

**Методическая разработка
инструктора по физической культуре**

Косенко Е.А.

**«Использование здоровосберегающих технологий
в старшем дошкольном возрасте»**

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из наиболее актуальных проблем нашего времени. Наиболее доступным средством ее решения является физическая культура, двигательная активность.

Достигаются следующие результаты воспитания и развития детей старшего дошкольного возраста:

- 1) Укрепление физического и психического здоровья, совершенствование основных движений;
- 2) Развитие связной речи, познавательной активности; расширение представлений об окружающем мире;
- 3) Развитие доброжелательного отношения к взрослым и сверстникам, воспитание культуры речевого общения и поведения.

Логоритмика – это система упражнений, заданий, игр на основе сочетания музыки, движения, слова, направленная на решение коррекционных, образовательных и оздоровительных задач.

Физкультурные занятия с элементами логоритмики развивают речь и слуховой аппарат, способствуют регуляции дыхания, повышают общий тонус, что выражается в исправлении дефектов речи, увеличении словарного запаса дошкольника, а так же улучшении внимания и памяти.

Практические рекомендации:

Логоритмику можно использовать во время утренней гимнастики, динамических пауз, проведения подвижных игр, музыкальных занятий, праздников, сюжетно – ролевых композиций.

Организация воспитания физической культуры базируется на принципе непрерывности (с утра до вечера) и чередования организованных форм (разминка утром, после сна, на прогулке, физкультурные занятия и т. д.) и самостоятельной двигательной активности (спортивные и подвижные игры на прогулке, в группе).

- **Пальчиковая гимнастика:**

Сидит белка на тележке, *(Хлопки ладонями и удары кулачками попеременно)*
Продает она орешки.
Лисичке – сестричке, *(Загибание пальцев, начиная с большого)*
Воробью, синичке,
Мишке толстопятому,
Заиньке усатому.

- **Динамические упражнения, физкультминутки:**

«Как на горке снег, снег».

Координация речи с движением.

Как на горке снег, снег, *(Поднять руки вверх, на слова «снег, снег» и далее 2 раза свободно опустить кисти.)*

И под горкой – снег, снег, *(Опустить руки вниз.)*

И на елке – снег, снег, *(Соединить ладони над головой «домиком»)*

И под елкой – снег, снег. *(Опустить руки вниз.)*

А под елкой спит медведь. *(Положить ладошки под щеку и закрыть глаза.)*

Тише, тише. Не шуметь! *(Погрозить пальцем.)*

- **Подвижные игры.**

«С Новым годом!»

Координация речи с движением; развитие творческого воображения, физиологического дыхания, выразительности речи.

С Новым годом! С Новым годом! (Стоят в кругу, кланяются.)

Здравствуй, Дедушка Мороз!

Он из леса мимоходом

(Идут по кругу; изображают, что несут елку на плече,)

Елку нам уже принес.

(Стоят лицом в круг.)

На верхушке выше веток

Загорелась, как всегда,

(Опускают руки, произносят фразу на выдохе.)

Самым ярким, жарким светом

(Снова поднимают руки,)

Пятикрылая звезда.

(Опускают руки.)