**Современные здоровьесберегающие технологии для работы с детьми в области "Физическое развитие" в детском саду по ФГОС.**

Мы работаем с детьми. Ставя перед собой не мало целей. Но главная цель цель – это формирование здорового человека. Человека, имеющего активноую жизненную позицию и возможность к ее воплощению. Чтобы эта работа была эффективной необходимо использовать многие средства и в том числе здоровьесъберегающие технологии. **Здоровьесберегающая технология** - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников. Используемые в комплексе **здоровьесберегающие технологии формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.**

**Имеются следующие формы здоровьесберегающей работы:**

**-  НОД по физической культуре**- это организованная форма обучения. два раза в неделю в спортивном зале и один раз на прогулке.

**- Утренняя гимнастика**- это важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального тонуса детей.

**-  Подвижные и спортивные игры**- это игры с правилами, где используются естественные движения и достижение цели не требует высоких физических напряжений.

**-Артикуляционная гимнастика**- это упражнения для формирования правильного произношения: выработки полноценных движений губ, языка, челюсти.

**-** Динамические паузы для профилактики переутомления на занятиях интеллектуального цикла.

**- Различные виды гимнастик.  Бодрящая гимнастика**- это переход от сна к бодрствованию через движения. **Коррегирующая гимнастика**- это система индивидуальных заданий, направленных на развитие и коррекцию конкретных видов движений и мышц. Стрейчинг. Ритмопластика. Гимнастика для глаз. Дыхательная гимнастика. Артикуляционная гимнастика.

**- Закаливающими процедурами.**

**-  Физкультурные прогулки.**

**- Физкультурные досуги**

**- Спортивные праздники**

Остановимся подробнее на  **формах здоровьесберегающей работы:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды здоровьесбере-гающих педагогических технологий | Время проведения в режиме дня | Особенности методики проведения |
| Стретчинг | Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении | Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы |
| Ритмопластика | Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста | Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка |
| Динамические паузы | Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей | Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия |
| Подвижные и спортивные игры | Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп | Игры подбираются е соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр |
| Релаксация | В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп | Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы |
| Гимнастика пальчиковая | 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) |
| Гимнастика для глаз | Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста | Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога |
| Гимнастика дыхательная | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры |
| Гимнастика бодрящая | Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. | Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ |
| Гимнастика корригирующая | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей |
| Гимнастика ортопедическая | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы |
| НОД по физкультуре | 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин. | Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение |
| Самомассаж | В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму |