**"Применение здоровьесберегающих технологий на физкультурных занятиях в ДОУ"**

Инструктор по физической культуре

Петрищева В.И.

Одной из главных задач инструктора по физической культуре является создание условий, способствующих формированию и укреплению здоровья детей дошкольного возраста. Концепция "здоровьесберегающие технологии" объединяет различные методы работы, направленные на сохранение, формирование и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

В рамках дошкольного образования применяются разнообразные виды здоровьесберегающих технологий:

1. Технологии, направленные на формирование здорового образа жизни: физкультурные занятия, коммуникативные игры, дополнительные группы "Школа мяча", самомассаж, точечный массаж.

2. Технологии для поддержания и укрепления здоровья включают такие методы, как стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, активные игры, релаксация, эстетические методы, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз и дыхательная гимнастика.

3. Коррекционные технологии включают такие методы, как сказкотерапия, цветотерапия и психогимнастика.

Гимнастика имеет огромное значение для улучшения здоровья и развития детей. Она помогает устранить заторможенность физиологических процессов, создает у детей жизнерадостное настроение, положительно влияет на нервно-психическую деятельность и доставляет им огромное удовольствие, поднимая настроение. Физические упражнения должны быть подобраны с учетом развития двигательных навыков ребенка и способствовать их своевременному развитию.

Регулярные занятия с гантелями имеют множество преимуществ для детей, таких как укрепление опорно-двигательного аппарата, контроль веса и развитие выносливости. Если проводить занятия систематически и дети получают удовольствие от них, они обязательно принесут огромную пользу.

Мяч также является многофункциональным предметом и может использоваться в упражнениях как тренажер или опора. Фитбол-гимнастика позволяет развивать двигательные способности, используется как профилактика нарушения осанки и развивает равновесие одновременно.

Упражнения с обручем способствуют развитию мелких мышц рук и улучшению координации движений в различных мышечных группах. Они также способствуют развитию быстроты и ловкости.

Использование мячей разного размера в упражнениях помогает развить ловкость, точность и координацию движений в различных мышечных группах.

Акробатические упражнения благотворно влияют не только на физические качества и двигательные способности, но также способствуют правильной осанке. Это особенно важно, так как исправление осанки в более позднем возрасте представляет большие трудности. Кроме того, эти упражнения помогают предотвратить травмы, обучают контролировать свое тело и способствуют здоровому образу жизни.

Для профилактики плоскостопия и улучшения общего самочувствия рекомендуется использовать массажеры и массажные коврики.

Игровой самомассаж является основой для закаливания и оздоровления организма ребенка. Путем выполнения упражнений самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие занятия способствуют развитию активной мотивации к здоровью у ребенка и формируют навык самостоятельного оздоровления.

Гимнастическая палка предлагает разнообразие упражнений, где основное внимание уделяется не только исходному и конечному положению рук, ног и туловища, но и пути движения палки.

Стретчинг – это эффективная методика, которая позволяет точно контролировать движения с различной амплитудой. Она способствует акцентированию внимания на отдельные мышцы и развитию координации движений. Регулярные упражнения со статическими положениями тела, продолжительностью от 1 до 5 секунд, обеспечивают развитие силы.

Стретчинг оказывает положительное влияние на физическое и психологическое состояние. Он способен улучшить настроение, самооценку, создать ощущение комфорта и спокойствия. Кроме того, стретчинг благоприятно воздействует на суставы и кости.

Ритмическая гимнастика, включающая танцевальные движения, активизирует физическую силу, способствует развитию координации и укреплению мышц.

Подвижные игры являются неотъемлемым инструментом для расширения знаний ребенка о мире, развития его мышления, сообразительности, ловкости, сноровки и морально-волевых качеств. Они позволяют дошкольнику осуществить свободу действий и являются важным методом формирования физической культуры. Педагогическая наука рассматривает подвижные игры как средство всестороннего развития ребенка.

По окончании занятия рекомендуется проводить игры, которые требуют небольшой активности и релаксации. В этом случае музыка (музыкотерапия, природные звуки, голос взрослого и т. д.) может стать полезным помощником.

Регулярная гимнастика для глаз является эффективным способом снятия напряжения, улучшения зрения и предотвращения глазных заболеваний. Она способствует улучшению кровообращения в глазах и быстрому восстановлению работоспособности глаз. Кроме того, гимнастика для глаз помогает лучше усваивать учебный материал.

Дыхательные упражнения, проводимые во время физической нагрузки, играют важную роль в очищении бронхов и дыхательных путей. Они также способствуют укреплению дыхательной мышцы и помогают организму расслабиться после физической активности и эмоционального возбуждения.

Цветотерапия – это эффективный метод, позволяющий улучшить психоэмоциональное состояние детей с помощью определенных цветов. Конкретный цвет может значительно помочь преодолеть апатию, раздражительность, чрезмерную активность и даже начинающуюся агрессию у детей, а также научить их контролировать свои эмоции.

Психогимнастика направлена на разрушение барьеров в общении, развитие самопонимания и раскрытие возможностей для самовыражения.

Использование сказок позволяет систематически воздействовать на духовную, физическую и психическую сферы ребенка, включая их коррекцию.

Использование мягких модулей способствует развитию координации движений, ориентации в пространстве, укреплению силы и гибкости, создавая основы для здорового образа жизни.

Таким образом, каждая здоровьесберегающая технология имеет свои цели, а вместе они способствуют формированию у детей устойчивой мотивации к поддержанию здорового образа жизни.