

Основным фактором, влияющим на здоровье человека, определяющим его состояние, является здоровый образ жизни.

Новый подход к формированию здорового образа жизни требует кардинальных изменений в построении образовательного процесса, более высокой профессиональной подготовки инструкторов по физкультуре, обновления учебных планов, программ, пособий, средств, обеспечивающих процесс нововведений. Одним из важных условий обновления организации образовательного процесса является использование информационных компьютерных технологий (ИКТ), аудиосредств.

В своей деятельности я активно использую аудиосредства.

В системе используются на утренней гимнастике, на разминке на физкультурных занятиях музыкально-ритмические композиции: «Кузнечик», «Вместе весело шагать», «Птичка польку танцевала», «Эскадрон», «Красная шапочка» и другие. Ритмичная музыка помимо поднятия настроения, задает такт движениям, помогает не выбиваться из заданного темпа, улучшает настроение. Музыка, сопровождая утреннюю гимнастику и физкультурные занятия, активизирует детей, значительно повышает качество выполняемых ими упражнений, организует коллектив.

Известно, что звучание музыкальных произведений повышает работоспособность сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательной систем организма.

Для улучшения физического развития воспитанников я провожу индивидуальную работу. Для лучшего усвоения техники выполнения упражнений, я подготовил несколько слайдов, на примере выполнения упражнений детьми я показал, как правильно выполнять упражнения: отжимание, растяжка, прыжки на скакалке, бросок мяча в корзину. На слайде видно положение туловища, рук, ног, как правильно держать скакалку или взять мяч.

Использую ИКТ в работе с родителями. Помочь родителям в приобретении необходимых теоретических и практических знаний, познакомить их с упражнениями и подвижными играми, способствующими развитию у детей двигательных навыков.

Компьютер является эффективным техническим средством, при помощи которого я могу значительно разнообразить образовательный процесс, сделать его интересным, заинтересовать детей и тем самым повысить качество образования.

Компьютер, мультимедийные формы как инструменты для обработки информации могут стать мощным техническим средством обучения, коммуникации, необходимыми для совместной деятельности педагогов, родителей и дошкольников.