**Внедрение здоровьесберегающих технологий и методик в ДОУ**

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей сегодня как никогда актуальна. Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. Чтобы создать это благополучие мы должны, развивая двигательную сферу идти естественным путем.

Весь детский опыт связан с развитием и совершенствованием произвольных движений. Развивая двигательную сферу ребенка, мы идем по естественному пути. У человека есть врожденная потребность в гармонии, балансе, поэтому его нервная система всегда зависит от состояния тела в целом.

Большое значение имеют техники непосредственного **телесного контакта,** потребность в котором у детей очень велика. Телесный контакт у ребенка может проходить **с окружающими его людьми** или **сверстниками**.

Сюда включаются массажи разных частей тела и биологически активных зон. Телесный контакт ребенка с самим собой включает пальчиковую гимнастику, переплетается с самомассажами частей тела и включает дыхательные упражнения. Это, несомненно, современные подходы к оздоровлению детей, при использовании которых ребенок получает наслаждение и удовольствие от общения со своим телом.

**Массаж**– это система приемов механического воздействия на тело при помощи рук.влияние массажа на кожу выражается в местном повышении температуры, в приливе крови к массируемому участку. При массаже улучшается кожное дыхание. Массаж утомленных мышц снимает усталость, вызывает чувство бодрости, легкости, повышает работоспособность. Массажи друг другу могут проходить стоя или сидя, располагаясь в колонне или по кругу и недолжны причинять физической боли.В работе с детьми возможны также массажи разных частей тела друг другу ( парами).

**Точечный массаж** – элементарный прием самопомощи своему организму. Его оздоровительная направленность заключается в надавливании подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения осязательных точек и разветвлений нервов. Точечный массаж, способствует расслаблению мышц и снятию нервно – эмоционального напряжения. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

**Упражнения в сухом бассейне**. Во время занятий в сухом бассейне ребенок получает общий массаж тела без массажиста. При этом развивается координация движений и связочно – мышечный аппарат. Сухой бассейн удовлетворяет потребности ребенка в гармоничных движениях, снижает уровень психоэмоционального напряжения. Такие упражнения могут включаться в заключительную часть непосредственно образовательной деятельности по физкультуре.

**Упражнения с использованием коррекционных мячей – фитболов.**

 Мяч имеет определенные свойства, используемые для оздоровительных коррекционных и дидактических целей. Это и размер, и цвет, и его особая упругость. Лечебный эффект обусловлен воздействием колебаний мяча на позвоночник, межпозвоночные диски, суставы и окружающие их ткани. Упражнения с мячами укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, формируют правильную осанку, улучшает обменные процессы.

**Дыхательная гимнастика.**

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельностью Тренированность дыхательной мускулатуры повышает сопротивляемость организма к простудным и другим заболеваниям. Для того чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, всячески их развивать. Упражнения являются прекрасным средством для развития органов дыхания, потому что укрепляют основную дыхательную мышцу (диафрагму), межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, содействующие более глубокому дыханию. Дыхательные упражнения рекомендуется проводить перед общеразвивающими упражнениями.

**Упражнения для профилактики нарушений осанки.**

 Обучение правильной осанке направленно на принятие навыка правильной осанки и профилактику отрицательных влияний малоподвижного режима. Правильная осанка характеризуется: прямым положением туловища и головы; развернутой грудной клеткой; отведенными назад плечами, находящимися на одном уровне; нормальными естественными изгибами позвоночника ; полностью выпрямленными в тазобедренных и коленных суставах ногами. Случаи неправильной осанки являются проявлением общей функциональной слабости организма. Для профилактики нарушений осанки у дошкольников, необходимы разнообразные физические упражнения, соответствующие функциональным возможностям ребенка.

**Упражнения для профилактики плоскостопия.**

Плоскостопие, то есть, деформация сводов стопы – довольно частое заболевание опорно - двигательного аппарата детей, вызывающее жалобы на быструю утомляемость и боль в ногах при длительной ходьбе. Статическое плоскостопие развивается от ряда причин: избыточная масса тела, ношение тяжестей, ношение обуви на твердой подошве и другое .Для укрепления мышц свода стопы рекомендуются: корригирующая ходьба, ходьба босиком по различным поверхностям, массажи стоп, захваты пальцами ступни мелких предметов и т. д.

**Упражнения с использованием мягких модулей**.

 Мягкие модули являются хорошим средством для развития функциональны и двигательных возможностей детей, которые создают комфортную обстановку и вызывают положительные эмоции у ребенка. Мягкие разноцветные колеса, дуги, ступеньки, горки, колонны, кубы, маты способствуют повышению физической подготовленности и оздоровлению детей. Свободная игра с использованием мягких модулей, когда дети по своему замыслу могут создавать разные конструкции и творчески обыгрывать их, способствует развитию воображения и раскрепощенности.

**Упражнения на расслабление.**

Психофизическая тренировка является разновидностью аутотренинга .Она построена на использовании специальных и дыхательных упражнений. Релаксация основана на способности человека мысленно при помощи образного представления отключать мышцы от импульсов, идущих от двигательных центров головного мозга. Кратковременный отдых в таком положении, сочетаемый с правильным дыханием, восстанавливает силы и работоспособность. Упражнения на расслабление используются в заключительной части непосредственно образовательной деятельности.

**Тропинка здоровья.**

Тропинка здоровья создана в нашем дошкольном учреждении исключительно для летнего терренкура. Терренкур – лечебная ходьба, помогающая нам в летнее время не ограничиваться только босохождением, но и продолжать упражнения для стоп при помощи естественных сил природы.

**НОД с экологическим сюжетом**

 Каждая из НОД проводится по какой – либо сюжетной линии. Характерным является то, что различные виды массажей, пальчиковая и дыхательная гимнастики, включаются в непосредственно образовательную деятельность.

**Физкультурные минутки и динамические паузы.**

 Упражнения для физкультурных минуток и динамических пауз подбираются детям с раннего возраста и включаются в разные режимные моменты. Двигательный и игровой компонент должен здесь способствовать не только повышению двигательной активности, но и психическому и речевому развитию. Также эти упражнения способствуют повышению подвижности суставов, тренируют мышцы, восстанавливают кровоснабжение в конечностях, тренируют вестибулярный аппарат.

**Пальчиковая гимнастика.**

 Среди разнообразия двигательно - оздоровительных моментов, организованных в непосредственно образовательной деятельности и вне ее, особое место принадлежит тем из них, которые связанны с развитием мелкой моторики рук, в том числе и пальчиковой гимнастике. Пальчиковые игры – веселое, увлекательное и полезное занятие. Игры с пальчиками развивают мозг ребенка, стимулируют развитие речи, координацию движений, творческие способности и фантазию.

Безусловно вся организация физического воспитания детей вместе с новыми к нему подходами должна осуществляться в игровой форме.

 **Играя – оздоравливать,**

 **Играя – воспитывать,**

 **Играя – развивать,**

 **Играя – обучать!**