**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ Г.О. БАЛАШИХА**

**Муниципальное Автономное Дошкольное Образовательное Учреждение**

**«Детский сад комбинированного вида № 50»**

«Здоровье сберегающие технологии, используемые в ДОУ с целью активизации двигательной активности»

**Подготовила инструктор по физкультуре**

**Бутузова Т.В.**

**Июль, 2020 г.**

Всем давно известно, что движение – это врожденная, жизненно необходимая потребность человека. Оно является, неотъемлемой часть гармоничного развития ребенка. В наши дни, когда существует такое множество современных технологий, которые удерживают ребенка перед экранами телевизоров и разнообразных гаджетов, двигательная активность детей ограничивается уже в дошкольном возрасте. Поэтому необходимо помнить о важности физического развития, чтобы не причинить вреда формирующемуся детскому организму.

Еще в глубокой древности врачи и философы отмечали необходимость физической нагрузки для здоровья человека. Подчеркивалось, что двигательная активность способна сохранить здоровье без лекарств.

Что же такое двигательная активность – это двигательный режим. Это понятие включает в себя продолжительность, повторяемость и распределение всех видов физической деятельности в течении суток. (Сухарев А.Г., 1991 г.)

В чем выражается двигательная активность дошкольников? Можно выделить несколько основных видов:

- естественные действия в повседневной жизнедеятельности;

- организованные физические упражнения, комплексы движений, которые выполняет ребенок с подачи другого человека;

- самостоятельная активность по внутреннему побуждению ребенка, подвижная игровая деятельность.

Каким образом организуется двигательная деятельность в детском саду?

1.Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня. Утренняя гимнастика, подвижные игры, физкультминутки, бодрящая гимнастика и т.д.

2. Собственно основная образовательная деятельность - занятия. На которых мы обучаем детей различным видам движения.

3. Способствование к самостоятельной деятельности детей через организацию спортивных уголков, спортивных площадок, организацию спортивных праздников и развлечений.

И так становится понятно, что во время организованной образовательной деятельности такой, как физкультурные и музыкальные занятия потребности в активизации двигательной деятельности не требуется. Но в остальных образовательных областях и режимных моментах они необходимы. Так загруженность полезными, но сидячими делами: рисованием и лепкой, обучением основам счета и письма требует чередования с небольшими подвижными упражнениями – здоровье сберегающими технологиями.

Их можно разделить условно на следующие виды:

- физкультминутка

- игровая гимнастика для ног

- игровая гимнастика для осанки

- кинезеологические упражнения

- пальчиковая гимнастика

- самомассаж

- дыхательная гимнастика

- гимнастика для глаз

- упражнения на релаксацию и прочие

Все эти упражнения рекомендуется использовать так же родителям дома при малейших признаках утомляемости детей. В связи с тем, что в последние годы возросли требования родителей по подготовке детей к школе и выросли объемы домашней учебной нагрузки на детей. Дома родители уделяют большое количество времени статическими занятиями с детьми поэтому данный вид деятельности очень важен.

При систематической оптимизации двигательной активности становятся заметны следующие изменения:

• Повышается двигательная активность детей, самостоятельная игровая деятельность становится разнообразной.

• Двигательная активность становится более целенаправленной.

• Возрастает интерес детей к разным видам упражнений.

• Малоподвижные дети становятся более активными и самостоятельными, у них появится интерес к игровым упражнениям разной интенсивности, уверенность в своих действиях и желание участвовать в коллективных подвижных играх.

• Гиперактивные дети становятся более уравновешенными, спокойными. У них появилось устойчивое внимание, позволяющее быстрее воспринимать двигательные задания и выполнять их более качественно.

• Происходит общее оздоровление и укрепление детского организма

Мастер-класс с педагогами ДОУ.

**Гимнастика для глаз**

Эти упражнения проводятся с целью снятия зрительного напряжения.

**«Комарик»**

|  |  |
| --- | --- |
| Комарик летает,Летает, летает.Где сесть не знает:Зь-зь-зь… Хлоп!  | Дети вытягивают вперед правую руку, фиксируют взгляд на указательном пальце. Рисуют в воздухе восьмерки, круги и прослеживают их взглядом.Прикасаются пальцем к левой ладони («комарик сел») Хлопают правой ладонью по левой. |

**«Медведь»**

|  |  |
| --- | --- |
| Сел медведь на бревнышко,Стал глядеть на солнышко.- Не гляди на свет медведь!Глазки могут заболеть! | Сидя на стуле, дети поднимают голову вверх и водят глазами вправо – влево.Сильно зажмуриваютсяОткрывают глаза |

**Кинезеологические упражнения**

Эти упражнения активизируют межполушарное воздействие, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.

|  |  |
| --- | --- |
| «Кулак, ребро, ладонь» | Кулчок, ребро, ладошка –Поиграй-ка ты немножко! |

|  |  |
| --- | --- |
| «Колечко» | Покатилось, покатилось Олино колечко.Покатилось, покатилось с нашего крылечка.Кто с крылечка сойдет?Кто колечко найдет? |

|  |  |
| --- | --- |
| «Плетем цепочку» | Будут кольца цепкиЦепи будут крепки! |

**Гимнастика для ног для профилактики плоскостопия сидя на стульях**

Упражнения направлены на профилактику плоскостопия - укрепления сводов стопы.

