

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №1 «Семицветик»
Муниципального образования городской округ Симферополь
Республики Крым**

**295051, Российская Федерация, Республика Крым, городской округ Симферополь, город
Симферополь, ул. И.Г. Лексина, д. 72, помещ. 74 , sadik_semicvetik@crimeaedu.ru**

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ
«Современные подходы к
оздоровлению детей»**

Подготовила и провела:

Мануйлова Д. А.

г. Симферополь, 2023г.

«Современные подходы к оздоровлению детей»

Цель: повысить уровень знаний и степень ответственности педагогов по освоению современных подходов к организации оздоровительной деятельности в дошкольном учреждении и формирование на этой основе профессионального педагогического мышления.

Задачи:

1. Повышать методический уровень педагогов по проблеме оздоровления детей.
2. Совершенствовать педагогическое мастерство воспитателей.
3. Способствовать творческому поиску.
4. Познакомить с технологией Алямовской Веры Григорьевны.

«Движение — это жизнь.
Ничто так не истощает и не ослабляет человека,
как продолжительное физическое бездействие»
Аристотель

Всё то, что упущено в детстве, очень трудно наверстать. Поэтому главным направлением в дошкольном воспитании, является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни и устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Различные исследования показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% от всех детей, поступающих в школу.

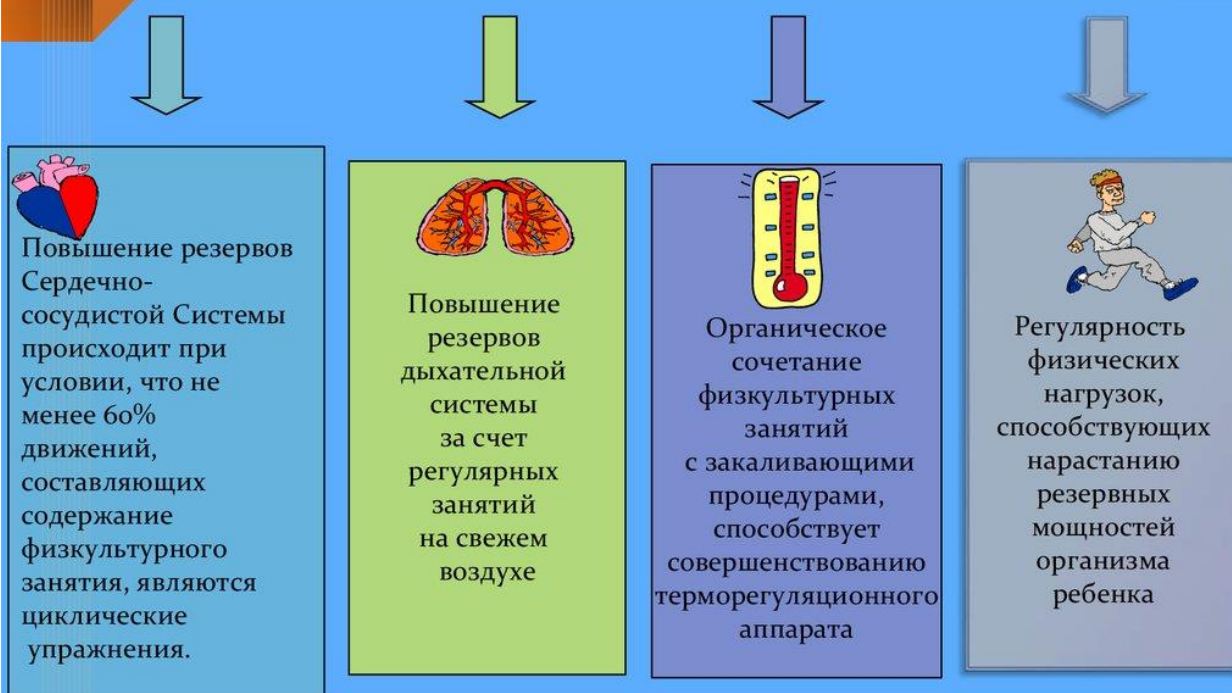
Возникла острая необходимость преодоления узкоспециализированных подходов к организации оздоровительной деятельности.

Так же хочу напомнить, что положительные результаты в оздоровлении дошкольников возможны только при совместной работе всего коллектива!

