Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 18 комбинированного вида Пушкинского района

Здоровьесберегающие технологии

в дошкольном образовательном учреждении

Составил: инструктор физической культуры

Шевченко Олеся Александровна

2021

**Здоровьесберегающие технологии в**

**дошкольном образовательном учреждении**

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – здоровье. Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам ДОУ. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Физическое здоровье неразрывно связано с их психологическим здоровьем, эмоциональным благополучием.

*Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании* - технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Для полноценного физического и психического развития ребёнка наряду с различными формами организации физкультурно – образовательной работы, необходимо использовать следующие современные здоровьесберегающие технологии:

* дыхательная гимнастика;
* бодрящая гимнастика;
* ритмическая гимнастика;
* игровой стретчинг;
* упражнения на фитболах;
* пальчиковая гимнастика;
* гимнастика для глаз;
* спортивные и подвижные игры;

Стретчинг – метод, с помощью которого можно легко и эффективно развить подвижность мышц тела, суставов, не опасаясь переломов. Иными словами, это способ, позволяющий естественным путём растянуть мышцы, так же он позволяет выделять ту или иную группы мышц и тренировать лишь её. Игровой стретчинг рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

Подвижные и спортивные игры – это часть физкультурного занятия, проводится как в зале, так и на прогулке. Существуют игры малой, средней и высокой степени подвижности. Систематическое проведение подвижных игр развивает у ребёнка умение управлять своим телом, эмоциями. Радость и веселье – это обязательное условие игровой деятельности, без них игра теряет свой смысл. Рекомендуется проводить их ежедневно для всех возрастных групп.

Пальчиковая гимнастика – может проводиться с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой. Так же пальчиковую гимнастику включают в комплексы ОРУ на занятиях. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Систематические упражнения по тренировке движений пальцев, наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи, является мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга, влияет на центры развития речи, развивает ручную умелость, помогает снять напряжение.

Дыхательная гимнастика – это составная часть лечебной физкультуры, которая ставит своей целью тренировку дыхательного аппарата и повышения эффективности дыхания. Дыхательные упражнения способствуют насыщению каждой клеточки организма кислородом. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Кроме того правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, улучшает пищеварение. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Бесспорно, дыхательные упражнения просто необходимы детям довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после различных заболеваний органов дыхания. Дыхательная гимнастика обладает мощным общим и местным воздействием на организм. Общеукрепляющее действие правильного и полноценного дыхания широко известно: обменные процессы в организме протекают более динамично, ребенок лучше растет и развивается, меньше болеет.

Фитбол-аэробика - это аэробика с использованием мячей диаметром от 45 до 70 см. Эти мячи вносят игровой момент в занятие, а также создают неповторимый эмоциональный подъем. Упражнения на мяче укрепляют все основные группы мышц, способствуют развитию выносливости, силы, координации движений. Формируют правильную осанку, заряжают энергией.

Самомассаж – уместен в вводной и заключительной части физкультурного занятия, а так же между выполнением определенных основных движений для снятия напряжения. Самомассаж позволяет усилить эффект занятия положительными эмоциями, вызвать интерес к заботе о личном здоровье, формировать привычку здорового образа жизни. Целью самомассажа является в первую очередь стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата, а также в определенной степени и нормализация мышечного тонуса данных мышц.