**«Дедушка Егор»**

|  |  |
| --- | --- |
| Из-за лесу, из-за горЕдет дедушка Егор.Сам на лошадке,Жена на коровке,Дети на телятках,Внуки на козлятках.Гоп, гоп, гоп!Приехали! Стоп! | Ходьба на месте, не отрывая носки от пола,стараясь поднимать выше пятки, хлопки по коленямХодьба на пятках, руки на поясеХодьба на носках, руки на плечахХодьба с перекатом с пятки на носок, рукиза головойХодьба с высоким подниманием ног, руки у головы, пальцами показывают рожкиПриподниматься на носки и опускаться Остановиться |

**«На прогулке»**

|  |  |
| --- | --- |
| На носочках ходят мыши,Чтобы кот их не услышал. Тук, тук, тук, тук - моих пяток слышен стук.Так кабанчики идут, никогда не упадут. А потом прошёл медведь,Любит мишенька шуметь. Пантера бесшумно по лесу идёт,Пантера сегодня добычу найдёт. Лёд, лёд, лёд, лёд, а по льду пингвин идёт.Скользкий лёд, скользкий лёд,Но пингвин не упадёт.  | Ходьба на носкахХодьба на пяткахХодьба на внутренней стороне стопыХодьба крадучись с постановкой ноги с носка на всю ступнюХодьба, носки разведены в стороны |

**Самомассаж**

Игровой самомассаж снимает напряжение, улучшает кровообращение, уменьшается напряжение мышц, дыхание и сердцебиение замедляются.

**«Пироги»**

|  |  |
| --- | --- |
| За стеклянными дверямиХодит мишка с пирогамиЗдравствуй, Мишенька - дружок,Сколько стоит пирожок?Пирожок-то стоит три,А готовить будешь ты!Напекли мы пирогов,К празднику наш стол готов! | Выполнять хлопки правой ладоньюпо левой руке от кисти к плечу.То же по правой рукеХлопки по грудиХлопки по бокамХлопки по поясницеХлопки по ногам сверху внизВыполнять последовательное поглаживание рук |

**Физкультминутки**

Они проводятся с целью снижения утомления и снятия статического напряжения у детей.

**«На крылечке».**

|  |  |
| --- | --- |
| На крылечке ножками потопали,Ручками по щечкам похлопали.Ладошками глаза закрылиИ пальчики раздвинули, раскрыли.Дружно присели,Через пальчики посмотрели.Пальчики в кулак сжимаем,Воздух набираем.Пальчики разжимаем,Воздух выдыхаем.Ладошками по грудке постучим,Погладим и немножко помолчим.Пошла Маша босиком прямо по дорожке,А за ней и мы идем, поднимая ножки. | Выполняются движения соответственно тексту. |

**Упражнение на релаксацию.**

Это упражнение помогает снять мышечное напряжение.

**«Шалтай -Болтай»**

|  |  |
| --- | --- |
| Шалтай Болтай сидел на стене,Шалтай-Болтай свалился во сне. | Стоя, руки расслаблены, выполняются повороты корпусом, руки свободно двигаются за корпусом.Наклон вперед, руки опускаются вниз,Верхняя часть туловища расслаблена |

**Физкультминутки для осанки**

Проводятся для профилактики искривлений позвоночника и формирования правильного положения тела.

|  |  |
| --- | --- |
| Посмотри, как зайка встал,Как головку он поднял.Шейкой, спинкой потянулсяИ назад слегка прогнулся.Лапка на шейке, лапка на спинке.Пряменький зайка, как на картинке!Посмотри-ка на себя!Вот он –я! Какой он – я? | ВстатьПоднять головуШею вытянуть, выпрямитсяПрогнуться немного назадПравую руку ладонью на шеюЛевую руку ладонью на поясницуПоменять руки |

 **«Река, берег, парус»**

|  |
| --- |
| Дети встают в шеренгу, проверяют свою осанку (спина прямая, голова чуть поднята, руки опущены вниз). На слово «Река!» - делают шаг назад, на слово «берег!»-шаг вперёд, «Парус!»-поднимают руки вверх. При выполнении движений обращается внимание на сохранение правильной осанки. |

**Гимнастика пробуждение**

Повышает мышечный тонус и эмоциональное настроение.

|  |  |
| --- | --- |
| Мальчики и девочки дружно просыпаются.У мальчиков и девочек глазки открываются.Нужно одеяло нам убрать И гимнастику начать!А сейчас наши ножки идут по дорожке.Идут по дорожке, укрепляем наши ножки!По дорожке босиком, а потом легко бегом.Сделай вдох и поднимайся, на носочки поднимись.Опускайся, выдыхай и еще раз повторяй.Стопу разминай – ходьбу выполняй.Вот теперь совсем проснулись И к делам своим вернулись. | ПотянулисьГлазками поморгалиВстаем с кроватиИдем к массажным коврикамВыполняем движения согласно тексту |