Педагоги должны привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Сегодня хочу познакомить вас с понравившимися мне технологиями АЛЯМОВСКОЙ Веры Григорьевны кандидата психологических наук, доцента кафедры возрастной и педагогической психологии НГПУ, автора книг и пособий для педагогов детского сада. Отличник народного просвещения, Народный педагог, автор более 90 научных работ по проблемам управления развитием дошкольного образования и технологиям физкультурно-оздоровительной работы.

Основные подходы к обеспечению оздоровительной направленности физического воспитания



Условия для обеспечения оздоровительной направленности



Двигательные нагрузки должны быть строго **дозированы по частоте сердечных сокращений (ЧСС)**

После интенсивных или длительных движений должны быть предусмотрены **паузы для возвращения пульса** детей к исходному состоянию

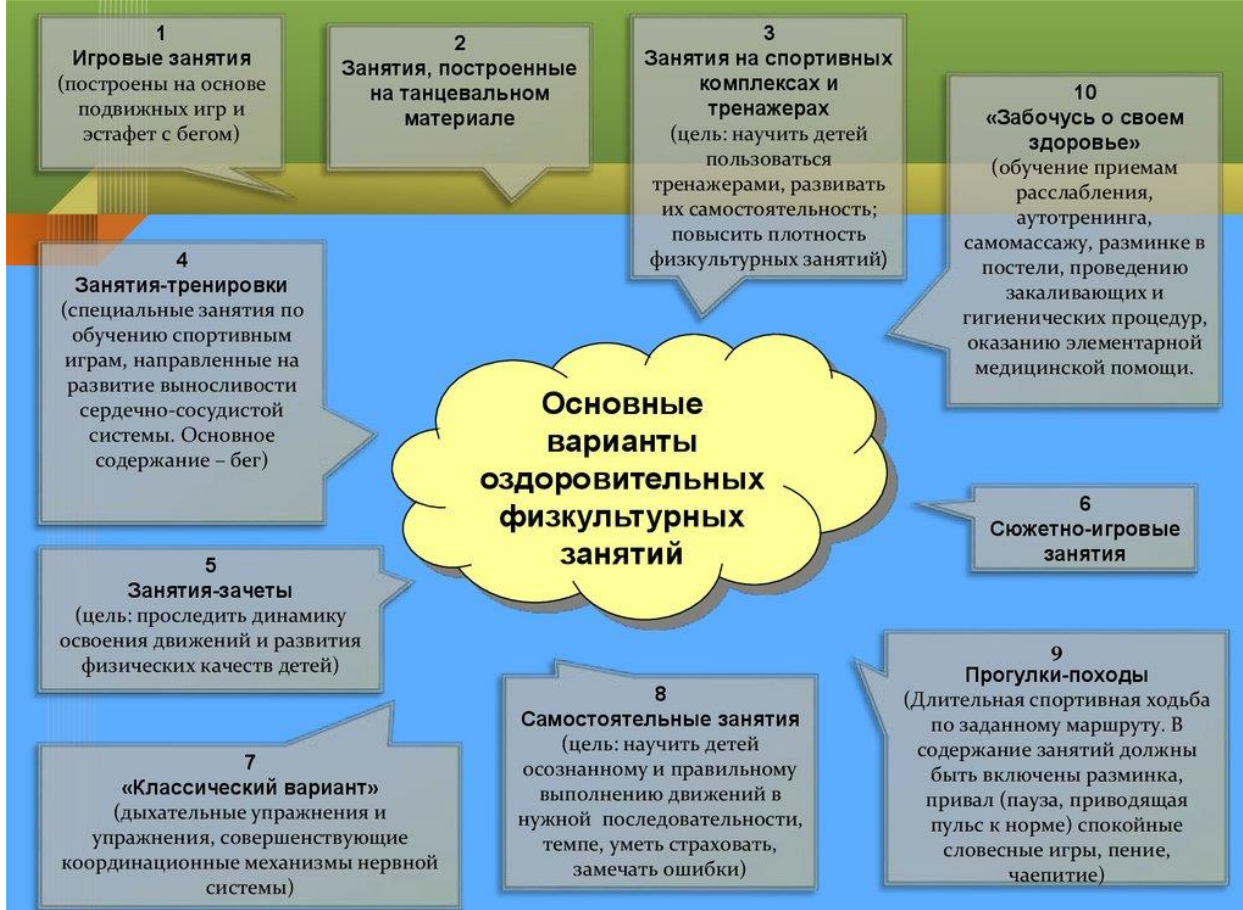
Органичной частью содержания оздоровительного физкультурного занятия должны стать **закаливающие процедуры** (воздушные ванны, ходьба босиком по мокрым дорожкам)

