***Современные***

***здоровьесберегающие***

 ***технологии в ДОУ.***

***«Физическое воспитание: инновационные технологии»***

*Особого внимания заслуживают* ***инновации в области физического воспитания*** *дошкольников. Существенная доля инновационных разработок основывается на идее интеграции физического и умственного воспитания дошкольников. Постижение основ физкультурного занятия расширяет кругозор ребенка, позволяет ему в дальнейшем применять средства физического воспитания и самостоятельных занятий для оптимизации физического состояния, повышения работоспособности и укрепления здоровья. Перечень физкультурных знаний определяет:* ***основы гигиены, двигательной культуры, здорового образа жизни, безопасной жизнедеятельности.*** *Необходимость осуществления этой работы во взаимодействии с семьей и с учетом других направлений образовательного процесса в детском саду, в качестве форм организации детей при освоении физкультурных занятий и формировании соответствующих умений предлагают проводить* ***занятия, беседы, экскурсии, досуги, прогулки и праздники.*** *Еще один способ стимулирования умственной деятельности в процессе двигательной активности основано на взаимодействии между проявлениями физических и психических качеств ребенка. Установлено, что целенаправленное развитие* ***скоростных, скоростно- силовых и координационных*** *способностей оказывает стимулирующее влияние на формирование таких высших психических функций, как произвольное* ***внимание, память, мышление, воображение****. Для оптимизации этих способностей в физкультурное занятие рекомендуется включать задания, связанные с необходимостью находить оптимальное решение двигательной задачи и конкретный момент времени, в неожиданно возникающих, нестандартных условиях и ситуациях:-****бег с изменением направления и темпа движения;- упражнения с предметами из различных исходных положений; - упражнения в непривычных условиях (например, приседания, стоя на скамейке);- действия, требующие точности дифференцировки пространственных, силовых и временных параметров ( выполнять прыжок с места с приземлением в обозначенную педагогами точку; затем - дальше этой точки или ближе к ней);****Использование разнообразных подвижных игр также стимулирует* ***воспитание физических качеств*** *и общих координационных способностей дошкольников, оказывая положительное влияние на формирование их умственных способностей. Таким образом, суть перехода к инновационному образованию состоит не в поиске абсолютно новых, универсальных педагогических технологий, а в изучении особенностей и способов эффективного применения традиционных средств и методов воспитания, имеющих серьезное физиологическое, гигиеническое и психолого-педагогическое обоснование. Только в этом случае инновации будут выполнять свою главную функцию, являться существенным элементом развития образования, приводящим к модификации его содержания и качества.*

***Антистрессовая*** *гимнастика*

***Дыхательная*** *гимнастика*

***Пальчиковая гимнастика*** *по развитию речи «Заюшкина избушка»*

***Физ. минутка*** *«Пингвины»*

***Корригирующая гимнастика*** *для глаз «Веселая неделька»*

*(Комплексы)* ***Массаж Су – Джок с шарами****.* ***Массаж*** *пальцев с* ***эластичным кольцом****.*

*Упражнения на* ***расслабление мышц*** *«Любопытная варвара», «Озорные щечки», «Рот на замочке», «Злюка успокоилась», « Снежная баба», « Птичка»,*

*Упражнения на* ***расслабление мышц рук*** *«Лимон», «Пара», « Вибрация»*

*Упражнения на* ***расслабление всего организма****: « Снежная баба», «Птички»*

*Упражнение на* ***расслабление мышц ног, живота***

***Релаксация*** *– Релаксационная техника* ***«Напряжение-расслабление»,*** *«Бубенчик», «Летний денек», « Замедленное движение»*

*Упражнения на* ***релаксацию с сосредоточением на дыхании:*** *« Задуй свечу!» «Ленивая кошечка»,*

***Мышечная релаксация перед сном.***

*Гимнастика* ***перед сном*** *- «Тишина», «Волшебный мешочек»,*

*Комплексы на* ***снятие напряжения, усталости.***

***Самомассаж, пальчиковая гимнастика.***

*Тренинг с использованием упражнений* ***на расслабление*** *«Хорошее настроение», «Волшебный мешочек»,*

