

## Здоровьесбережение в ДОУ в условиях реализации ФГОС ДО

### Физкультурно- оздоровительные мероприятия

1	<b>Утренняя гимнастика</b>	<p>Утренняя гимнастика – один из важнейших компонентов двигательного режима дошкольников, направленная на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков. Утренняя гимнастика ценна еще и тем, что у дошкольников вырабатывается полезная привычка каждое утро выполнять различные упражнения. Со временем она переходит в потребность и сохраняется у человека на всю жизнь.</p> <p>Последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики такова: 1-2 упражнения для мощи рук и плечевого пояса, которые способствуют расширению грудной клетки; затем 3-5 упражнений, укрепляющих мышцы живота, спины, ног. Упражнения для крупных групп мышц сочетаются с движениями для мышц шеи, кистей и пальцев рук, стопы.</p> <p>Упражнения выполняются в разном темпе – умеренном, затем быстром, потом медленном. Такое увеличение нагрузки на организм способствует развитию быстроты, усиливает интерес детей к выполнению предполагаемых упражнений.</p> <p>После интенсивных двигательных нагрузок необходимы дыхательные упражнения для восстановления дыхания. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы слабые, поэтому дыхательные упражнения очень полезны: они способствуют полноценному физическому развитию, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы. После бега и ходьбы выполняются 1-2 упражнения, игры-задания, которые помогают привести детский организм в спокойное состояние.</p> <p>Исходное положение в комплексах утренней гимнастики могут быть различными: стоя, сидя, лежа. Исходное положение «лежа» и «сидя» полезны тем, что снимают давление веса тела ребенка на позвоночник и стопу, а значит, увеличивают напряжение отдельных мышц.</p> <p>Традиционными упражнениями для утренней гимнастики являются ходьба, бег, подпрыгивание. Используются комплексы с мелкими предметами (флажки, кубики, косички, обручи, палки и др.).</p>
2	<b>Зарядка после дневного сна</b>	<p>Зарядка после дневного сна (пробуждения, бодрящая) помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение дошкольников, поднимает мышечный тонус.</p> <p>Эту гимнастику желательно проводить при открытых фрамугах и форточках 7-15 мин, в зависимости от возраста детей. Во время бодрящей гимнастики целесообразно включать музыкальное сопровождение – это создает положительный эмоциональный тон. А если будут звучать любимые детские песни или приятная музыка – дети будут просыпаться намного быстрее.</p> <p>В течение года желательно использовать разные варианты бодрящей гимнастики.</p> <p>В ее комплекс рекомендуется включать упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки, дыхательную гимнастику, массаж рук и ног, точечный массаж. Дети выполняют ее с желанием, удовольствием.</p>

