительной

деятельности дошкольников

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является здоровье каждого ребенка.

Известно, что у детей с речевыми нарушениями страдают общая и мелкая моторика. Поэтому работа в этом направлении должна быть системной.

Только в полном объеме и в системе мероприятий, в тесном контакте с педагогами и с родителями можно улучшить физическое развитие и укрепление здоровья детей. Таким образом, вопрос совершенствования оздоровительной работы в дошкольном учреждении является актуальным.

У ребят нашей группы (старшего возраста) – Андрея, Семена, Ильи Гринберг – наблюдалась задержка возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Илье Гринбергу, Андрею не давались основные виды движений, разные виды прыжков, владение мячом. Семен из-за рассеянного внимания не следовал показу основных видов движений. Илья Баландин зачислен по состоянию здоровья в ослабленную группу, поэтому на занятии по физкультуре ему уделяется особое внимание, физическая нагрузка дозируется. Тимофей Сабельников по медицинским показаниям занятия по физкультуре не посещает.

Мы поставили перед собой **цель:** Сохранение и укрепление физического здоровья.

Определили **основные задачи:**

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;

- создание условий для реализации потребности детей двигательной активности;

- воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.

С учетом цели и задач, мы пришли к тому, что необходимо активизировать использование технологий физкультурно-оздоровительной работы, которые включают различные виды гимнастик (утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика, пальчиковая гимнастика), массаж, физкультминутки, занятия физической культурой, подвижные игры. Все эти формы работы реализуют руководитель физического воспитания в условиях специально организованных форм оздоровительной работы (занятия, развлечения) и воспитатели на занятиях, прогулках, в режимных моментах и в свободной детской деятельности.

Используем технологию Л.И. Пензулаевой «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста». Ежедневная утренняя гимнастика создает у детей бодрое, жизнерадостное настроение, укрепляет здоровье, развивает сноровку, физическую силу. По утренней зарядке составлено перспективное планирование, куда вошли упражнения с фитболами. На сегодняшний день это новая современная технология А.А. Потапчук Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников». (Применяем элементы). В ней предлагаются веселые игровые упражнения, сказки, забавные игры с использованием удивительных чудо-мячей – фитболов.

**Например, логоритмика на фитболах:**

Упражнение для стоп в и. п. сидя на мяче, руки сзади в упоре на мяче, ноги вместе. Обратить внимание, что движения ног ребенка легкие, быстрые, ноги едва касаются пола пальцами в первой части и сильные громкие удары стопами об пол во второй части упражнения.

*Я бегу, бегу, бегу* легкий бег на месте, сидя на мяче;

*И ногами в бубен бью*, одновременно двумя ногами удары по полу

стопами;

*Потом бубен Диме дам*  легкий бег;

*И пойду на место сам.* ходьба на месте, сидя на мяче.

Упражнение для плечевого пояса. Поднимание рук вверх в и. п. сидя на мяче.

*Мы в лес пойдем*, руки перед собой поднять вверх;

*Детей позовем:* руки перед собой опустить вниз;

*Ау, ау, ау!* на **А** широко открыть напряженные руки, на **У**

вытянуть напряженные руки вперед (3 раза);

*Мы в лес пойдем*, руки перед собой поднять вверх;

*Грибов там наберем*. руки перед собой поднять вверх;

*Ау, ау, ау!* руки перед собой опустить вниз.

**Игры-забавы с фитболами:**

***Веселый мяч***

Ребята сидят по-турецки по кругу. Рассказывают стихи про шарик и перекатывают его от одного к другому в произвольном направлении. На ком закончится стихотворение, тот из детей выполняет какое-нибудь задание.

*Ты катись, веселый шарик,*

*Быстро-быстро по рукам.*

*У кого веселый шарик,*

*Тот исполнит песню (танец) нам.*

Занятия фитболом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное - формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки. Ребята получают приятные эмоции от общения с фитболами, понимая значимость того, что они делают что-то очень важное для своего здоровья.

Применяем технологию «Азбука физкультминуток для дошкольников» К.И. Ковалько. Физкультурная минутка как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий, достаточно широко применяется нами с детьми. Цель её проведения – повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях (математика, развитие речи и т. п.), обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища; мышцы кисти работающей руки.

Для организации двигательной активности в режиме дня (на прогулке) с детьми проводим подвижные игры, спортивные упражнения, игры-забавы. Используем технологию Т. И. Осокиной, Е. А. Тимофеевой «Игры и развлечения детей на воздухе». Во время игр у детей формируются умения использовать приобретенные навыки в многообразных ситуациях. У них развивается ловкость, быстрота, они становятся сильными и выносливыми проявляется активность, настойчивость, инициатива и самостоятельность. **Подвижные игры** это такие как: «Охотники и звери», «Краски», Лиса и куры», «Охотники и звери», «Медведь и пчелы» и др.

**Спортивные упражнения:** «Пробеги с мячом», «На одной ножке по дорожке», «Тренировка футболиста», «Передай шайбу», и др.

**Игры-забавы:** «Веревочка», «Затейники», «Играем в камешки» и др.

В процессе обучения детей технологиям К.Ю. Белой «Как обеспечить безопасность дошкольников», С.А. Козловой «Я – человек» (программа социального развития ребенка), мы помогаем дошкольникам овладеть элементарными навыками поведения дома, на улице, развить самостоятельность и ответственность; дать им первоначальные представления, вызвать интерес к познанию себя и мира вокруг.

«Пальчиковые игры» являются очень важной частью работы по развитию мелкой моторики. Они способствуют развитию речи, творческой деятельности. В ходе «пальчиковых игр» дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями. Концентрировать внимание на конкретном предмете. В этом виде деятельности используем элементы Екатерины и Сергея Железновых «Веселая логоритмика». Екатерина Сергеевна Железнова, автор нескольких методик развития детей. Это музыкальные композиции, цель которых – развитие общей моторики и фонематического слуха ребенка. Аудио пособие состоит из двух разделов. Первый включает в себя подвижные упражнения, которые развивают крупную моторику, ритм и внимание детей в возрасте двух – пяти лет. Второй раздел рассчитан на детей трех – шести лет и включает в себя логопедические песенки – упражнения.

Такие как – «Краб», «Паучок, «Веселая мышка», «Дом» и др. Технология «Играем пальчиками и развиваем речь» В. В. Цвынтарный включает следующие упражнения:

**«Стул»**

*Ножки, спинка и сиденье –*

*Вот вам стул на удивленье.*

Левая ладонь вертикально вверх. К ее нижней части приставляется кулачок (большим пальцем к себе). Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук попеременно на счет раз.

**«Стул»**

*Спинка и сиденье –*

*Вот вам стул на удивленье.*

*Мы на стульях посидим*

*Друг на друга поглядим.*

**«Стол»**

*У стола четыре ножки*

*Сверху крышка, как ладошка.*

Левая рука в кулачок. Сверху на кулачок опускается ладошка. Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук: правая рука

в кулачке, левая ладонь сверху кулачка. Можно делать попеременно на счет раз.

**«Елка»**

*Елка быстро получается,*

*Если пальчики сцепляются.*

*Локотки ты подними,*

*Пальчики ты разведи.*

Ладони от себя, пальчики пропускаются между собой (ладони под углом друг к другу). Пальчики выставляются вперед. Локотки к корпусу не прижимаются.

Технология Т. Е. Харченко «Бодрящая гимнастика для дошкольников» помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. Бодрящую гимнастику следует проводить в любое время года, в хорошо проветренном помещении, в течении 7 – 15 минут в зависимости от возраста детей.

Варианты бодрящей гимнастики:

- разминка в постели и самомассаж;

- гимнастика игрового характера;

- пробежки по массажным дорожкам;

В комплекс бодрящей гимнастики нужно включить упражнения для профилактики плоскостопия, нарушений осанки, массаж рук и ног, пальчиковую и дыхательную гимнастики.

Занятия по физкультуре два раза в неделю проводит инструктор по физической культуре, и рекомендует воспитателям материал для повторения и закрепления пройденного на занятиях в свободное время.

**Вывод.** Была проведена итоговая диагностика физического развития детей. По результатам диагностики 32% из среднего уровня перешли в высокий уровень, 24% детей с низким уровнем перешли в средний. Сравнительный анализ диагностики показал, что эффективное использование технологий в оздоровительной деятельности дошкольников в системе показало, что дети стали гибче, выносливее. Появилось качество в технике выполнения движений и выразительность в моторике. У детей появился эмоциональный отклик на физическую активность, спортивная страсть, интерес, азарт. Семен стал внимательнее, появилась трудоспособность, усидчивость. У Ильи Гринберг, Андрея наблюдается прямая осанка, в движениях свобода и непринужденность. Илья Гринберг стал меньше болеть.

Таким образом, системный подход к организации физкультурно-оздоровительных мероприятий позволит эффективно способствовать сохранению и укреплению здоровья воспитанников.