Применение здоровье сберегающих технологий для физического развития ребенка и его двигательной активности в разновозрастной группе.

Физкультура и спорт, как известно, эффективно способствуют формированию здорового образа жизни, включающего и выполнение правил личной гигиены, и режим дня, и организацию рационального питания. Поэтому мы в нашей разновозрастной группе для физического развития детей создали предметно-развивающую среду. В спортивном уголке есть разнообразные атрибуты для подвижных игр, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, разнообразные дорожки для массажа, а также спортивный инвентарь для индивидуальной работы.

В своей работе используем следующие формы организации физического развития детей.

Ежедневно с детьми проводим утреннюю гимнастику, а также бодрящую гимнастику после сна, что способствует благотворному действию на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние. Как правило, дети охотно занимаются гимнастикой. Гимнастика не только «пробуждает» организм, но и оказывает определенный тренирующий эффект. Для укрепления здоровья используем массажные дорожки, проводим самомассаж.

Проводим физические занятия в зале и на спортивной площадке. Форма организации занятий гибка и разнообразна: фронтальные, подгрупповые, индивидуальные. Физкультурные занятия имеют разную форму организации взависимости от направления обучения: традиционные, игровые, сюжетно- игровые, тематические, занятия – соревнования.

В своей работе используем обширный комплекс закаливающих мероприятий:

- соблюдение температурного режима в течение дня;

- соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей;

- облегченная одежда для детей в группе;

- сон в трусах;  
- дыхательная гимнастика после сна;

- мытьё прохладной водой рук по локоть;

- полоскание рта прохладной водой;

- правильная организация прогулки и её длительности;

Проводим тематические прогулки, физкультурные досуги, праздники.

Таким образом, применение здоровьесберегающих технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у детей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья.