

СМИ «МУДРЕЦ»

**СВИДЕТЕЛЬСТВО
О ПУБЛИКАЦИИ АВТОРСКОЙ СТАТЬИ
В ПЕЧАТНОМ ИЗДАНИИ**

Настоящим удостоверяется,
что

Тепулян Богдан Рафикович

учитель физической культуры
ГКОУ школы № 9 г.Туапсе

является автором статьи, опубликованной
в научно – методическом периодическом издании «Мудрец»
№ 11 (62) ноябрь / 2024 г. (стр. 89-92).

**«СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
НА УРОКАХ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СРЕДСТВО
ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)»**

АВТОРСКИЙ МАТЕРИАЛ ПРОШЁЛ РЕДАКТОРСКИЙ ОТБОР И ПРОВЕРКУ
СИСТЕМОЙ ANTIPLAGIAT

Главный редактор



Е.Д. Сергеева

**Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ФС 77-76528 от 15.08.2019 г.,
выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи и массовых
коммуникаций (Роскомнадзор, г. Москва).**

Номер подписан в печать 21.11.2024. Дата выхода в свет: 29.11.2024.
Формат А5. Тираж 500 экз. Цена свободная.

Периодическое печатное издание (журнал) «Мудрец»

Свидетельство о регистрации СМИ

ПИ № ФС 77-76528 от 15.08.2019

Учредитель: Сергеева Е.Д.

УДК 37

ББК 74

Тел. 89881539093

E-mail: Mudrets2019@yandex.ru

Сайт: <https://мудрец24.рф/>

Исх. № 2290 от 14.11.2024

СПРАВКА

Подтверждаем, что статья **«Современные физкультурно-оздоровительные технологии на уроках адаптивной физической культуры как средство повышения уровня физической подготовленности учащихся старших классов (из опыта работы)»** (автор: **Тепулян Богдан Рафикович**) принята к публикации во Всероссийском научно-методическом журнале «Мудрец», № 11 (62) ноябрь, 2024г.

Авторский материал прошёл редакторский отбор и проверку системой Antiplagiat.

