Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования детей

«Детский оздоровительно-образовательный физкультурно-спортивный центр» г.Калачинска

**«Реализация здоровьесберегающих игровых технологий**

**в процессе проведения непосредственно образовательной деятельности»**

Подготовила:

Е. А. Гурина

педагог дополнительного образования

МБОУ ДОД «ДООФСЦ»

г.Калачинск - 2014г.

**Здоровье** – одна из главных ценностей в жизни. Одним из приоритетных направлений дошкольных учреждений является сохранение и укрепление здоровья дошкольников на основе развивающего воспитания и обучения. Я считаю, что на современном этапе развития общества, использование развивающих  технологий в физическом воспитании должно рассматриваться как приоритетный ресурс оздоровления,  физического и интеллектуального развития  детей, и повышения у них интереса к физической культуре.

Постоянно растущие требования современной школы вынуждают родителей уже в 5 лет сажать детей за парты, дополнительно посещать развивающие занятия по обучению детей письму, чтению, английскому языку. Часто при этом родители забывают о двигательном дефиците ребенка, лишая его возможности играть, бегать, лазить, прыгать столько, сколько ему необходимо. Именно в этом возрасте с помощью средств физической культуры можно решать проблемы интеллектуального развития. В игровой форме происходит познание окружающего мира, социализация ребенка, развиваются коммуникативные способности, трудовые навыки, формируется безопасный стиль жизни, вырабатываются навыки ЗОЖ, раскрывается жизненный потенциал, повышаются функциональные возможности организма и самое главное: реализуется естественная потребность детей в движении.

В рамках реализации ФГТ особую значимость приобретает внедрение наиболее эффективных технологий оздоровления детей в системе дошкольного образования, в основе которых лежат представления о развитии здорового ребёнка, здорового духовно и физически. Это комплекс разнообразных форм и видов деятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

**Цель применяемых мною технологий оздоровления:**  сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни и добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Для достижения цели я применяю следующие **группы средств двигательной направленности**:

* физические упражнения;
* физкультминутки и паузы;
* эмоциональные разрядки;
* пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая;
* подвижные и спортивные игры;
* самомассаж;
* психогимнастика и др.

**Подвижная игра** занимает особое место в развитии ребёнка-дошкольника. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта.

Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

Одним из средств технологий оздоровления применяемых мною являётся комплексы **психогимнастики**.   Чаще использую  минутки покоя: посидим молча с закрытыми глазами;  ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы;  помечтаем под эту прекрасную музыку и многое другое.

Ежедневно в своей работе с детьми использую  такую форму, как **пальчиковые игры**. Систематические упражнения пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга.  Гимнастика для пальцев рук развивает мыслительную деятельность, память, внимание, речь ребёнка. Создала картотеку стихов, сопровождающие упражнения, различные предметы для выполнения упражнений. Широко использую  пальчиковые игры без предметов в свободное время, на прогулках.

Большое предпочтение отдаю **дыхательной гимнастике**. Это прекрасное средство для насыщению организма кислородом, а так же уникальное способ развивать умения управлять собой. Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение.  Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Дыхательные упражнения являются прекрасным средством профилактики и лечения простудных заболеваний.

Для укрепления зрения использую **глазодвигательную гимнастику**: зрительные паузы, в любое время дня (дети закрывают глаза и открывают, можно веки прижать пальчиком), коррекционные физминутки (проводятся в любых видах деятельности, т.к. необходима полная раскованность детей в движениях, что достигается развитием воображения, фантазии), массаж глаз (проводится во время утренней гимнастики и в течение всего дня). Гимнастику для глаз пользую в процессе НОД с интеграцией различных направлений. Тренировочные упражнения для глаз проводим несколько раз в день, в зависимости от деятельности, вызывающие напряжение.

В течение НОД изыскиваю  время, чтобы доставить детям удовольствие, выполняя следующие упражнения: потянуться как кошка, поваляться как неваляшка, позевать, открывая рот до ушей, поползать как змея без помощи рук. Это очень важно для развития и укрепления опорно - мышечной системы ребёнка.

**Музыкотерапия** – один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Музыка способствует развитию творчества, фантазии, культуры ребёнка. С помощью мелодии воздействую на гиперактивных детей, повышаю интерес к деятельности в процессе НОД.

Для родителей мною создана  папки-передвижки, фотовыставки, брошюры, консультации и картотека различных гимнастик, упражнений для занятий дома. Для них же оформила   “Уголок здоровья” с рекомендациями и советами. Родители являются активными участниками всех спортивных мероприятий детского сада.

Все эти приёмы позволяют  мне в сотрудничестве с педагогами постепенно стабилизировать здоровье детей, снизить заболеваемость, приобщить к здоровому образу жизни детей и родителей.

***Таким образом, подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий является приоритетным направлением в моей педагогической деятельности.***