« Быть здоровым – здорово!»

(Технологии здорвьесбережения).

***Оздоровительные задачи:***

• охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;

• совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, закаливания;

• формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

***Образовательные задачи:***

• формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;

• создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;

• выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему оздоровительной работы.

***Воспитательные задачи:***

• воспитание потребности в здоровом образе жизни;

• выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;

• расширение кругозора, уточнение представлений об окружающем мире;

• воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития

личности.

**классификация здоровьесберегающих технологий:**

медико- физкультурно- социально образовательные

профилактические оздоровительные психологи

ческие

образовательные обучение здоровому сенсорно-

образу жизни развивающая среда

*Нетрадиционные формы оздоровления дошкольника:*

**Биоэнергопластика.**- это содружественные движения руки и языка. Они выполняются одновременно, ритмично с целью активизации органов артикуляции, для достижения лучших результатов по постановке звуков, оказывают благотворное влияние на активизацию интеллектуальной деятельности детей, улучшают внимание, память, мышление, оптимизируют психологическую базу речи, улучшает моторные возможности ребенка по всем параметрам, способствуют коррекции звукопроизношения, фонематических процессов.

**Психогимнастика-** игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы, тренинги на устранение отрицательных эмоций и снятия невротических состояний, релаксационные упражнения и этюды, создание благоприятного психологического климата с преобладанием положительных эмоций, обучение детей приемам мышечного расслабления.

**Дыхательно - голосовая гимнастика.-**улучшают полноту речевого дыхания, ритмику всего организма, развивают самоконтроль и произвольность. Необходимо отметить, что регулярное выполнение дыхательных упражнений является также профилактикой острых респираторных заболеваний.

Коррегирующая гимнастика- Воздействует на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Выполняя упражнения дети учатся управлять своими движениями, производить их ловко, координировано, с заданной амплитудой в определенном направлении, темпе, ритме. Корригирующая гимнастика включается в различные формы физкультурно-оздоровительных мероприятий: занятия, утреннюю гимнастику, в комплексы гимнастики после дневного сна. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей. Упражнения носят игровой, сюжетный характер, способствуют укреплению мышц спины, плечевого пояса, брюшного пресса – «мышечного корсета».

**Креативная гимнастика это:-Музыкально-творческие игры:** формируют навыки самостоятельного выражения движений по музыку, развивают мышление, воображение, находчивость. Воспитывают умения эмонационального выражения. -**Образно-игровые движения (упражнения с превращениями):** специальные задания, способствующие развитию выдумки, творческой инициативы, для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения.

**Минуты тишины:** -Это игры способствующие развитию волевых качеств детей. Дети познают мир через услышанные звуки.

**Коммуникативные танцы:-** Коммуникативный танец – благодатный вид деятельности в решении проблемы взаимопонимания дошкольника со сверстниками, ведь каждый ребенок становится партнером другого. Движения коммуникативных танцев способствуют развитию доброжелательных отношений между детьми, а элементы импровизации способствуют пластическому самовыражению ребенка. Это дает ему состояние раскрепощенности, уверенности в себе, ощущение собственного эмоционального благополучия, своей значимости в детском коллективе, способствует формированию положительной самооценки.

**Зрительная гимнастика:** -проводится с целью предупреждения нарастающего утомления, укрепления глазных мышц и снятия напряжения; гимнастику можно включать в занятия и режимные моменты ( 2-3 мин) ;основной прием проведения – наглядный показ действий педагога; для фиксации взора используются сигнальные символы в соответствии с заданным сюжетом; демонстрацию предмета необходимо производить на уровне глаз детей; упражнения хорошо проводить под музыкальное сопровождение.

**Самомассаж** - это все виды массажа, которые выполняются самостоятельно. При систематическом проведении массажа улучшается функция рецепторов проводящих путей, усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами. В рецепторах кожи и мышцах возникают импульсы, которые, достигая коры головного мозга, оказывают тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, в результате чего повышается ее регулирующая роль в работе всех систем и органов.

**Минуты шалости:**(психологическая разгрузка):- игры для поднятия настроения,(ведущий по сигналу предлагает детям шалить: каждый делает то, что ему хочется: прыгает, бегает, кувыркается… Повторный сигнал ведущего через 1-2 мин. объявляется конец шалости).

**Игровой- стретчит: (растяжка)**-комплекс упражнений, который способствует предотвращению нарушений осанки, оказывает глубокое оздоровительное воздействие на весь организм, повышает двигательную активность, выносливость, снижает эмоциональное, психическое напряжение.Эти упражнения носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуации, заданий.

**Сказкотерапия:**– используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, либо театрализованное представление детьми. Дети очень любят «олицетворять» их, обыгрывать. Дети также сами сочиняют сказки, ведь придуманная сказка ребёнком, открывающая суть проблемы - основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми. Под влиянием сказкотерапии ребёнок корректирует своё поведение мягко и без потрясений.

**Сказки – шумелки**:- Сказочки с различным шумовым оформлением являются весёлыми и эффективными упражнениями для развития слухового восприятия и слуховой памяти, воображения и фантазии, а также формируют навыки сотрудничества и взаимодействия.

**Улыбкотерапия:-** Здоровье детей станет крепче и от улыбки взрослого, потому что в улыбающемся человеке дети видят друга, а процесс обучения проходит плодотворней. А ещё у детей появляется ответная улыбка, которая поднимает настроение.

**Ароматерапия:** -[используемые в](http://50ds.ru/vospitatel/4949-master-klass-igrovye-metody-i-priyomy--ispolzuemye-v-organizatsii-teatralizovannoy-deyatelnosti.html) ароматерапии ароматические масла помогают бороться с плохим настроением, стрессами, различными заболеваниями. Вдыхание ароматических веществ положительно влияет на эмоциональное состояние детей, стимулируя активность дыхательного центра, что способствует нормализации соотношения вдоха и выдоха. Кроме того, правильно подобранное эфирное масло благотворно влияет на нервную систему, повышает работоспособность, снимает стрессы и нормализует сон, что так необходимо нашим малышам.

**Музыкотерапия:**- один из видов арттерапии, направленный на профилактику, психокоррекцию личностных отклонений ребенка с проблемами в развитии; может использоваться как вспомогательное средство при коррекции речевых нарушений.