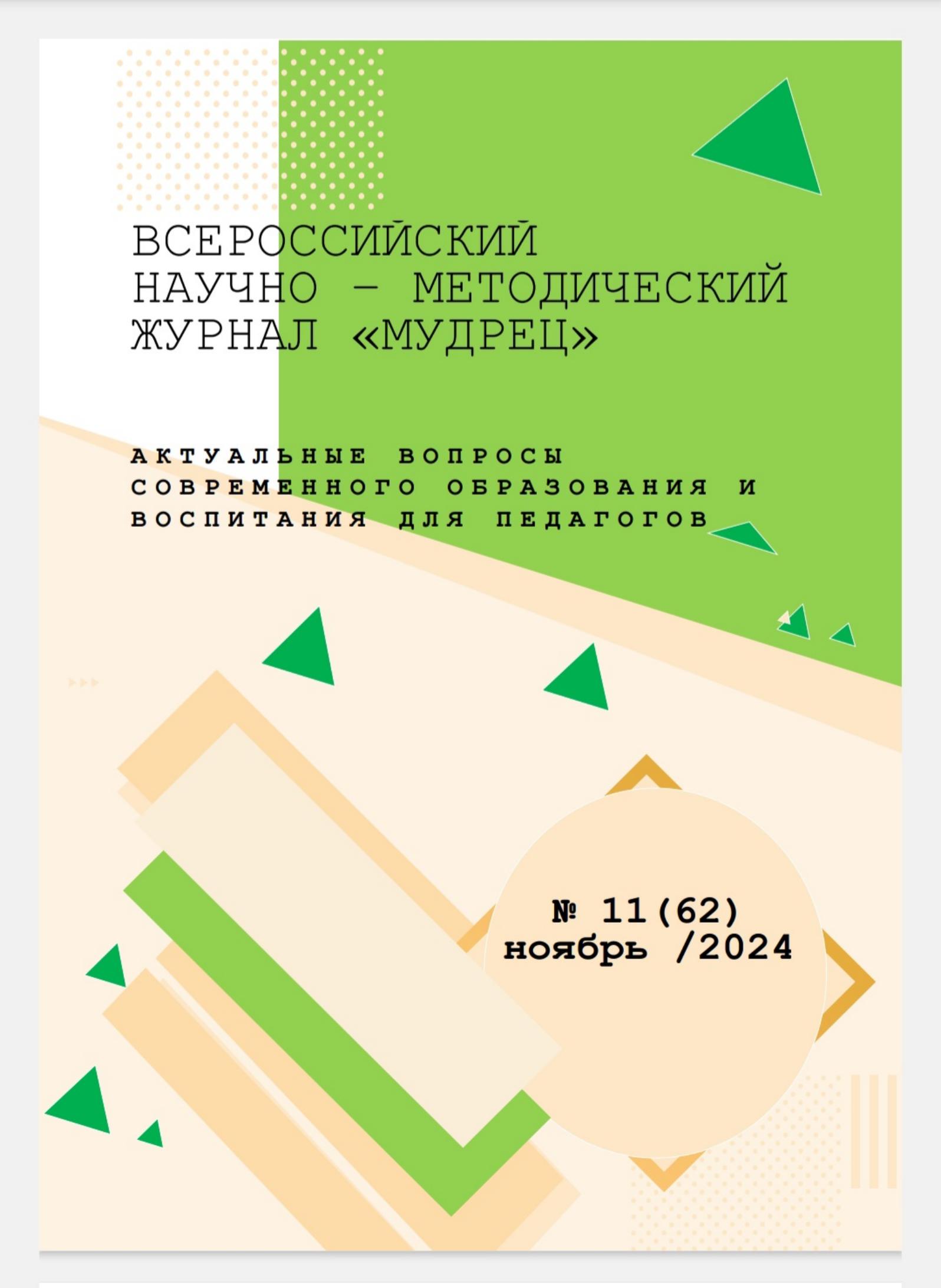
Уникальность текста 99 %

Территория распространения: Российская Федерация.

Главный редактор



Е.Д. Сергеева



ВСЕРОССИЙСКИЙ
НАУЧНО – МЕТОДИЧЕСКИЙ
ЖУРНАЛ «МУДРЕЦ»

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ
СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ И
ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

№ 11 (62)
ноябрь /2024

Всероссийский научно-методический журнал «Мудрец»,
№ 11 (62) ноябрь / 2024

0 +

Издается с августа 2019 г.

Периодичность — два раза в месяц. Печатается по решению
учредителя журнала «Мудрец».

Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ФС 77-76528 от 15.08.2019
г., выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи,
информационных технологий и массовых коммуникаций.

Территория распространения. Российская Федерация.

Учредитель: Сергеева Елена Демьяновна

Главный редактор: Сергеева Елена Демьяновна

Редакционная коллегия:

Захарченко С.Н., доктор педагогических наук, доцент,

Смолякова Е.Н., доктор педагогических наук, доцент,

Магомедов Р.А., кандидат педагогических наук,

Кожалиева М.О., кандидат психологических наук.

Михаревич Д. Р., директор школы растяжки StretchingDoma, тренер
по стретчингу в школе танцев Batumi Dance Center/РФ.

Подготовка оригинал – макета Сергеева Е.Д.

Языки: русский, английский.

Учредитель и издатель: «Мудрец»

Номер подписан в печать 21.11.2024. Дата выхода в свет: 29.11.2024.
Формат А4. Тираж 500 экз. Цена свободная.

Почтовый адрес редакции: 352801, Краснодарский край, Туапсинский р-н, с-т «Южная
Горка», д. 96.

