

*Инновационные и активные методы обучения и воспитания
в условиях реализации ФГОС*

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ "БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!" С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Газиева Надежда Александровна,

инструктор по физической культуре,

МБДОУ «Детский сад № 85»,

г. Чебоксары, Чувашская Республика, Россия

***Аннотация.** Данная статья посвящена одной из задач, на решение которой направлен Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, - охране и укреплению физического и психического здоровья детей, формированию общей культуры личности воспитанников, в том числе ценностей здорового образа жизни.*

***Ключевые слова:** оздоровление детей, валеологическое занятие, здоровьесбережение, двигательная активность, физическое и психическое здоровье.*

Из важнейших направлений развития и оздоровления детей дошкольного возраста является грамотная высокоэффективная организация здоровьесберегающего педагогического процесса, то есть соответствующего возрастным и индивидуальным возможностям, использующего адекватные технологии развития и воспитания и способствующего усвоению детьми ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Проведение валеологических занятий в условиях дошкольного учреждения позволяет своевременно и эффективно устранять причины на ранних этапах формирования нарушений осанки и свода стопы.

*Инновационные и активные методы обучения и воспитания
в условиях реализации ФГОС*

Цели:

- формирование установки на здоровый образ жизни;
- удовлетворение потребности в двигательной активности.

Задачи:

Образовательные:

- совершенствовать разные виды ходьбы, бег в колонне друг за другом,
- закреплять элементы правильной осанки, укрепление мелкой моторики;
- продолжать сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье, укреплять мышечный корсет, своды стоп;

Развивающие:

- развивать координацию, силу, ловкость, ориентировку в пространстве, реакцию на быструю смену движений, творчество, умение регулировать мышечный тонус;
- продолжать развивать основные виды движений (ходьбу по ограниченной площади прямо и боком приставным шагом, сохраняя устойчивое равновесие);
- развивать слуховое восприятие;

Воспитательные:

- развивать дыхательную систему, укреплять иммунитет;
- формировать положительные привычки поведения, развивать инициативу самостоятельной реализации игрового замысла;
- вызывать положительные эмоции.

Элементы здоровьесбережения:

- массаж биологически активных зон;
- дыхательная гимнастика.

Оборудование:

листы бумаги. А 4 - по количеству детей.

Содержание	Дозировка	Организационно - методические указания
I. Вводная часть		

*Инновационные и активные методы обучения и воспитания
в условиях реализации ФГОС*

Построение		Для построения в шеренгу подается команда: "В одну шеренгу становись!" Проверка осанки.
Перестроение в колонну по одному		Команды: "Напра - Во!" "В обход налево Шагом - МАРШ!"
Ходьба в колонну по одному	0,5 круга	Сохранять осанку и равновесие.
Ходьба на пятках, руки на пояс	0,5 круга	Локти и плечи отведены назад
Динамическое дыхательное упражнение: "Ловим комара" [3, с. 176]	4-6 раз	Направлять звук "З-З-З" в разные стороны, регулируя громкость, темп. Пытаемся поймать насекомое, хлопая руками в местах, где предположительно его местонахождения
Ходьба на внешней стороне стопы, руки в стороны	0,5 круга	Руки прямые, ладони обращены книзу
Ходьба на носках, руки вверх	0,5 круга	Руки прямые, ладони обращены внутрь
Динамическое дыхательное упражнение: "Косарь" [3, с. 176]	4-6 раз	Руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки. Резкие широкие повороты с произношением "Жу-у-у-ух"
Ходьба, чередующая с быстрой ходьбой	2-3 раза	По команде: "Руки в локтях согнуть". "Быстрой ходьбой - Марш!". "Шагом - Марш!"
Дыхательное упражнение: "Ежик"	3-4 раза	По команде остановиться, сделать вдох через нос и на выдохе произнести: "Пых-пых-пых"
Движение в обход обычным шагом с листком в руках		Проходя, дети берут один лист А. 4.
Ходьба на равновесие: "Не урони!" [1, с. 31]	0,5 круга	Листок А. 4 положить на голову (с поддержкой одной рукой).
II. Основная часть		
Перестроение в колонну по три, на ди-		Перестроение выполнить по команде

