***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.* | |



