**Использование**

**здоровьесберегающих технологий**

**во второй младшей группе**

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в нашем дошкольном учреждении созданы определенные условия:

Спортивный зал для физкультурных занятий, оборудование которого

обеспечивает профилактику нарушений осанки, способствует укреплению мышц туловища, рук, ног, а также развитию двигательной активности и координации движений;

повышает эффективность общеизвестных упражнений и повседневных игр;

положительно влияет на психоэмоциональную сферу.

В основе построения воспитательно-образовательной работы в ДОУ лежит уровень развития детей, заданный «Программой воспитания и обучения детей в детском саду», а главным фактором является учет состояния физического здоровья детей и их потенциала.

Воспитательно-образовательный процесс строится с учётом использования различных здоровьесберегающих технологий.

Под руководством взрослых ежедневно проводятся мероприятия, способствующие активизации двигательной деятельности. Организованной двигательной деятельности детей ежедневно отводится специальное время.

**Утренняя гимнастика** – это заряд бодрости на весь день, одно из средств физического оздоровления детей. Разнообразие форм проведения утренней гимнастики способствует формированию интереса детей к ней:

* Обыгрывание сюжетных сказок
* Подвижные игры
* Оздоровительный бег
* гимнастика с предметами и без них;
* гимнастика пробуждения
* ходьба по следам, по пуговичкам, по массажному коврику, по ребристой
* гимнастика по интересам и игры по желанию детей.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно во всех возрастных группах в спортивном зале. Продолжительность утренней гимнастики в нашей группе – 10 мин.

**Физкультурные занятия**

Особое значение в воспитании здорового ребенка мы придаем развитию движений и физической культуры детей на **физкультурных занятиях.** Форма организации занятий гибка и разнообразна: фронтальные, подгрупповые, индивидуальные, в спортзале, в группе, на воздух. Физкультурные занятия проводятся 2-3 раза в неделю в спортивном зале. В нашей группе занятия проводятся -15 мин. Физкультурные занятия имеют разную форму организации в зависимости от направленности обучения:

* Традиционные
* Игровые
* Сюжетно-игровые
* Тематические
* Оздоровительные
* Занятия с использованием игровых комплексов
* Занятия – соревнования.

И включают в себя следующие элементы:

1. Комплекс упражнений основанный на статических растяжках мышц тела. Эти упражнения способствуют предотвращению нарушений осанки, оказывают глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Упражнения выполняются под музыку в форме сюжетно-ролевой игры в виде сказочного путешествия. Сюжет строится так чтобы нагрузка была равномерной для разных групп мышц. Проводится 2 раза в неделю.

.

1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия: занятия, утреннюю гимнастику, в комплексы гимнастики после дневного сна. Форма проведения зависит от поставленной задачи. Упражнения носят игровой , сюжетный характер, способствуют укреплению мышц спины, плечевого пояса, брюшного пресса .
2. Дыхательная гимнастикастала неотъемлемой частью физкультурно-оздоровительной работы. Комплексы дыхательной гимнастики способствуют выработке правильного дыхания, предупреждению простудных заболеваний.
3. Гимнастика для глазпроводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста
4. Самомассаж –способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения.
5. Для развития мелкой моторики, ловкости, подвижности и улучшения работы мозга мы используем пальчиковую гимнастику**.**  С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно

Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)

1. Подвижные и спортивные игры. Проводятся как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп

Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.

Для развития у детей навыка концентрации, пластики, координации движений используется психогимнастика. Упражнения сопровождаются текстом, помогая детям лучше представить тот или иной образ и войти в него. Эти упражнения помогают создать на занятии положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость, снять усталость. 1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.

1. Ежедневно после дневного сна проводится  **Гимнастикапробуждения ,** 5-10 мин.

Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам;

**Физкультурно-оздоровительные технология в дошкольном образовании-** технология, направленная на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников:

* развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников,
* закаливание,
* дыхательная гимнастика,
* массаж и самомассаж,
* профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки,
* воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и

.