(cc) BY


***Халеева Алла Васильевна***
воспитатель
***Сорокина Марина Ивановна***
воспитатель

МБДОУ «Д/С №61 «Семицветик»
г. Старый Оскол, Белгородская область

# СЦЕНАРИЙ ДИНАМИЧЕСКОЙ ПАУЗЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Аннотация****: методическая разработка предназначена для использования педагогами ДОУ для работы с детьми старшего и подготовительного дошкольного возраста. В статье содержится теоретический материал по использованию здоровьесберегающих технологий. Целью разработки данного пособия является внедрение наиболее эффективных здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс, с целью повышения его эффективности.*

***Ключевые слова****: здоровьесберегающие технологии, охрана здоровья, игра.*

Проблема охраны здоровья детей, создания оптимальных условий для их роста и развития является актуальной и весьма значимой в последние десятилетия. Здоровье подрастающего поколения определяет здоровье нации в целом, будущее страны.

*Цель*: сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса, предупреждение утомляемости, смена вида деятельности, снятие мышечного, нервного и мозгового напряжения, создание положительного эмоционального фона.

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ по ФГОС отлично сочетаются с традиционными формами и методами в педагогике, дополняя их различными способами осуществления оздоровительной работы. Использование таких технологий решает целый ряд задач.


Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

*Задачи*:

– улучшить физическое состояние ребенка;

– формировать и корригировать психические процессы;

– развивать координацию движения;

– активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом;

– укреплять мышцы и развивать координацию.

*Оборудование*:

– большой кубик;

– малые кубики;

– обручи.

Для обеспечения комплексного подхода к охране и улучшению здоровья воспитанников, использую различные виды современных здоровьесберегающих технологий.

*Ход игры*:

Воспитатель:

Кто с зарядкой дружит смело,
Кто с утра прогонит лень,
Будет сильным и умелым,
И весёлым целый день!
Приглашаю всех ребят на разминку.

(Дети повторяют движения: руки на поясе, шаг на носочках, воспитатель показывает кубик с цифрой, дети строятся в круг, согласно цифре. Руки за головой, шаг на пятках, команда построиться, согласно цифре на кубике).

Воспитатель:

Будем силы укреплять,
Лёгкие тренировать!
Нам, ребята, воздух нужен-
Мы вдохнули все поглубже,
Задержали мы дыханье,


Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Не спешите, все внимание!

Дыхательное упражнение: «Аромат цветов».

(Дети через нос делают спокойный вдох, задерживают дыхание и, продолжительно выдыхая, произносят: «А-ах!»).

К самым популярным видам здоровьесберегающих технологий относится дыхательная гимнастика. Она представляет собой систему дыхательных упражнений, которые входят в комплекс коррекционной работы по укреплению общего здоровья ребенка.

Во время дыхательных упражнений нужно соблюдать следующие правила. Проводить ее рекомендуется в хорошо проветренной комнате и до приема пищи. Такие занятия должны быть ежедневными и длиться 3–6 минут. Для выполнения дыхательной гимнастики не требуется особая форма одежды, однако надо проследить, чтобы она не стесняла движения ребенка.

В ходе выполнения упражнений нужно особое внимание уделять характеру производимых вдохов и выдохов. Следует учить детей вдыхать через нос (вдохи должны быть короткими и легкими), а выдыхать через рот (выдох долгий). Также дыхательная гимнастика включает упражнения на задержку дыхания. Важно, чтобы у детей при выполнении упражнений на развитие речевого дыхания не напрягались мышцы тела, не двигались плечи.

Игра «Кубики».

(На полу разложены обручи в них по четыре кубика (красный, желтый, зеленый, синий). Дети садятся друг на против друга, выполняют движения, по команде, берут кубик определенного цвета. Усложняем, в положении стоя, легкий бег вокруг обруча, по сигналу, кто первый возьмет кубик).

Игра «Светофор».

(Играющие бегают в рассыпную, по команде, по два ребенка делятся на команды кто быстрее соберет светофор из кубиков).



Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

В ФГОС указывается, что у дошкольников ведущим видом деятельности является игра. Поэтому обязательным видом здоровьесберегающих технологий является игротерапия. Эта технология подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, в ходе которых у них будет возможность:

– проявить эмоции, переживания, фантазию;

– самовыразиться;

– снять психоэмоциональное напряжение;

– избавиться от страхов;

– стать увереннее в себе.

Игротерапия считается отличным средством для борьбы с детскими неврозами.

Упражнение на развитие равновесия. Задача воспитанников, держа на ладошке по два кубика, походить, сделать несколько приседаний.

Воспитатель:

Чтобы крепким, сильным быть
Надо с физкультурою дружить -
Бегать, прыгать и скакать
И с ребятами играть.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

***Список литературы***

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: метод. пособие / Л.В. Гаврючина. – М.: Сфера, 2008.

2. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях: практическое пособие / М.Н. Кузнецова. – М.: Аркти, 2002.

3. Здоровьесберегающие технологии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://clck.ru/34SWuH (дата обращения: 12.12.2023).


Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)