

## Сообщение на тему:

### **Повышение двигательного статуса дошкольников в процессе внедрения здоровьесберегающих технологий**

Одним из основных факторов **оздоровления детей** является **двигательная активность**. Первые семь лет - это годы бурного психического и физического развития ребёнка, организм которого и его функции ещё далеко не совершенны и легко подвергаются различным воздействиям. Вот почему так важно чтоб в этот период развития детей мы обеспечили им педагогически целесообразную среду.

Правильная организация физического воспитания детей в повседневной жизни обеспечивает выполнение **двигательного режима**, необходимого для **здорового** физического состояния ребёнка и его психики в течение дня.

Важнейшим условием **оздоровления** в **ДОУ** является организация **двигательной активности детей**.

Главное назначение новых **оздоровительных технологий** – объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие **здоровья**.

Движения необходимы ребёнку, так как они способствуют совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Благоприятное воздействие на организм оказывает только **двигательная активность**, находящаяся в пределах оптимальных величин.

При организации в группе **двигательного** режима должны учитываться индивидуальные особенности детей в разных видах **двигательной** активности и осуществляться принцип индивидуально-дифференцированного подхода.

Для **дошкольника** должна быть целенаправлена на интересы, желания и функциональные возможности детского организма.

**Двигательный режим** в дошкольном учреждении включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную.

**Технологии** сохранения и стимулирования **здоровья** :

- Динамические паузы проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

- Подвижные и спортивные игры проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения. Мы играем в такие подвижные игры, как «Ловишки» (различные вариации игры, «Удочка», «Наседка и коршун», «Море волнуется...» и т. д.

- Релаксация. Для психического **здоровья** детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе я использую специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Используется для работы спокойная классическая музыка, звуки природы (*лес, дождь*). Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

- Пальчиковая гимнастика проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени занятия.

- Гимнастика для глаз проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию **статического** напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

- Психогимнастика. Психогимнастика и пластические этюды проводятся с целью восстановления и сохранения эмоционального благополучия, снятия психоэмоционального напряжения, закрепление положительного настроения, тренировки психомоторных реакций (*мимики, пантомимики, тактильной моторики*). Упражнения на релаксацию (*расслабление мышц лица, шеи, живота*)

- Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно - **оздоровительной работы**. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

- Бодрящая гимнастика проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кровати на пробуждение,

упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обтирание. Для профилактических целей есть коврик-дорожка с пуговицам, дорожка «**Здоровья**». Дети с удовольствием ходят по нему после дневного сна. Дорожка прекрасно массирует ступни малыша, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом.

### **Технологии обучения здоровому образу жизни :**

- Утренняя гимнастика проводится ежедневно 6-8 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

- Физкультурные занятия и занятие по плаванию проводятся 3 раза в неделю в соответствии с возрастом и программой. Они направлены на обучение **двигательным умениям и навыкам**. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют **повышению иммунитета**. А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.

- Активный отдых (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкально-физкультурный досуг, «**День здоровья**»). При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют **двигательные задания**, при этом дети ведут себя более раскованно, чем на физкультурном занятии, и это позволяет им **двигаться** без особого напряжения. При этом используются те **двигательные навыки и умения**, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях. Физкультурные праздники и досуги обязательно сопровождаются музыкой: это благотворно влияет на развитие у детей чувства прекрасного, закрепляет умения **двигаться под музыку**, понимать характер музыкального произведения, развивает музыкальный слух, память.

- На территории детского сада имеется 2 спортивные площадки, спортивное оборудование, которое позволяет обеспечить максимальную **двигательную** активность детей на прогулке.

### **Коррекционные технологии :**

- **Технология** музыкального воздействия. Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает, вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности, покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети. При

использовании музыки помню об особенностях воздействия характера мелодии, ритма и громкости на психическое состояние детей.

- Сказкотерапия используется для психотерапевтической и развивающей работы, вызывает положительные эмоции, снимает нервное напряжение, побуждает говорить правильно, развивает память.

- Самомассаж. Массаж-это лечебный метод, при котором используется механическая энергия, передаваемая органам и тканям в виде поглаживания, растирания, вибрации, поколачивания, надавливания.

- Комплексы упражнений для развития межполушарного взаимодействия (*А. Л. Сиротюк*) Современные кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры больших полушарий, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях психики. Под влиянием кинезиологических тренировок совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Данные методики позволяют выявить скрытые способности человека и расширить границы возможностей деятельности его мозга. Разработано 2 комплекса упражнений: • Направлены на развитие мелкой моторики и зрительных функций-это «*Колечко*», «*Кулак, ребро, ладонь*», «*Лезгинка*» и др. • Направлены на развитие общих движений и дыхания-это «*Скручивание*», «*Паровозик*», «*Думающий колпак*» и тд. Все эти упражнения улучшают координацию различных движений.

Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьёй и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов. С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая **физкультурно-оздоровительная** программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй. **В процессе** организации единого **здоровьесберегающего** пространства ДОУ и семьи, мы используем разнообразные формы работы: педагогические беседы с родителями ; консультации; участие родителей в подготовке и проведении праздников, физкультурных досугов; совместное создание предметно – развивающей среды; анкетирование.

Широко используется информация в родительских уголках, в папках-передвижках («*Развитие ребёнка и его здоровье*», «*Игры с движениями*» «*Движение - основа здоровья*», «*Формирование правильной осанки и профилактика её нарушений*», «*Методы закаливания*», «*Плавание*» и т. д.).

Применение в работе **здоровьесберегающих педагогических технологий** **повышает** результативность воспитательно-образовательного **процесса**, формирует у педагогов и родителей ценностные

ориентации, направленные на сохранение и укрепление **здоровья воспитанников**, а у ребёнка-стойкую мотивацию на **здоровый образ жизни**. Воспитатель не является пассивным наблюдателем за **двигательной деятельностью детей**. Его задача организовывать эту деятельность - подключить малоподвижных, инертных детей к игре, притормозить гиперактивных; переключить тех, кто забегался, на игру в мяч или кольцеброс, или просто предложить такому ребенку вместе поиграть.