

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №1 «Подснежник»

Выступление
на заседании РМО инструкторов по физической культуре
«Использование современных здоровьесберегающих технологий
при организации и проведении гидрогимнастики»

Составитель: Козлова О.А.
инструктор по физической культуре с обучением плаванию
МАДОУ детский сад №1 «Подснежник»

2023 г.

Здоровьесберегающие технологии – это комплекс разнообразных форм и видов деятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья человека.

Внедрение в детском саду здоровьесберегающих технологий позволяет использовать плавание для закаливания, сохранения и укрепления здоровья детей. Плавание влияет не только на физическое, но и на умственное формирование ребенка, стимулирует его нервно-психическое развитие. Активное движение укрепляет мышцы, сердечно – сосудистую систему, дыхательный аппарат. Бассейн полезен всем: «вялые» здесь становятся бодрее, слишком «резвые» – спокойнее, у детей повышается эмоциональный тонус. На своих занятиях я использую следующие здоровьесберегающие технологии:

Хождение босиком по массажным коврикам.

В настоящий момент такая практика активно применяется. Массажный коврик помогает малышам правильно развиваться в физическом плане. Он дает возможность правильно сформировать своды стоп и уменьшает риск развития плоскостопия в несколько раз. А также улучшает кровообращения.

Массаж ладоней

Массаж ладоней отсылает импульсы к разным частям тела. Воздействует на активные точки, связанные с корой головного мозга

Массаж и самомассаж

Это эффективная и полезная процедура для укрепления здоровья. Во время него происходит механическое и рефлекторное воздействие на кожу, мышцы, кости и внутренние органы человека.

Массажные движения повышают мозговую активность; способствуют правильному развитию опорно-двигательного аппарата; улучшают кровообращение и тем самым обогащают клетки организма кислородом; нормализуют мышечный тонус; активизируют физиологические процессы, происходящие в организме; обеспечивают хорошее самочувствие и настроение.

Упражнения на дыхание

Дыхательные упражнения способствуют увеличению рабочего объема лёгких, делают более интенсивным процесс газообмена. В результате улучшается работа всех важнейших **систем** организма: сердечно-сосудистой, нервной и даже пищеварительной. И это не временный эффект, а изменение на качественном уровне, которое останется с малышом и во взрослой жизни.

Общеразвивающие упражнения занимают значительное место в общей системе физического воспитания. Они необходимы для всестороннего развития организма, сознательного управления движениями, являются средством для оздоровления и укрепления организма. Систематически воздействуя на крупные группы мышц, значительно активизируют обменные процессы, создают благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма.

Подвижные игры помогают деткам развиваться не только физически, но и стимулируют умственную активность, развивают эмоциональную и социальную

сторону ребенка. А самое приятное то, что во время игр дети не замечают специального воздействия и быстро усваивают новые навыки.

Активные игры благотворно влияют на весь организм в целом. Они улучшают работу всех внутренних органов и систем. Кроме того, у ребенка укрепляются ноги, развивается сила, гибкость, быстрота реакций и выносливость.

Подвижные игры помогают избавиться от негативных эмоций, повышенной тревожности.

С помощью релаксационных упражнений на занятиях создаётся положительный эмоциональный настрой, устраняется замкнутость, снимается усталость. С их помощью у детей развиваются навыки концентрации, пластика, координация движений.

Релаксация по представлению подводит ребёнка к тому, что со временем он сам может расслабиться, успокоиться, то есть к возможности саморегуляции.