

Вывод: Анализ количества травм при занятиях физической культурой и спортом в течение многих лет показал, что спортивный травматизм – это в определенной мере, процесс управляемый. И при организации надлежащих мер профилактики, спортивные травмы можно свести к минимуму, особенно повреждения средней тяжести и тяжелые.

Наиболее распространенными причинами этих повреждений является: недостаток разминки, большое количество занимающихся в группе, нарушение спортивной дисциплины и режима, низкий уровень технической подготовленности игроков. При занятиях спортом необходим обязательный врачебный контроль.

Спортсмены обязаны соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правилам. Чтобы предотвратить травмы, получаемые при занятиях волейболом, необходимо знать меры профилактики, при необходимости использовать бандажи, супинаторы, наколенники, тугие повязки и специальные фиксирующие пластыри.

Ибрагимова Ф. И.

МАДОУ детский сад № 389
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия

СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Аннотация. Использование здоровьесберегающих технологий в детском саду помогает решить вопросы сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, привить у детей привычку к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: игровые технологии, игровой массаж и самомассаж, совместные прогулки

Ibragimova F. I.

MADOU kindergarten № 389
Yekaterinburg, Sverdlovsk oblast, Russia

MODERN SPORTS AND RECREATION TECHNOLOGIES

Abstract. The use of health saving technologies in the kindergarten helps to solve questions of preservation and strengthening of health of children of preschool age, to instill in children the habit of a healthy lifestyle.

Keywords: game technology, game and samosas massage, massage, joint trips

Все знают, что нужно с молодости беречь свое здоровье, вести здоровый образ жизни: делать зарядку, больше двигаться, дольше гулять на свежем воздухе. То есть теоретически все понимают, что нужно вести здоровый образ жизни, но проблема в том, что это не вошло с детства в хорошую привычку, не выработался стереотип. Кто-то ленится, кто-то не может организовать свое время в связи с занятостью, кто-то откладывает на потом, ищет оправдания своему бездействию.

В дошкольном детстве происходит интенсивное формирование и созревание организма. Он способен чутко реагировать как на неблагоприятные, ухудшающие здоровье, так и на благоприятные факторы. В дошкольном возрасте наиболее интенсивно развиваются способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера, закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств.

Здоровьесберегающие технологии - система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Для более эффективной работы по накоплению у детей знаний о здоровье и развитие умения его оберегать, используется современная технология - метод проектирования, где в образовательный процесс вовлекаются не только дети, но и их родители, специалисты и педагоги ДОУ. Были реализованы проекты: «Зимние виды спорта», Олимпийцы среди нас»

Игровые технологии развивают у детей настойчивость, смелость, решительность, инициативу, сообразительность и мышление. А главное и дети, и родители знают, как можно весело и активно проводить свободное время со своей семьей. Мы провели мастер-класс «Народные подвижные игры Урала» с детьми, с родителями и с педагогами.

Так как наш детский сад находится рядом с лесопарком Каменные палатки, мы используем технологию – совместные прогулки – походы. Проводим игры, эстафеты, забеги – кроссы. А также учим правильно дышать. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию, лимфо и кровообращение в легких, снижают спазм в бронхи и бронхиол, улучшают их проходимость, способствуют выделения мокроты, тренируют умение произвольно управлять дыханием, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания.

В наше время частая проблема – плоскостопие почти в каждого третьего ребенка в группе. Поэтому мы уделяем корригирующей гимнастике большое внимание. Упражнения мы включаем не только в занятия, но и в любое время, в любой режимный момент.

Многие дети приходят в садик почти не говорящими. Пальчиковая гимнастика снимает тревожность, способствует развитию мелкой моторики, повышает работоспособность, развивает мышление, внимание. Пальчиковая гимнастика решает множество задач в развитии ребенка: способствует овладению навыками мелкой моторики; помогает развивать речь; повышает работоспособность головного мозга; развивает психические процессы: внимание, память, мышление, воображение; развивает тактильную чувствительность; - снимает тревожность.

Каждый день Гимнастика для глаз для предупреждения утомления глаз, укрепления глазных мышц; для профилактики нарушений зрения дошкольников. При помощи релаксации дети учатся ощущать свои эмоции, расслабляться.

Динамические паузы создают благоприятную атмосферу, снимают напряжение, вызванное негативными эмоциями, снимают напряжение, восстанавливают умственную работоспособность детей, помогают расслабиться, снимают мышечную утомленность, успокаивают нервную систему.

Игровой массаж и самомассаж точек на кистях рук, который используется в нашем детском саду, способствует повышению тонуса и работоспособности всего организма. Дети активно используют его в самостоятельной деятельности.

Инновационные технологии в дошкольном образовании используются, в первую очередь, для решения актуальных проблем сохранения и укрепления здоровья детей в нашем детском саду, для повышения качества образовательной деятельности, для реализации возрастающих запросов родителей.

Библиографический список

1. Ахутина, Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход. Школа здоровья, 2000. 21 с.
2. Волошина, Л. А. Организация здоровьесберегающего пространства/ Дошкольное воспитание. N1, 2004. 114 с.
3. Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2007.
4. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрухина, Е. В. Кетриш; под общ. ред. Н. В. Третьяковой. – М.: Советский спорт, 2016. – 286 с.