Фактический адрес редакции: 352801, Краснодарский край, Туапсинский р-н, с-т
«Южная Горка», д. 96. E-mail редакции: izdaniye24@mail.ru

Отпечатано в типографии «Звезда» г. Туапсе.

Почтовый адрес типографии: 352800, Краснодарский край, Туапсе, улица Мира 15/2,
2 этаж.

Фактический адрес типографии: 352800, Краснодарский край, Туапсе, улица Мира
15/2, 2 этаж.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| Особенности мотивационной политики внутренней среды организации | |
| <i>Попова Вероника Владимировна</i> | 5 |
| Конспект занятия по развитию речи в средней возрастной группе «Домашние животные» | |
| <i>Филиппенко Галина Евгеньевна</i> | 7 |
| Развитие навыков самостоятельной работы и творческих способностей учащихся на уроках русского языка и литературы | |
| <i>Дмитрюк Лариса Петровна</i> | 9 |
| Флортайм в работе логопеда с детьми дошкольного возраста в средней группе компенсирующей направленности. | |
| <i>Скицкая Елизавета Андреевна</i> | 11 |
| Сценарий фольклорного праздника «Осенняя ярмарка» для детей подготовительной группы | |
| <i>Бочарова Елена Михайловна</i> | 12 |
| Профессиональная педагогическая этика современного педагога | |
| <i>Исмаилова Оксана Сулаймановна</i> | 15 |
| Роль преподавателя в организации научно- исследовательской деятельности обучающихся | |
| <i>Кириухина Оксана Юрьевна</i> | 17 |
| Методическая разработка встречи с родителями «Что такое нейропсихологические игры и упражнения для детей?» | |
| <i>Нестеренко Татьяна Владимировна</i> | 19 |
| «Наша ярмарка на Кубани славится» для детей всех возрастных групп. | |
| <i>Гусева Римма Фаритовна</i> | 21 |
| Методическая разработка по формированию элементарных математических представлений «Гуси – лебеди» | |
| <i>Шпак Елена Николаевна</i> | 23 |
| «Финансовая грамотность дошкольников посредством современных образовательных технологий» (из опыта работы муниципальной инновационной площадки | |
| <i>Жидкова Марина Александровна</i> | 25 |
| Социальная сеть как эффективный инструмент взаимодействия с семьями воспитанников | |
| <i>Егорова Ирина Александровна</i> | 27 |
| Сценарий Пасхальной сказки – драматизации «Колокольный звон» | |
| <i>Мельникова Любовь Леонидовна, Щавлёва Татьяна Валентиновна</i> | 29 |
| Особенности использования проектно- исследовательской деятельности в работе с детьми с задержкой психического развития | |
| <i>Бурковская Анна Михайловна, Дониш Валентина Васильевна</i> | 30 |
| Семейный проект как эффективная форма сотрудничества детей, родителей и педагогов детского сада | |
| <i>Пермякова Оксана Ивановна</i> | 32 |
| Цикл сообщений на тему: «Быть здоровыми хотим!» | |
| <i>Фролова Оксана Васильевна</i> | 34 |
| Использование кинезиологических упражнений для развития речи и мышления дошкольников с тяжелыми нарушениями речи | |
| <i>Суико Лариса Александровна</i> | 36 |
| Конспект занятия на тему «Вода – наш друг» для детей подготовительной к школе группы | |
| <i>Логунова Ольга Николаевна</i> | 38 |
| Конспект занятия в подготовительной к школе группе компенсирующей направленности для детей с ОНР III уровня «Путешествие осенних листьев» | |
| <i>Головкина Людмила Алексеевна</i> | 40 |
| Сценарий мероприятия (праздника, утренника), направленного на духовно-нравственное воспитание в православных традициях «Солнечный праздник – Яблочный спас!» | |
| <i>Лукашенко Ольга Александровна</i> | 42 |
| Конспект образовательной деятельности по ФЭМП в старшей возрастной группе «Сказочная математика» | |
| <i>Султанахмедова Марина Зейнуллаевна</i> | 45 |
| Конспект «На помощь сказочным героям» | |
| <i>Тимошенко Елена Михайловна</i> | 47 |
| Конспект занятия по речевому развитию. Пересказ русской народной сказки «У страха глаза велики» (подготовительная к школе группа) | |
| <i>Музыря Полина Сергеевна</i> | 49 |
| Конспект занятия в старшей группе компенсирующей направленности «Откуда хлеб пришёл?» | |
| <i>Шпититько Ольга Владимировна</i> | 51 |
| Открытое занятие по рисованию «Осеннее дерево» для детей подготовительной группы компенсирующей направленности | |
| <i>Петрушко Татьяна Михайловна</i> | 54 |
| Воспитание патриотизма у дошкольников через семью: ключевые аспекты и практические рекомендации | |
| <i>Иштуганова Альбина Галимовна</i> | 56 |
| Роль семейных традиций в воспитании ребенка «Традиции и обычаи нашей семьи» | |
| <i>Тепулян Татьяна Араkelовна</i> | 58 |