Комплексы дыхательных упражнений. Важно научить детей основным способам дыхания: свободному (без фиксации вдоха и выдоха), регулированному (с фиксацией вдоха и выдоха), поверхностному (носом, как собачки), грудному дыханию, дыханию животом, смешанному, задержке дыхания

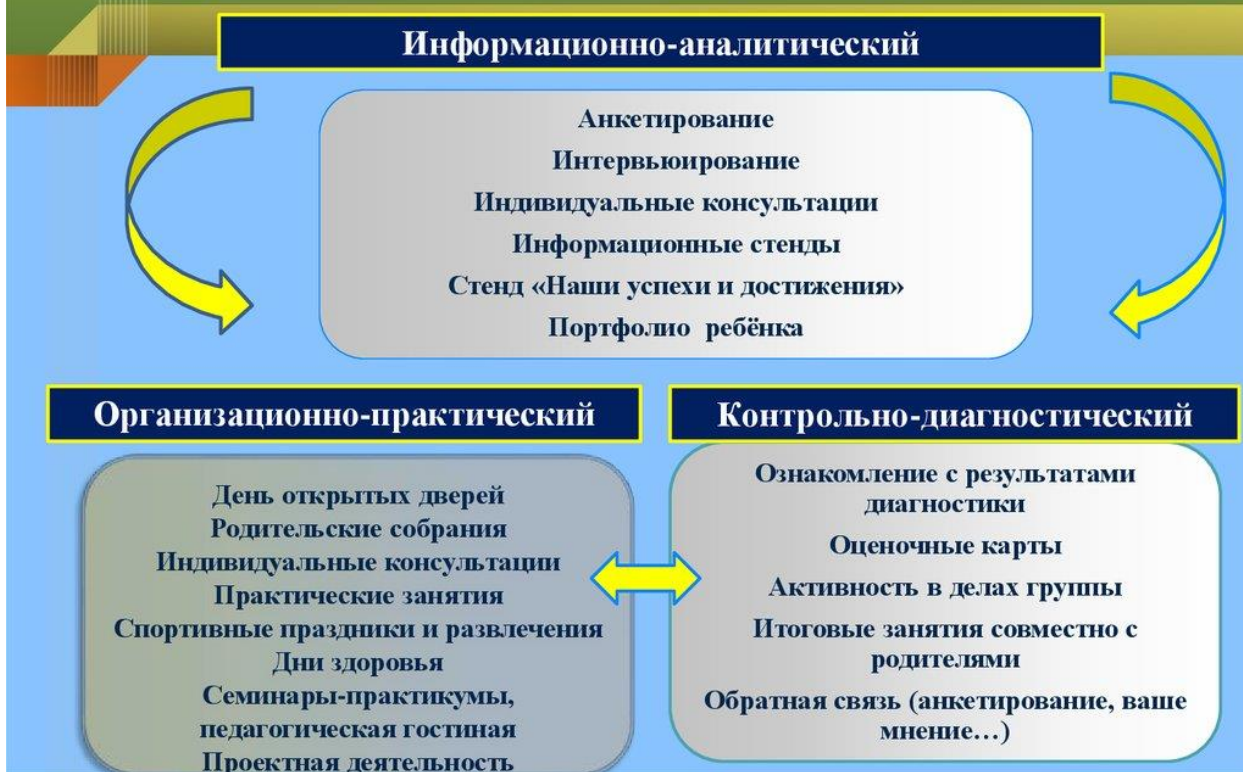
Включать **упражнения, развивающие координационные механизмы нервной системы** способствующие психомоторному развитию детей

2/3 движений, составляющих содержание физкультурного занятия, должны быть **циклического характера**

создание ситуаций способствующих эмоциональной разрядке, но **снижающие двигательную активность**



