**МБДОУ «ДС «Брусничка»**



**ДОКЛАД**

**«Применение здоровьесберегающих технологий**

**в физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ»**

Подготовил:

Инструктор по ФК - Елфимова М.А.

«Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься»

Януш Корчак

Как известно,хорошее **здоровье** способствует успешному **воспитанию**

* **обучению**,а успешное **воспитание** и обучение–улучшению **здоровья**.

Образование и **здоровье не разделимы**.

Сохранение и укрепления **здоровья воспитанников** -основная задачадошкольных образовательных учреждений.

Цель **здоровьесберегающих образовательных технологий** **(далее ЗСТ)** обеспечить дошкольнику возможность сохранения **здоровья**, сформировать у него необходимые

знания, умения, навыки по **здоровому образу жизни**, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

* нас в детском саду ЗСТ применяются в различных видах деятельности. Существуют несколько видов технологий, которые педагоги применяют в практике, и представлены как:

*1.Технологии сохранения и стимулирования здоровья*

* + Стретчинг
  + ритмопластика
  + динамические паузы,
  + подвижные и спортивные игры,
  + релаксация,
  + гимнастика пальчиковая,
  + гимнастика для глаз,
  + гимнастика дыхательная,
  + гимнастика бодрящая,
  + гимнастика ортопедическая.

*2.Технологии обучения ЗОЖ*

* Физкультурное занятие,
* игротреннинги и игротерапия,
* коммуникативные игры,
* точечный самомассаж,
* специальные закаливающие методики

*3.Коррекционные технологии*

* Арт-терапия,
* технологии музыкального воздействия,
* сказкотерапия,
* психогимнастика,
* логоритмика,
* артикуляционная гимнастика, биоэнегропластика
* Цветотерапия
* Арт –терапия
* Су-Джок терапия
* Музыкотерапия

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здровьесберегающая деятельность сформировала у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Хотелось бы подробнее остановится на некоторых из них.

1. Сейчас мы остановимся на технологии сохранения и стимулирования здоровья.

Предлагаем вашему вниманию

**Динамические паузы**

Проводятся во время образовательной деятельности по 2-5 минут, по мере утомляемости детей. Подбираются по теме недели или по времени года. (С педагогами проводится динамическая пуза)

**СЧИТАЛОЧКА**

* прошу подняться Вас – это «раз», Повернулась голова-Это «два».

Руки вниз, вперед, Смотри – это «три». С силой их к плечам Прижать – это «пять». Всем ребятам тихо Сесть – это «шесть»

Педагоги выполняют движение по тексту.

**Зрительная гимнастика**

Глаза – важнейший орган, который надо беречь с раннего детства.

Регулярная гимнастика для глаз, позволяет дать необходимый отдых глазам, повышает работоспособность зрения, улучшает кровообращение, предупреждает развитие некоторых заболеваний глаз, является профилактикой близорукости и дальнозоркости. Кроме того, любой учебный материал усваивается более эффективно.

Упражнения следует выполнять 2-3 раза за день по несколько минут. Комплекс гимнастики составляется с учетом возраста ребенка, проводится в игровой форме. Детей уже с 2-х лет надо обучать различным упражнениям для глаз, превратив их в игры, а затем — в привычку в них играть.

Виды гимнастики для глаз

* + игровая коррекционная физминутка
  + с предметами
  + по зрительным тренажерам
  + комплексы по словесным инструкциям
  + специализированные электронные программы, направленные на снятие напряжения и коррекцию зрения.

**Подвижные игры**

**Виды подвижных игр**

* по возрасту
* по степени подвижности
* по видам движений ( с бегом, с метанием, с прыжками, лазанием и т.д)
* по содержанию ( с правилами – сюжетные и несюжетные, спортивные) Предлагаю вам разделиться на две команды и вытянуть по одной карточке. Задание «Определите к какому виду относится эта игра, к какому возрасту и т.д) Теперь предлагаем вам сыграть в подвижную игру с обручами. Каждый член команды начинает прыгать из обруча в обруч. Как только два игрока встречаются, они должны считалкой или с помощью игры «Камень, ножницы, бумага» определить, кто пропускает. Победит та команда, чьи игроки в большинстве переберутся на другую сторону.

**Нестандартное оборудование в здоровьесберегающих технологиях в физкультурно – оздоровительной работе.**

Нестандартное физкультурное оборудование – это оборудование, сделанное своими руками из списанного инвентаря и подручных средств и материалов.

Работая над проблемой повышения интереса детей к различным видам двигательной деятельности, инструктора по ФК делают разнообразной самостоятельную двигательную активность детей с помощью нестандартного физкультурного оборудования, сделанного своими руками из различных подручных средств и материалов, так как оно позволяет:

* повысить интерес детей к выполнению основных движений и игр;
* развивать у детей наблюдательность, эстетическое восприятие;
* воображение, зрительную память;
* развивать чувство формы и цвета;
* способствовать формированию физических качеств и двигательных умений детей. Конечно, к нестандартному оборудованию предъявляются определённые санитарно-гигиенические требования.

Нестандартное оборудование должно быть:

1.Безопасным;

2.Максимально эффективным;

3.Удобным к применению;

4.Компактным;

5.Универсальным;

6.Технологичным и простым в изготовлении;

7.Эстетическим.

**Использование нетрадиционного оборудования**

«Осьминог»-утренняя гимнастика.



Профессия педагога относится к группе риска, т. к. постоянное перенапряжение приводит к нервным заболеваниям, а, как известно все заболевания от нервов.

Чтобы уменьшить риск заболеваний педагоги должны заботиться о своем **здоровье**, начиная с самого элементарного, а именно, с утренней гимнастики, прогулок на свежем воздухе, **здорового сна**, оптимистического взгляда на жизнь.

**Командная игра «Pedalo® Teamspiel-Box „Eins“ в ЗСТ.**

* одиночку это не удается, только с командным духом можно решить разнообразные игры и концентрации Задач.

Строительство трубопровода, валики штабелировать и транспортировать, направлять шарики, формировать узлы и ослабить, плетение тросовой структуры, и многое другое. Игры для детей, взрослых, команд и компаний. При этом участники учатся впечатляющим образом эффективному общению, сотрудничеству, активному слушанию, балансу, принятию на себя ответственность. По желанию, от 4 до 16 участников могут быть включены в отдельные задачи. Отличная команда spielbox игры с подробными инструкциями.

Игры с педагогами.