***Артикуляционная гимнастика****.*

***Психотренинг****« Доброе утро!»*

***Оздоровительное упражнение*** *для горла « Гусь-зевака»,*

|  |
| --- |
|  ***МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ ПЕРЕД СНОМ.******Проводится в сочетании с воздушными ваннами. Каждое упражнение******повторяется 3 раза.******И.п.: лежа на кровати на спине, руки вытянуть вдоль туловища.******Упражнение на расслабление мышц рук.******С этого упражнения начинаются все занятия по мышечной релаксации******перед сном. Установка на состояние общего покоя произносится******медленно, тихим голосом, с длительными паузами.******Мы умеем танцевать, бегать, прыгать,рисовать,******Но не все пока умеем******Расслабляться, отдыхать.******Есть у нас игра такая -******Очень легкая, простая.******Замедляется движенье,******Исчезает напряженье...******И становится понятно -******Расслабление приятно!******Руки с силой выпрямляем -******{руки поднять, вытянуть за головой, потянуться) мы как будто подрастаем.******(глубокий вдох, пауза) А теперь их расслабляем, Плавно, мягко опускаем.******(на выдохе руки опустить вдоль туловища, мышцы расслабить)*** |
|  |
|  ***Упражнение на расслабление мышц ног.******Что за странные пружинки******Распрямили наши спинки?******(****потянуть носки ног на себя, пятками упереться в спинку кровати)**Ты носочки поднимай**И смотри, не опускай!**(пауза)* *ноги расслабляются,* *(расслабить мышцы ног)* *отдохнуть стараются.****Упражнение на расслабление мышц живота****(положить ладони на область диафрагмы)* *Шарик надуваем,*  *(вдох, живот надуть)* *Руками проверяем.* *Шарик наш сдувается.* *Мышцы расслабляются,* *(выдох, живот втянуть)* *Дышится легко, ровно, глубоко.* |

|  |
| --- |
| ***Самомассаж*** *Разотрем ладошки,**Согреем их немножко,**(потереть ладони одну о другую)**и теплыми ладошками* *умоемся как кошки.* *(****ладонями обеих рук провести по лицу сверху*** ***вниз)****грабельки сгребают все плохие мысли,**(пальцами провести от середины лба к вискам)**пальцы пробегают вверх и вниз так быстро.* |
|  |
| ***Р е л а к с а ц и я****Ресницы опускаются...**Глаза закрываются...**Мы спокойно отдыхаем...* *(2 раза)**Сном волшебным засыпаем...**Наши руки отдыхают...**тяжелеют, засыпают.. .**(2 раза)**шея не напряжена,**а расслаблена она...**губы чуть приоткрываются...**так приятно расслабляются.* *(2 раза)**дышится легко... ровно... глубоко...**мы чудесно отдыхаем,* *Сном волшебным засыпаем...*

|  |
| --- |
| ***Физ. минутка «Вот так яблоко»****(Антистрессовая гимнастика)****- Вот так яблоко******(встали ровно)******- Оно******(Руки в стороны)******- Соку сладкого полно******(руки на пояс)******- Руки протяните******(протянули руки вперед)******-Яблоко сорвите******(руки вверх)******- Стал ветер веточку качать******(качаем вверху руками)******- Трудно яблоко достать******(потянулись)******- Подпрыгну, руки протяну******(подпрыгнули)******- Быстро яблоко сорву!******(хлопок в ладони над головой)******- Вот так яблоко!******(встали ровно)******- Оно******(руки в стороны)******- Соку сладкого полно******(руки на пояс)*** |

|  |
| --- |
| ***Цели:******«Снятие напряжения, усталости, расслабление мышц спины,******плечевого пояса;******развитие восприятия, внимания памяти, мышления,******воображения, творческих способностей, мелкой моторики рук»******Вариант № 1*** *«Купание» рук в «сухом» аквариуме; погружение кистей рук, рук по локоть, по плечи в крышки, шуршание крышками.****Вариант № 2*** *Рассыпать крышки по ковру ( столу, полу)** *Много у нас крышек помещается в тазике?*
* *Какого цвета крышки?*
* *Какого цвета большие? (****Не считая по восприятию)****- Сортируем крышки по цветам (на полу, на ковре)*

*- Кто быстрее соберет в тазик крышки того или иного цвета.****Вариант № 3***  *детям предлагается рассыпать и собрать крышки- и так не сколько раз.****Вариант № 4***  *«Чьи бусы длиннее?»**«Три змейки» и «Паровозик с вагончиками», »Дорожки», «Мостики» и т. п.)**Дети выкладывают на полу цепочки из крышек одного цвета или чередуя цвета.****Вариант № 5*** *«Выстроим пирамиды»**«Башенки», «Арки», » Ворота», «Город будущего», «Космос» и т.п.* *Дети строят пирамиды, ставя крышки на друг друга; «Кто выше», «Чья выше?» и т. п.****Вариант № 6*** *В «Сухой аквариум помещаются мелкие игрушки из киндер- сюрпризов.**Детям предлагается найти и достать определенную игрушку или собрать всех животных, все машинки и т.д.* |

 |



