

# Современные педагогические технологии физического развития ребенка дошкольного возраста

**«Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность з**



**СВОИ СИЛЫ»  
В. А. Сухомлинский**

## Основные понятия темы:

**Здоровьесбережение** – создание таких условий образования (образовательного процесса, материально-технического и бытового обеспечения), в которых имеющийся ресурс здоровья не растрачивался бы.

*М.А. Березин*



Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения
Ритмопластика	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. <i>со среднего возраста</i>	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка
Динамические паузы (физкультминутки)	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей <i>во всех возрастных группах</i>	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой и со средней степенью подвижности. <i>Ежедневно для всех возрастных групп</i>	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр.
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. <i>Для всех возрастных групп</i>	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы
Технологии эстетической направленности	Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. <i>Для всех возрастных групп</i>	Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса
Гимнастика пальчиковая	<i>С младшего возраста</i> индивидуально либо с подгруппой <i>ежедневно</i>	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки <i>с младшего возраста</i>	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы <i>с младшего возраста</i>	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры
Гимнастика пробуждения	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. <i>во всех возрастных группах.</i>	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ
Гимнастика корригирующая, ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы <i>во всех возрастных группах</i>	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей  Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы и опорно-двигательного аппарата.
Оздоровительный бег	<i>Со старшего возраста</i> в теплый период в утренний прием на улице или на прогулке.	Необходимость проведения бега в физкультурной форме и спортивной обуви.
Оздоровительный бег	<i>Со старшего возраста</i> в теплый период в утренний прием на улице или на прогулке.	Необходимость проведения бега в физкультурной форме и спортивной обуви.

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения
Физкультурное занятие	2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз – на улице. <i>Все возрастные группы.</i> Ранний возраст - в групповой комнате или физ.зале - 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДООУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом <i>со старшего возраста</i>	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности
Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. <i>со старшего возраста</i>	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.
Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. <i>со старшего возраста</i>	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы <i>с младшего возраста</i>	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения
Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей <i>во всех возрастных группах</i>	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.
Технологии воздействия цветом	Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач <i>со среднего возраста</i>	Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка
Технологии коррекции поведения	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. <i>со старшего возраста</i>	Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий