

«Использование здоровьесберегающих технологий в детском саду»

Оленюк С.В.

МБОУ «Начальная школа – детский сад №44»

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Одной из эффективных здоровьесберегающих технологий является **стретчинг**. **Стретчинг** (растягивание) - это комплексные упражнения, которые положительно влияют на весь организм, улучшая самочувствие человека, способствуют растяжению мышц, сухожилий и связок всего туловища и всех конечностей, содержат в себе основу лечебной физкультуры. Рекомендуются детям с вялой осанкой и плоскостопием. Индийские йоги говорят: «До тех пор, пока позвоночник гибкий - человек молод, но как только исчезнет гибкость - человек стареет».

Упражнения для мышц спины.

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки прямые и соединены в замок перед собой. Из исходного положения, округляя спину, выполните наклон корпуса и головы вперёд. Руками потянитесь как можно дальше вперёд. Почувствуйте растягивание мышц спины и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и медленно вернитесь в исходное положение. Важные моменты: угол наклона корпуса должен составить 90 градусов; во время наклона старайтесь максимально потянуть руки вперёд; голову не поднимать; дыхание равномерное.

Динамические паузы – это кратковременные физические упражнения, организованные в течение всего дня, для снятия напряжения мышц, вызванное неподвижным состоянием и переключение внимания с одной деятельности на другую. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Подвижные и спортивные игры проводятся как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате. Они бывают малой, средней и высокой степени подвижности. Проводятся ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. Если дети дошкольного возраста будут играть в **подвижные игры**, то процесс укрепления здоровья будет

протекать более эффективно. Игра вызывает положительные эмоции, а это один из важнейших факторов **оздоровления**.

Релаксация способствует снятию у детей внутреннего мышечного напряжения, приведению нервной системы и психики дошкольников в нормальное состояние. Это самый лучший способ снять любое напряжение (утомление) – физическое, нервное, психическое и убрать фактор раздражения – расслабиться.

Упражнения на релаксацию выполняются в тихой, спокойной обстановке. Расслабляться лучше с закрытыми глазами. Выходить из этого состояния нужно медленно, спокойно: сначала потянуться, словно после пробуждения ото сна, затем открыть глаза и потихоньку сесть.

Упражнения на релаксацию позволяют отдохнуть, восстановить силы, улучшают психические функции, активизируют память, воображение, внимание, образное мышление. Музыкальное сопровождение помогает созданию сложных образов воображаемой действительности. Текст читается спокойно, достаточно громким голосом, в размеренном темпе, с соблюдением пауз. Некоторые смысловые фразы проговариваются два раза. Творческий подход и артистичность педагога во время проведения релаксационных упражнений создадут атмосферу доброжелательных отношений, позволят детям научиться владеть мышцами своего тела, а в дальнейшем – самостоятельно контролировать своё состояние, применять в жизни полученные навыки релаксации.

Гимнастика пальчиковая – комплекс упражнений для развития и совершенствования «тонких» движений пальцев рук. Пальчиковые игры являются очень важной частью работы по развитию мелкой моторики. Игры эти очень эмоциональны, увлекательны. Они способствуют развитию речи, творческой деятельности. В ходе пальчиковых игр дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

Гимнастика для глаз – Зрительная гимнастика – замечательный помощник в борьбе за хорошее зрение. Главной задачей гимнастики для глаз для детей-дошкольников является формирование у малышей правильного представления о том, что о зрении необходимо заботиться. Регулярная гимнастика для глаз повышает работоспособность зрения, улучшает кровообращение, предупреждает развитие некоторых заболеваний глаз. Зрительная гимнастика в ДОУ может проводиться в различных формах: это может быть игровая пятиминутка с разными предметами или использование зрительных тренажеров (индивидуальные, потолочные, настенные); гимнастика по словесной инструкции, со стихотворениями; опора на схему и зрительные метки; электронная гимнастика.

Гимнастика дыхательная – это комплекс специализированных дыхательных упражнений, направленных на укрепление физического здоровья ребенка. Она служит для развития у ребенка органов дыхания, постановки различных видов дыхания, а также профилактики заболеваний

верхних дыхательных путей. Можно использовать в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры. Для лучшего эффекта следует начинать с 4 - 5 лет. Именно в этом возрасте у детей идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма.

Корректирующая гимнастика – 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. В детском возрасте в период роста организма корректирующая гимнастика применяется с наибольшим успехом.

Гимнастика ортопедическая – рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы. Целью ортопедической гимнастики - является укрепление мышц свода стопы у детей через комплекс специальных упражнений. Детская стопа – очень хрупкий важный механизм, от работы которого зависит правильное формирование опорно-двигательного аппарата и всего организма.

В проведении ортопедической гимнастики существуют свои особенности. Гимнастика должна проходить регулярно и последовательно. Дети выполняют упражнения босиком. Также необходимо помнить, что взрослый является активным участником, помощником в проведении ортопедической гимнастики; Для детей старшего возраста занятие не должно превышать 25 минут. И заканчивается ортопедическая гимнастика закаливающими процедурами. Для укрепления свода стопы полезно лазанье по гимнастической лестнице, канату. Ходьба по доске, бревну, которая развивает не только свод стопы, но и является хорошим средством для предупреждения косолапости и плоскостопия у детей. Эффективными являются упражнения с предметами, моделирующими свод стопы, с использованием природного материала.

Важно понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня – это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем. Все мы, родители, врачи, педагоги, хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье – это бесценный дар.