

Библиографический список:

1. Зайцев Г.К., Зайцева А.Г. Твоё здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000г.
2. Смирнова Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: Аркти, 2003г.
3. Энциклопедический справочник. Здоровье детей. М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004г.
4. Энциклопедический словарь юного спортсмена. (Сост. И.Ю. Сосновский, А.М. Чайковский). - М.: Педагогика, 1980. -480 с.

Дудина Е.В.

МАДОУ №122, г. Нижний-Тагил,
Свердловская область, Россия

СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Аннотация. Физкультурно-оздоровительная технология – это способ реализации деятельности, направленной на достижение и поддержание физического благополучия и на снижение риска развития заболеваний средствами физической культуры и оздоровления.

Технология включает в себя не только реализацию оздоровительной программы, но и определение уровня здоровья, и мониторинга физической подготовленности. Физкультурно-оздоровительная технология – это способ осуществления разнообразной физкультурно-оздоровительной деятельности. Изучение направлений, современных оздоровительных технологий свидетельствует, что одним из основных факторов здорового образа жизни современного человека является рациональная двигательная активность, проявляемая в виде естественных движений (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде), гимнастических и силовых комплексных упражнений, занятий на тренажерах, а также различных нетрадиционных упражнений, игровых дисциплин, как правило, инновационного характера. Физкультурно-оздоровительная технология — это способ осуществления разнообразной физкультурно-оздоровительной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья, достижение и поддержание физического благополучия, предупреждение заболеваний и общее закаливание, повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям внешней среды. Нам, педагогам, важно обучаться и совершенствоваться, современными методами и формами физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, чтобы организовать и проводить занятия с детьми интересно, полезно, увлекательно, чтобы гимнастика, физические упражнения, ходьба прочно вошли в повседневный быт каждого ребёнка, чтобы сохранить и обеспечить подрастающему поколению работоспособность, здоровье, полноценную радостную жизнь. Физкультурно-оздоровительная технология включает в себя постановку цели и задач оздоровления, и собственно реализацию. Оздоровительная физкультура использует все формы, средства и методы физкультуры, которые обеспечивают укрепление и сохранение здоровья, формируют оптимальный фон для жизнедеятельности человека. Занятия

оздоровительной физической культурой не ставят себе задачу достижения каких-либо спортивных результатов. Здоровье является основой жизнедеятельности человека, его материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов и долголетия. В современном обществе интерес к занятиям физической культурой и спортом становится достаточно популярным. Это свидетельствует о том, что оздоровительная физическая культура, рассматривающая здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности и образом жизни, становится одним из жизненно важных приоритетов современного человека. Это основные правила использования специальных знаний и умений, способов организации и осуществления конкретных действий, необходимых для выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности. В своей работе с дошкольниками мы используем следующие здоровье-сберегающие технологии: плавание как оздоровительный вид спорта, дыхательная гимнастика, релаксация, аэробика, упражнения на степ-досках, фит-бол мячах, игровой стрет-чинг, психогимнастика, упражнения на развитие гибкости, правильной осанки, коррекция плоскостопия, дни здоровья, походы в лес и другие виды деятельности. В конце занятия чередуем использование игр малой подвижности и дыхательная гимнастика, релаксации. Эта технология позволяет через воображение ребёнка воздействовать на ЦНС успокаивающе, расслабляюще. На помощь здесь приходят музыка (музыкотерапия), шумы природы, голос взрослых, пение птиц, классическая музыка. Таким образом, очень важно, чтобы технология имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровье-сберегающая деятельность в итоге сформировала у ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие. Применение в работе с детьми дошкольного возраста физкультурно-оздоровительных технологий повышают результативность воспитательно-образовательного процесса, формируют у педагогов и родителей положительные мотивации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников и своих детей.

Библиографический список

1. Бабичева И. В. Физкультурно-оздоровительные технологии на занятиях по физическому воспитанию. Молодой ученый. — 2014.
2. Оськина Т. В. Современные физкультурно-оздоровительные технологии как средство здоровьесбережения в ДОУ -2013.

Еговцева И.И., Котельников С.А.

Российский государственный
профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Аннотация. Очень важно, чтобы каждый человек помнил, что здоровье — это его богатство, для сохранения которого необходимо заботиться о себе и заниматься спортом. Прививать любовь к спорту и привычку следить за своим здоровьем необходимо с детства. Только тогда мы будем иметь здоровую молодежь, способную активно работать, созидая национальное богатство.