**Доклад на педсовет № 3 на тему:**

**«Здоровьесберегающие технологии в детском саду»**

**Подготовила: Туленова А.А. – инструктор по ФИЗО.**

Основной целью физического развития является сохранение, укрепление и охрана здоровья детей. Повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Для эффективной реализации поставленной цели целесообразно использование современных здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

Поэтому целью моей педагогической деятельности является: создание условий, при которых физическое развитие, двигательная активность являются мощным стимулирующим фактором интеллектуального и эмоционального развития ребенка через активное включение в систему образовательной деятельности в области «Физическое развитие» специально подобранных технологий здоровьесбережения.

**Задачи:**

1. укрепление физического и психологического здоровья детей

2. гармоничное развитие опорно-двигательного аппарата, личности ребенка

3. формирование правильной осанки, эмоциональной стабильности

4. оптимизация образовательного процесса.

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

• приобщение детей к физической культуре

• использование развивающих форм оздоровительной работы. В образовательном процессе систематически применяю технологии сохранения и стимулирования здоровья:

• **Пальчиковая гимнастика**

1.Во время утренней гимнастики. Перед выполнением общеразвивающих упражнений с предметами детям предлагают «поиграть» с предметами, например, передавать мяч из рук в руки.

2. На физкультурных занятиях. Пальчиковые упражнения выполняются в начале комплекса общеразвивающих упражнений, самомассаж с помощью массажных мячей и сосновых шишек.

.• **Дыхательная гимнастика**

Дыхание является важнейшей функцией организма. Значительное место в физической культуре занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. Правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека. Дыхательные упражнения провожу в вводной части ЗАНЯТИЯ после бега, в основной части после комплекса общеразвивающих упражнений

**Корригирующая гимнастика** (упражнения, направленные на коррекцию конкретных видов движений и мышц: упражнение «Поиграем ножками»)

- одна из разновидностей лечебно-оздоровительной гимнастики, которая проводится для исправления дефектов опорно-двигательного аппарата и лечения их начальных форм, профилактики нарушения осанки, искривления позвоночника, плоскостопие и др. Корригирующую гимнастику включаю в различные формы физкультурно- оздоровительных мероприятий. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей, упражнения носят игровой, сюжетный характер, способствуют укреплению мышц спины, плечевого пояса, брюшного пресса – «мышечного корсета».

• **Релаксация** (для восстановления дыхания, мышечное расслабление: «Волшебный сон»)

Упражнения и игровые задания на расслабление предполагают обучение дошкольников следующим приемам: чувствовать разницу между напряжением и расслаблением; напрягать и расслаблять отдельные группы мышц; вызывать ощущения расслабления, тяжести, тепла (в мышцах рук); ощущения расслабления, тяжести, тепла (в мышцах ног); сочетать упражнения мышечной (тепло, тяжесть в мышцах рук, ног, живота, спины, лица) и психической релаксации (я отдыхаю, спокоен, здоров, уверен в себе…). Такое физиологическое действие релаксации на организм обуславливает целесообразность ее проведения в заключительной части физкультурного занятия

В качестве профилактики нарушений осанки и коррекции плоскостопия, болезней опорного свода стопы в различных формах физкультурно-оздоровительной работы применяю ортопедическую гимнастику. («Игры, которые лечат»)

Подвижные и элементы спортивных игр (для обеспечения естественными движениями: подвижная игра «Ловишка», упражнение «Попади в кольцо»)

**Также применяю технологии обучения здоровому образу жизни:**

• Занятия из серии «Здоровье» (создание предпосылок к заботе о собственном здоровье: «Чистота – залог здоровья»).

• Игровой самомассаж (массаж стоп «Шишечки»)

– это уникальная тактильная гимнастика, благодаря которой в мозг поступает мощный поток импульсов от рецепторов, расположенных в коже, а также от проприорецепторов мышц и суставов. Одновременно с этим в кору головного мозга (в речеслуховые, зрительные, эмоциональные и творческие зоны) поступает информация, которая не только оказывает тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, но и способствует увеличению резервных возможностей функционирования головного мозга.

**Использую коррекционные технологии:**

• Технология музыкального воздействия (для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя: музыкальное сопровождение при выполнении физических упражнений).

• Психогимнастика

Центральным звеном этой формы является создание образа ("Гномики", "Циркачи", "Перелет птиц"), находясь в котором ребенок через движение показывает его характер, настроение. Такие занятия помогают формировать у детей дошкольного возраста возможность управлять своими эмоциями и действиями; умение моделировать и приводить в соответствие свои чувства и мысли, желания и возможности; способности поддерживать гармонию душевного и физического состояния. При проведении такого физкультурного занятия осуществляется двигательный, эмоциональный, коммуникативный и поведенческий тренинг детей.

• Стретчинг – комплекс упражнений, основанный на статических растяжках мышц тела, суставно-связочного аппарата и позвоночника ребёнка. Эти упражнения способствуют предотвращению нарушений осанки, оказывают глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Все методики и приемы оздоровления носят развивающий характер, способствуют формированию здорового образа жизни детей, воспитывают бережное отношение к своему организму, обеспечивают своевременное развитие жизненно необходимых двигательных навыков, способностей, а так же психических и физических качеств ребенка.