

Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе в ДОУ в условиях карантинных мероприятий

Вигуль Елена Владимировна
Инструктор по физической культуре



Цель профессиональной деятельности в новой реальности

- создать условия для сохранения и укрепления психофизического здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма в условиях снижения двигательной активности и гиподинамии в период пандемии

Задачи на 2020 – 2021 учебный год в связи с пандемией


- Развивать физические качества: гибкость и координацию движений, формировать крупную и мелкую моторику обеих рук (использование пальчиковой гимнастики)
- Укреплять мышцы ОДА, формировать и закреплять навык правильной осанки, предотвратить развитие плоскостопие (йога)
- Обучить правильному дыханию (диафрагмальное), научить детей использовать дыхательную гимнастику в свободной деятельности
- Удовлетворять естественную биологическую потребность детей в движении (двигательная деятельность на улице, самостоятельная двигательная активность)
- Повышать эмоциональное состояние, используя разнообразные средства ФК
- - формировать у детей и родителей осознанное отношение к своему здоровью, приобщить детей к ЗОЖ и воспитать потребность в нем



ПРОБЛЕМА



Как организовать образовательный процесс
по физической культуре в условиях
групповой самоизоляции



Поиск новых форм и методов физкультурно-оздоровительной работы





Йога доступна для любой категории детей:

- Возраст с 3 лет
- С ослабленным здоровьем, с особыми возможностями здоровья
- С разным уровнем физической подготовленности
- С проблемами в эмоционально-волевой сфере

Детские йога-карточки



Йога-сказки для ребят



Йога-игры для хорошего настроения, инициативы и воображения



Зеркало

Угадай позу

Веселый спинер

Йога-кубик

Стоя, сидя, лёжа

Парная йога



Путешествие на ковре-самолете



Не только йога!



Двигательная деятельность на улице



Выводы

Считаю, что выбранное направление физкультурно-оздоровительной работы в нашем детском саду, в условиях карантинных мероприятий, позволяет качественно решать задачи формирования физически развитой, социально-активной и творческой личности и приносит положительные результаты:

- **Дети стали более гибкими и координированными**
- **Научились правильно дышать**
- **Умение расслабляться в конце занятия помогает снять эмоциональное напряжение**
- **Придумывание новых поз и игр развивает творческое воображение, помогают лучше ориентироваться в пространстве**
- **Дети получают удовольствие от движения, повышают интерес к занятиям физической культурой, обогащают свой двигательный арсенал и переносят навыки в свободную деятельность**

А следовательно, улучшают психическое и физическое здоровье.