3	<b>Физкультминутки</b>	<p>Физкультминутки – кратковременные физические упражнения, имеющие целью предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности (возбуждают те участки коры головного мозга, которые не были активны в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали). Они улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, ЦНС, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям. Длительность физкультминуток – 1,5 – 2 мин; их рекомендуется проводить со средней группы.</p> <p>Основные формы физкультминуток: общеразвивающие упражнения, подвижные игры, дидактические игры с движением, танцевальные движения, выполнение движений под текст стихотворения.</p> <p>Требования к проведению физкультминуток:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-проводятся на начальном этапе утомления;</li> <li>-упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям;</li> <li>-удобны для выполнения на ограниченной площади;</li> </ul> <p>Необходимо включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем организма;</p> <p>Содержание физкультминуток должно органически сочетаться с видом и программным содержанием занятия;</p> <p>Комплекс обычно состоит из 2-4 упражнений: для рук и плечевого пояса, туловища, ног.</p>
4	<b>Динамические паузы</b>	<p>Динамические паузы предотвращают развитие утомления у детей и снимают эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала.</p> <p>Проводятся динамические паузы в любом хорошо проветренном помещении – групповой комнате, спальне, широком коридоре – во время перерыва между занятиями и оставляют не более 10 мин.</p> <p>Они могут включать 3-4 игровых упражнения типа «Кольцеброс», «Удочка», «Перетягивание каната», а также произвольные движения с использованием разнообразных физкультурных пособий ( скакалок, кеглей, мячей, обручей, ракеток).</p> <p>Требования к проведению динамических пауз:</p> <p>Игровые упражнения должны быть хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не более 10- 12 мин.</p> <p>В конце двигательной паузы целесообразно предложить детям различные дыхательные упражнения.</p>
5	<b>Закаливание</b>	<p>Закаливание – совершенствование функциональных систем организма, направленное на повышение его устойчивости к воздействию внешней среды (другими словами, направленное развитие устойчивости организма посредством разработанных методических приемов для увеличения способности быстро приспосабливаться к разнообразным внешним условиям). Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма и повышает его устойчивость к воздействию постоянно меняющихся факторов среды, развивает выносливость.</p> <p>Требования к проведению закаливающих мероприятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-закаливание можно начинать и проводить только в том случае, если ребенок здоров;</li> <li>-соблюдать постепенное увеличение интенсивности закаливающих мероприятий;</li> </ul>

		<p>-занятия должны проводиться систематически;</p> <p>-необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка и его возраст;</p> <p>Начинать закаливание можно в любое время года, однако предпочтительно теплое время (в холодное время года воздействие средовых факторов в начале закаливания уменьшается и необходимо его постепенное нарастание);</p> <p>Закаливающие мероприятия проводятся только при положительных эмоциональных реакциях ребенка;</p> <p>После перерыва с разрешения врача возобновление занятий следует начинать с тех степеней воздействия, которые были в начале закаливающих процедур.</p>
6	<b>Оздоровительный бег</b>	<p>Бег — эффективное средство развития функций организма, как кровообращения, дыхания, обмен веществ. По мнению врачей, бег благотворно влияет на состояние ЦНС, которая в свою очередь, регулирует всю функциональную систему организма. Систематическое повторение беговых нагрузок укрепляет скелетную мускулатуру, способствует развитию сердечной мышцы за счет улучшения кровообращения, усиливает газообмен, потребление кислорода, улучшает окислительно-восстановительные процессы в тканях, активизирует обмен веществ и повышает способность организма приспосабливаться к различным меняющимся условиям внешней среды. Исследования свидетельствуют, что оздоровительный бег на воздухе в среднем темпе — важнейшее средство воспитания общей выносливости дошкольников. Оздоровительный бег можно проводить не только во время утренней прогулки, но и использовать его как нестандартную форму утренней гимнастики для детей в те дни, когда физкультурные занятия не проводятся.</p> <p>Методика оздоровительного бега имеет свои особенности. Вначале проводится небольшая разминка, которая может включать в себя несколько упражнений для различных групп мышц, упражнения на дыхание, разные виды ходьбы. Затем проводится бег. Заканчивать следует постепенным замедлением темпа и переходом на обычную ходьбу. В завершении проводятся упражнения на восстановление дыхания.</p>
7	<b>Самостоятельная двигательная активность</b>	<p>Самостоятельная двигательная активность детей способствует укреплению здоровья, гармоничному физическому развитию, сердечно-сосудистой деятельности, дыхательной систем, аппарата кровообращения, развитию моторики, физических качеств, повышению работоспособности.</p> <p>Руководство самостоятельной двигательной деятельности имеет свою специфику:</p> <p>в плане организации физкультурно-игровой среды: должно быть достаточно места для движений, оптимальное количество, разнообразие, смена пособий;</p> <p>закрепление в обязательном порядке в режиме дня времени для самостоятельной двигательной деятельности: во время утреннего приема, до занятий и между ними, на прогулке, после сна, в вечернее время;</p> <p>воспитатели должны владеть специальными (опосредованными) методами активизации движений детей.</p>