| | | | |
|---|----|---|-----|
| Развитие детей раннего возраста через использование сказок | | «Я и мои чувства: инновационные подходы в развитии эмоциональной сферы у детей дошкольного возраста» | |
| <i>Куликова Светлана Александровна</i> | 61 | <i>Рубанова Людмила Борисовна</i> | 85 |
| Конспект открытого занятия с детьми старшей группы компенсирующей направленности «Животный мир морей и океанов» | | «Беби-йога - инновационная форма для укрепления физического здоровья дошкольников» | |
| <i>Шевцова Вероника Евгеньевна</i> | 63 | <i>Рогозенко Юлия Витальевна</i> | 87 |
| Конспект образовательной деятельности по познавательному развитию в подготовительной группе на тему: «Буратино и его друзья» | | Современные физкультурно-оздоровительные технологии на уроках адаптивной физической культуры как средство повышения уровня физической подготовленности учащихся старших классов (из опыта работы) | |
| <i>Давыденко Людмила Владимировна, Орехова Валентина Ивановна</i> | 6 | <i>Тепулян Богдан Рафикович</i> | 89 |
| Как подготовить руку дошкольника к письму | | Как сохранить и укрепить здоровье ребёнка: | |
| <i>Страхова Татьяна Николаевна</i> | 6 | <i>Евтенко Ирина Сергеевна</i> | 92 |
| Реализация образовательной программы дошкольного образования для детей с тяжёлыми нарушениями речи: взаимодействие воспитателя и учителя-логопеда | | Адаптация детей в ДОУ | |
| <i>Федько Жанна Валерьевна, Богомолова Наталия Александровна</i> | 69 | <i>Вяткина Ольга Валерьевна</i> | 94 |
| Содружество воспитательной деятельности школы и родителей детей ограниченными возможностями здоровья | | Игровая ситуация «Искусство – источник эмоций» для детей 6-7 лет | |
| <i>Хорольская Виктория Владимировна</i> | 71 | <i>Литвинова Наталья Андреевна</i> | 96 |
| Роль воспитателя в формировании социально-эмоционального развития детей дошкольного возраста | | Понятие, задачи и методы художественно-эстетического воспитания | |
| <i>Ирина Анатольевна Довгаль, Ольга Сергеевна Карацук</i> | 72 | <i>Пархоменко Светлана Алексеевна</i> | 98 |
| Конспект интегрированной игровой ситуации по ручному труду: «Насекомые-друзья, нам без них прожить нельзя» | | Понятие половой идентификации в психолого-педагогической литературе | |
| <i>Кодаченко Ирина Алексеевна, Романенко Татьяна Николаевна</i> | 74 | <i>Поломова Александра Ивановна</i> | 101 |
| Обучающее наглядно - дидактическое пособие, как игровой механизм, в развитии связной речи у детей подготовительной к школе группы | | Игровая ситуация с применением инновационных форм технологий «Путешествие в лес к Листопадничку»..... | 103 |
| <i>Трюх Лариса Анатольевна</i> | 77 | <i>Торкай Анна Николаевна, Долгополова Нина Владимировна</i> | 103 |
| Конспект проведения прогулки в средней группе детского сада «Листопад, листопад, листья золотые» | | Ознакомление с миром природы в подготовительной к школе группе «Служебные собаки» | |
| <i>Тадевоян Олеся Юрьевна</i> | 79 | <i>Полулях Виктория Андреевна</i> | 104 |
| Информация в буклет для родителей «Как следует и не следует поступать с детьми» | | Конспект занятия по ознакомлению с социальным миром «Наша армия» | |
| <i>Хилько Татьяна Аркадьевна</i> | 81 | <i>Корниенко Вера Викторовна</i> | 106 |
| Применение искусственного интеллекта в дошкольной образовательной организации: новые возможности для педагогов и воспитанников | | «Тепло сердец для любимых мам» праздничный концерт ко Дню Матери для детей младшего и старшего возраста | |
| <i>Иванютина Людмила Борисовна</i> | 83 | <i>Гусева Римма Фаритовна</i> | 107 |
| | | Конспект по экспериментальной деятельности «В гости к Архимеду» в подготовительной к школе группе компенсирующей направленности. | |
| | | <i>Роговая Алеся Викторовна, Калиниченко Анна Петровна</i> | 110 |