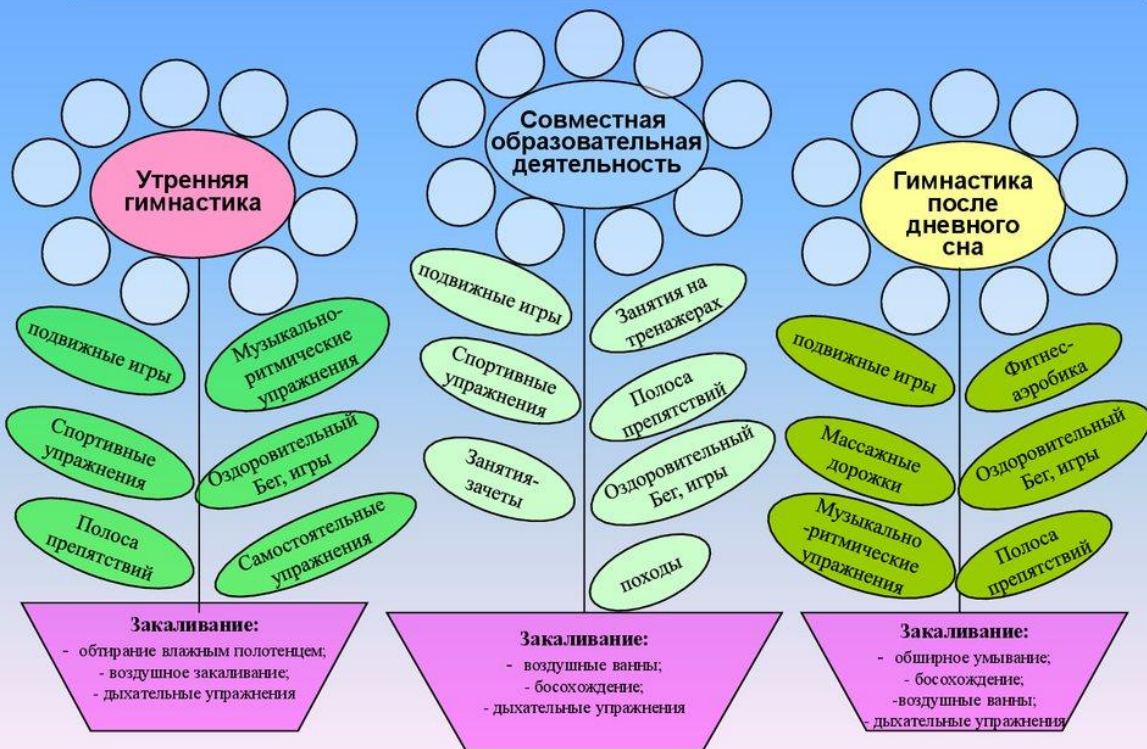
Структурно-функциональная модель взаимодействия с семьёй



Структурно-функциональная модель взаимодействия по внедрению здоровьесберегающей методики «Современные подходы в оздоровлении детей» /В.Г. Алямовской/



Физкультура каждый день



Сущность закаливания:

тренировка терморегуляционного аппарата организма ребенка;
природные факторы - СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ, ВОДА.

Водные процедуры

1
Обширное
умывание

2
Обтирание
тела влажным
полотенцем

3
Обмывание
лица,
предплечий,
кистей и
верхней
части груди

4
Полоскание
рта, горла
водой
комнатной
температуры

Воздушные процедуры

1
Степ -
разминка

2 Сон при
открытых
фрамугах

3
Занятия в
зале босиком

6
Пульсирующий микроклимат
группы (колебания
температуры –
3 – 5 градусов):
• Групповые помещения -20 С;
• Спальные комнаты – 16-18 С;
• Туалетные комнаты, приемная
-22, 24 С;
• Физкультурный зал – 18 С

4
Ходьба
босиком по
массажным
дорожкам

5
ДА на
воздухе

Закончить хочу словами Жан Жака Руссо:

«Если вы хотите воспитать ум вашего дитя, воспитывайте силы, которыми он должен управлять. Постоянно упражняйте его тело; делайте его здоровым и сильным; пусть он работает, действует, бегает, кричит; пусть всегда находится в движении; пусть будет он человеком по силе, и вскоре он станет им по разуму».

Всем желаю крепкого здоровья и спортивных успехов!