*Методика проведения оздоровительного часа.*

Сегодня я хочу познакомить вас с такой инновационной формой работы с детьми от 2 до 7 лет как «оздоровительно-игровой час», который предполагает комплексный подход, включающий оздоровительные компоненты в разных видах деятельности.

*Цель оздоровительно-игрового часа*: создание условий для оздоровления детей посредством оптимизации двигательной активности и стабилизации эмоционального состояния дошкольников.

*Основными задачами являются*:

1.Охрана и укрепление здоровья ребенка-дошкольника;

2.Совершенствовать адаптационные и функциональные возможности организма;

3.Повышение умственной и физической работоспособности.

Необходимо отметить, что осуществляя организацию оздоровительно-игрового часа, соблюдаются следующие условия:

1. Учёт индивидуальных особенностей, состояния здоровья, эмоционального состояния ребенка. Это достигается путём сотрудничества с медицинским персоналом, повышения уровня компетентности воспитателей и использованием игровых приёмов.

2. Регулярность. Только это может обеспечить определенный успех. Оздоровительно-игровые часы с детьми должны проводиться ежедневно.

3. Продолжительность и интенсивность процедур увеличивается постепенно.

4. Повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

Структура оздоровительно-игрового часа

пробуждающая гимнастика;

ходьба по дорожкам здоровья;

массаж активных точек;

подвижные игры;

игры с водой (в теплый период года);

дыхательная гимнастика.

Оздоровительно-игровой час в ДОУ с детьми раннего и младшего возраста.

Основным приемом организации такого «часа» для малышей является «игровой момент». Оздоровительно-игровой «час» для малышей организуется воспитателем после дневного сна. Его длительность составляет для детей от 2 до 3 лет — 8 мин, с 3 до 4 лет — 8—10 мин. Ведущая роль в данной форме работы с детьми, естественно, принадлежит воспитателю. Организация оздоровительно-игрового часа предусматривает творческий подход: воспитатель может заменить игру, использовать музыкальное сопровождение, ввести дополнительные игровые персонажи, использовать художественное слово и др. Но при этом необходимым условием остается учет оптимальной физической нагрузки и эмоциональное состояние малышей.

Оздоровительно-игровой час с детьми старшего дошкольного возраста.

Оздоровительно-игровой час организуется в группе в актированные дни (актированный день - день, в который по каким-то причинам (например, погодным) запрещено проводить занятия вне помещений, на открытом воздухе) в первой половине дня. Его длительность составляет в средней группе и в старшей группе 35-45 минут. В содержание оздоровительно-игрового часа входят подвижные игры с оздоравливающим эффектом; дыхательные, артикуляционные, пальчиковые и зрительные гимнастики; логоритмические упражнения; элементы релаксации. Для повышения интереса к выполнению заданных упражнений используются образно-игровые сюжеты, объединенные одной темой дня.

Составляется тематический план. Подбирается и систематизируется материал по использованию оздоровительных технологий в ДОУ, и определяется с какой целью они проводятся во время оздоровительно-игрового часа.

На каждый месяц, в виде таблицы, составляется план мероприятий оздоровительно-игрового часа.

И в заключении хочется добавить. Не забывайте: ни один день не должен проходить без игры и гимнастических упражнений, в которые естественным элементом должны вплетаться специальные закаливающие процедуры.