Современные физкультурно-оздоровительные технологии на уроках адаптивной физической культуры как средство повышения уровня физической подготовленности учащихся старших классов (из опыта работы)

*Тепулян Богдан Рафикович,
учитель физической культуры
ГКОУ школы № 9 г. Туапсе*

Аннотация. В данной статье рассматривается применение на уроках адаптивной физической культуры различных современных физкультурно-оздоровительных технологий как средство повышения эффективности физического воспитания учащихся старших классов.

Ключевые слова: современные физкультурно-оздоровительные технологии, фитнес-технологии, физическая культура.

Введение. Актуальность рассматриваемой темы определяется тем, что в настоящее время все чаще наблюдается сниженный уровень активности и интереса учащихся старших классов к занятиям адаптивной физической культурой и спортом. Эффективное решение данной проблемы невозможно без внедрения в процесс физического воспитания активных средств и методов педагогического воздействия, новых форм

организации занятий. Одним из путей повышения эффективности физического воспитания, на мой взгляд, является применение на уроках физической культуры различных современных физкультурно-оздоровительных технологий (фитнес-технологий), которые позволяют обеспечить расширение и увеличение функциональных возможностей организма. Технология включает в себя не только реализацию программы здоровья, но и определение уровня здоровья, тестирование физической подготовленности обучающихся.

В соответствии с вышеизложенным, в рамках данной работы, было проведено исследование, цель которого - выявить влияние применения современных физкультурно-оздоровительных технологий (фитнес-технологий) на уроках адаптивной физической культуры в школе на

уровень физической подготовленности учащихся старших классов.

Задачами исследования было изучить морфофункциональные характеристики обучающихся 16 - 17 лет, рассмотреть содержание современных ФОТ, выявить методические особенности применения современных ФОТ на уроках физической культуры. С целью решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: изучение и анализ специальной и научно-методической литературы; наблюдение; тестирование.

Основная часть. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физической культуре входят в более широкое понятие «оздоровительные технологии», уже существовавшие ранее в оздоровительной физической культуре и предназначенные для жизнеобеспечения функциональных систем организма человека. Однако большая часть появляющихся на современном этапе оздоровительных технологий связана с развитием в России фитнес-индустрии. Именно благодаря развитию фитнеса появился один из наиболее популярных. Актуальные вопросы физического воспитания разных групп населения терминов в физической культуре – фитнес-технологии. Рассматривая появление термина «фитнес-технологии» и его специфику, следует отметить, что данные технологии разработаны для решения задач фитнеса в соответствии с его принципами, особенностями мотивации занимающихся. Наиболее распространены фитнес - программы, созданные на использовании видов двигательной активности аэробной направленности. Таким образом, фитнес можно рассматривать как общедоступную, высокоэффективную, эмоциональную систему целенаправленных оздоровительных занятий разной направленности на добровольной основе, исходя из интересов занимающихся, с целью достижения оптимального физического состояния, повышения физических кондиций, профилактики заболеваний, укрепления состояния здоровья и приобщения к здоровому образу жизни учащихся. Существуют различные виды фитнеса. Выбор той или иной фитнес - программы зависит от того, какой ожидается результат: классическая (базовая); шейпинг; степ-аэробика; силовые фитнес - программы; фитбол – аэробика; фитнес-йога, пилатес, калланетика, стретчинг. Учитывая вышесказанное, разнообразие существующих фитнеспрограмм, применяемых на уроках физической культуры, позволяют повысить мотивацию учащихся к обучению. При проведении уроков адаптивной физической культуры в школе мною применяются фитнес-программы аэробной направленности. Я выбрал следующие направления: классическая (первая группа), участвовали учащиеся 10 класса составе 6 человек и контрольная (вторая группа), участвовали учащиеся 11 класса, также в составе 6 человек. В начале учебного года было проведено тестирование на выявление уровня физической подготовленности обучающихся старших классов.

За основу были взяты нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Испытания тесты для лиц с интеллектуальными нарушениями ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно); бег на 60 м (с); бег на 2000 м (мин, с); Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз); метание мяча весом 150 г (м). Результаты тестов оценивались по системе ГТО: золотая медаль (высокий уровень); серебряная медаль (средний уровень); бронзовая (низкий уровень). Уровень физической подготовленности учащихся класса (первая группа) демонстрирует рис. 1.

1 человек - высокий уровень
3 человека - средний уровень
2 человека - низкий уровень 10.

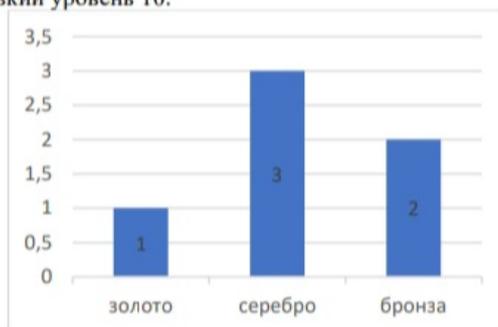


Рисунок 1 – Диаграмма уровня физической подготовленности учеников 10 класса на 1 этапе.

Уровень физической подготовленности учеников 11 класса (вторая группа) демонстрирует рис. 2.

1 человек - высокий уровень
2 человека - средний уровень
3 человека - низкий уровень.

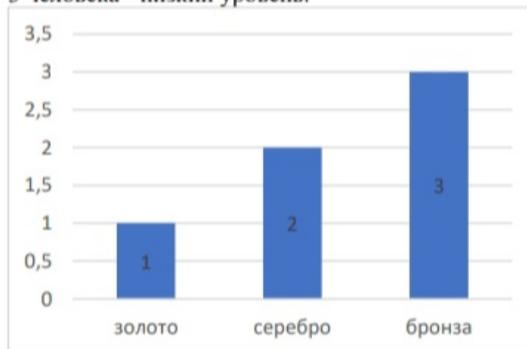
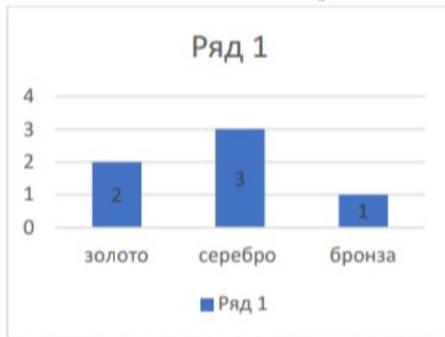


Рисунок 2 - Диаграмма уровня физической подготовленности учеников 11 класса на 1 этапе тестирования.

На уроках адаптивной физической культуры во второй группе применялись фитнес-технологии с применением нового вида оборудования. Уроки во второй группе проводились традиционно, согласно программе по адаптивной физической культуре в учреждении. Через полгода мною было проведено тестирование, которые применялось в начале года. Для выявления уровня физической подготовленности учеников использовался одинаковый



диагностический материал (рисунок 3, 4, 5).

2 человека - высокий уровень.

3 человека - средний уровень.

1 человек - низкий уровень

Рисунок 3 - Диаграмма уровня физической подготовленности учеников 10 класса на 3 этапе.

3 человека - высокий уровень

3 человека - средний уровень

0 человек - низкий уровень

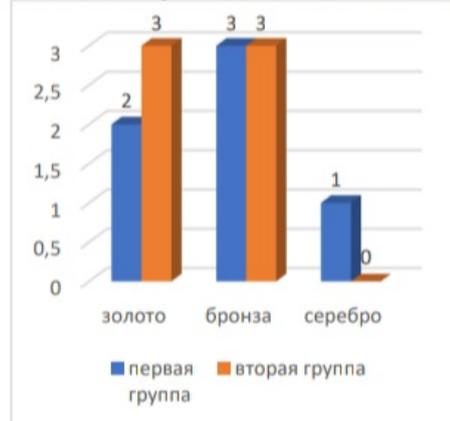


Данные сравнительной диаграммы показывают, что уровень физической подготовленности во второй группе выше, чем в первой. Таким образом, можно сделать вывод, что современные физкультурно-оздоровительные технологии могут содействовать изменению негативного отношения к урокам адаптивной физической культуры, они являются действенным средством повышения интереса у обучающихся к занятиям физическими упражнениями, способствовать уровню повышения физической подготовленности учащихся старших классов.



Выводы. Внедрение фитнес-технологий в урок адаптивной физической культуры вызывает положительную мотивацию к уроку, формирует

Рисунок 4 - Диаграмма уровня физической подготовленности учеников 11 класса на 3 этапе.



| 3 этап /первая группа/ | 3 этап /вторая группа/ |
|------------------------|------------------------|
| 2 чел. - высокий | 3 чел. - высокий |
| 3 чел. - средний | 3 чел. - средний |
| 1 чел. - низкий | 0 чел. - низкий |

Рисунок 5 - Диаграмма сравнительных результатов уровня физической подготовленности учеников двух групп.

повышенный интерес и желание заниматься у большинства учеников. Применение на уроках адаптивной физической культуры фитнес-технологий позволит повысить плотность самого урока. Современная физкультурно-оздоровительная технология как способ осуществления разнообразной физкультурно-оздоровительной деятельности учеников, является основой, на которой строится так называемая оздоровительная индустрия и физкультурно-оздоровительная работа.

Список литературы: 1.Арефьев, В.Г. Основы теории и методики физического воспитания: учебник. – М.: Просвещение, 2018. – 327 с.

2. Грудина, С. В. Актуальность внедрения фитнес-технологий в учебновоспитательный процесс школьников / С. В. Грудина. // Теория и практика образования в современном мире : материалы II Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, ноябрь 2012 г.). — Санкт-Петербург : Реноме, 2012. — С. 70-72.

3.Бушева, Ж.И. Морфологический статус детей старшего школьного возраста, занимающихся спортом / Ж.И. Бушева, О.Г. Литовченко, А.В. Аустер // Теория и практика физической культуры. - 2014. - № 1. - С. 96-99.

4.Бальсевич, В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2016. - №1. - С. 23 – 25.

5. Лисицкая, Т.С. Аэробика. Теория и методика. – Т. 1. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева – М.: ФАР, 2017. – 221 с.

6. Пономарев, Г.Н., Сайкина, Е.Г., Лосева, Н.А. Фитнес-технологии как путь повышения интереса и эффективности урока физической культуры в школе / Г.Н. Пономарев, Е.Г. Сайкина, Н.А. Лосева

// Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8. – С. 55–60.

7. Сайт Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) <https://user.gto.ru/>

Как сохранить и укрепить здоровье ребёнка: инновационные подходы

Евтенко Ирина Сергеевна

инструктор по физической культуре

МБДОУ ДСКВ №26 г. Ейска МО Ейский район Краснодарского края

В современном мире, где информационные технологии становятся всё более важными, забота о здоровье детей не теряет своей актуальности.

Мы стремимся обеспечить гармоничное развитие наших малышей, но при этом сталкиваемся с вызовами, связанными с недостатком движения, неправильным питанием и стрессом.

Именно поэтому инновационные здоровьесберегающие технологии становятся всё более востребованными.

Здоровьесберегающие технологии — это система мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей. Они включают в себя различные методы и приёмы, которые помогают детям развиваться гармонично и сохранять здоровье. В настоящее время существует множество инновационных подходов к здоровьесбережению детей. Рассмотрим некоторые из них:

Игровые здоровьесберегающие технологии. Это игры, направленные на формирование у детей представлений о здоровом образе жизни, а также на развитие физических качеств и укрепление здоровья. Например, можно организовать спортивные праздники, эстафеты, конкурсы, которые будут способствовать развитию физических качеств детей и формированию интереса к спорту.

Предлагаю свой вариант игры: «Путешествие по стране Здоровья».

Цель игры: формирование у дошкольников представлений о здоровом образе жизни и развитие интереса к физической активности.

Подготовка: перед началом игры необходимо подготовить игровое поле, которое будет изображать карту страны Здоровья. На поле должны быть обозначены различные локации, такие как «Город Спортивных Игр», «Озеро Здоровья», «Лес Здоровья» и другие. Также необходимо подготовить фишки для каждого участника игры.

Ход игры: участники игры по очереди бросают кубик, чтобы определить, на какую локацию они отправятся. Каждая локация имеет свои задания и упражнения, которые необходимо выполнить. Например, в «Городе Спортивных Игр» участники

могут соревноваться в беге, прыжках или метании мяча. В «Озере Здоровья» они могут выполнять упражнения на растяжку или расслабление. В «Лесу Здоровья» они могут играть в подвижные игры или выполнять упражнения на координацию движений.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья. К ним относятся различные виды гимнастики (дыхательная, пальчиковая, для глаз), массаж и самомассаж, динамические паузы и подвижные игры. Эти методы помогают детям сохранять и укреплять здоровье, а также предотвращать переутомление.

Технологии обучения здоровому образу жизни. Это занятия, направленные на формирование у детей навыков здорового образа жизни. Например, можно проводить беседы о правильном питании, гигиене, режиме дня, а также организовывать встречи с медицинскими работниками и специалистами по физической культуре.

Коррекционные технологии. Это методы, направленные на исправление недостатков в развитии детей. Например, можно использовать элементы релаксации, сказкотерапии, арт-терапии и другие методы, которые помогают детям справиться с эмоциональными проблемами и укрепить здоровье.

«Физкультминутка с элементами йоги» - одна из авторских инноваций

в области здоровьесберегающих технологий. Этот метод сочетает в себе элементы традиционной физкультуры и йоги, что позволяет детям не только укрепить здоровье, но и развить гибкость, координацию и равновесие.

Методика проведения «Физкультминутки с элементами йоги» включает в себя следующие этапы:

1. Разминка. На этом этапе дети выполняют простые упражнения, которые помогают им разогреться и подготовиться к более сложным движениям.

2. Основные упражнения. На этом этапе дети выполняют упражнения, направленные на развитие гибкости, координации и равновесия. Например,