**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 зажмуриваются  Открывают 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 цепки  Цепи 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 гор  Едет 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 коленям  Ходьба на пятках, руки на поясе  Ходьба на носках, руки на плечах  Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки  за головой  Ходьба с высоким подниманием ног, руки у головы, пальцами показывают рожки  Приподниматься 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 носках  Ходьба на пятках  Ходьба на внутренней стороне стопы  Ходьба крадучись с постановкой ноги с носка на всю ступню  Ходьба, носки разведены в стороны |

**Самомассаж**

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

**«Пироги»**

|  |  |
| --- | --- |
| За стеклянными дверями  Ходит мишка с пирогами  Здравствуй, Мишенька - дружок,  Сколько стоит пирожок?  Пирожок-то стоит три,  А готовить будешь ты!  Напекли мы пирогов,  К празднику наш стол готов! | Выполнять хлопки правой ладонью  по левой руке от кисти к плечу.  То же по правой руке  Хлопки по груди  Хлопки по бокам  Хлопки по пояснице  Хлопки по ногам сверху вниз  Выполнять 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 закрыли  И 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 потянулся  И назад слегка прогнулся.  Лапка на шейке, лапка на спинке.  Пряменький зайка, как на картинке!  Посмотри-ка на себя!  Вот он –я! Какой он – я? | Встать  Поднять голову  Шею вытянуть, выпрямится  Прогнуться немного назад  Правую руку ладонью на шею  Левую руку ладонью на поясницу  Поменять 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. | Потянулись  Глазками поморгали  Встаем с кровати  Идем к массажным коврикам  Выполняем движения согласно тексту |