*Инновационные и активные методы обучения и воспитания
в условиях реализации ФГОС*

станцию и интервал 2 шага		"В колонну по три налево - Марш!". После поворота первой тройки указать дистанцию и интервал.
И. - стойка ноги врозь, руки с листочком перед глазами 1- 2 вдох через нос 3-4 удлинённый выдох на листок А. 4, через губы сложенные трубочкой	3-4 раза	Дыхательное упражнение на сопротивление
Скручиваем листок бумаги А. 4 в трубочку. [1, с. 31] Переход из положения, стоя в положение лежа.		
И. - лежа на спине, ноги вытянуты, руки с трубочкой вверх. 1-3 потянуться руками вверх, пятками вниз	3-4 раза	Для укрепления мышц спины и живота. Дыхание не задерживать, произвольное.
И. - лежа на спине, руки в стороны, "трубочка" в правой или левой руке. 1- 3 поднять руки вперед передать "трубочку" из руки в руку 2 -4 и.	4-6 раз	Руки прямые, дыхание произвольное.
И. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- 3 -поочередное сгибание и разгибание ног в воздухе с подтягиванием коленей к животу. 4 -и. [2, с. 37]	4-6 раз	Укрепление мышц брюшной полости. Дыхание не задерживать, произвольное.
И. - лежа на спине, руки на живот "Воздушный шар" 1-3- медленный вдох, без усилий - живот медленно поднимется вверх. 4-5 пауза	3-4 раза	Диафрагмальное дыхание; Вентиляция нижних отделов легких, укрепление мышц брюшной полости.

*Инновационные и активные методы обучения и воспитания
в условиях реализации ФГОС*

6-8- медленно, плавной выдох живот втягивается.		
И. - лежа на спине, руки в стороны. «Вибрация» 1- 3 Поднять руки и ноги Мелко трясти ими на протяжении 5- 10сек. 4 -и.п.	3-4 раза	Для стимуляции кровообращения в ка- пиллярах.
И. п. - лежа на животе, руки вперед с "трубочкой" 1-3- самовытяжение 4-и. п. [2, с.63]	3-4 раза	Для укрепления мышц спины и живота. Дыхание не задерживать, произволь- ное.
И. - лежа на животе, руки под подбо- родком. 1-3 движение рук «Брасс»	6-8 раз	Голову назад не отклонять, следить за дыханием.
Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы» Сначала дети выполняют перекаты вправо - влево самостоятельно – маленькие гусеницы. Правила игры: дети лежаться в один ряд на спину так, чтобы кисти рук каждого последующего ребенка держали голеностопы предыдущего. У первого ребенка руки подняты вверх. По перво- му сигналу инструктора дети одновременно перекатываются в правую сторону на живот, по второму сигналу дети перекатываются на спину и живот, по третьему сигналу – на спину – жи- вот - спину. Все то же повторяется в левую сторону. Дети создают гигантскую гусеницу, заго- рающую на солнце. [2, с. 64]		
И. п.- сидя по-турецки:	1-2 мин	Массаж биологически активный зон кожи
-самомассаж кистей рук; - самомассаж носа; - самомассаж ушных раковин.		Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей. [3, с.172]
Перестроение в круг, массаж спины впереди стоящему		Массаж выполняется "бумажным мя- чиком"

*Инновационные и активные методы обучения и воспитания
в условиях реализации ФГОС*

III. Заключительная часть		
Игра "Кто дальше " Дети стоят в шеренге интервал 1-2 шага. В руках у каждого по "бумажному мячику". Предлагается бросить мяч как можно дальше. [1, с. 60]	3-4 мин	Броски выполняются по сигналу, чередовать броски правой и левой рукой.
Рефлексия Подведение итогов занятия. Организованное возвращение в группу		

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Дереклеева Н.И Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007. – 152 с.*
- 2. Козорева О.В Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): пособие для инструкторов лечеб. Физкультуры, воспитателей и родителей / О.В. Козырева. – 2 – е изд. – М.: Просвещение, 2005. – 112с.*
- 3. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – 296 с.:*