Тема: «Сохранение и укрепление здоровья через игровые и физические упражнения посредством здоровьесберегающих технологий»

Физическое воспитание детей дошкольного возраста направлено на укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций развивающегося организма, его закаливание.

Целью здоровьесберегающих образовательных технологий является: сохранение и совершенствование здоровья, формирования необходимых знаний здорового образа жизни.

Игровая деятельность в дошкольном возрасте является ведущей, и реализация данных направлений происходит через игру. Существуют различные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

- «Здоровьесберегающие технологии».

Различные виды гимнастик:

- дыхательная;

- пальчиковая;

- гимнастика для глаз.

Технология обучению здоровому образу жизни:

- Утренняя гимнастика;

- физкультурные занятия;

- подвижные спортивные игры;

- физкультурные досуги, праздники;

- закаливание.

Дети приобщаются к участию в различных состязаниях, выполняются двигательные задания. Движения – это и хороший воспитатель, благодаря ему окружающий мир открывается малышу мир удивительного многообразия.

В работе с детьми младшего дошкольного возраста я практикую оздоровительные игры, которые соответствуют возрастным возможностям.

Игры восстанавливают носовое дыхание «Подуем на листик», «Подуем на снежинку», «Надуем шарик».

Игры, направленные на повышение защитных организма: «Карлики и великаны», «Цапля».

Игры, направленные на исправление плоскостопия: «Пингвины», «Кузнечики».

Игры, формирующие правильную правильную осанку: «Колечки», «С мячом играй, но мяч не теряй».

Успешная здоровьесберегающая технология имеют оздоровительную направленность, даёт полноценный результат, поэтому я использую разнообразные формы работы: физкультурные занятия, совместные праздники с родителями, педагогические беседы и групповые родительские собрания, наглядные стенды, родительские уголки, папки-передвижки, где знакомят с информацией воспитательно-оздоровительных мероприятий.

Приложение









