

Здоровьесберегающие образовательные технологии - это системно организованная совокупность программ, приемов, **методов** организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников.

Какую цель преследуют здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании?

Цель: здоровьесберегающих технологий является обеспечение высокого уровня реального **здоровья дошкольника** и воспитание валеологической культуры, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

Особенное внимание в работе педагога следует уделять организации здорового образа жизни, воспитанию потребности заботиться о своей жизни, **здоровье, безопасности**. В работе с дошкольниками, на занятиях используется один из видов **здоровьесберегающих технологий** - это **физкультурная минутка**.

Что же это такое физкультминутки для дошкольников?

Физкультминутка это кратковременные физические упражнения, которые проводятся с детьми процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения (*развитие речи, рисование, математика, окружающий мир и др.*).

Физкультминутка является одним из обязательных, продуманных элементов в образовательной деятельности с детьми дошкольного возраста.

Целью проведения физкультминуток является способность оздоровления детей.

Основные **задачи** физминутки:

- снять усталость и напряжение; - внести эмоциональный заряд; - совершенствовать общую моторику; -выработать четкие координированные действия во взаимосвязи с речью.

Требования к физминуткам:

- они должны проводиться на начальном этапе утомления (8-11 мин. занятия), так как более позднее их проведение не дает желаемого эффекта;
- содержание физминуток может органически сочетаться с программным содержанием занятия;
- упражнения для физминуток должны быть занимательны, хорошо знакомы детям;
- комплексы физминуток подбираются в зависимости от вида занятий, их содержания;
- необходимо обеспечить разные по содержанию и форме физминутки, так как однообразие снижает интерес детей к ним, а следовательно результативность;

• физминутки могут проводиться в форме общеразвивающих упражнений, подвижной игры, дидактической игры с движением, танцевальных движений, выполнения движения в соответствии с текстом стихотворений.

Физкультминутки состоят из кратковременных упражнений, которые снимают напряжение, восстанавливают умственную работоспособность детей. Физминутки помогают расслабиться, снимают мышечную утомленность, успокаивают нервную систему. Успешное выполнение заданий, требующих усидчивости и внимания дошкольников зависит от определенного подхода при проведении физминутки.

У каждого педагога должна быть картотека с различными физминутками, связанные с темой и содержанием деятельности, сопровождающиеся стихами. Также физкультминутка может сопровождаться текстом не связанным с содержанием занятия. При произнесении текста детьми необходимо следить, чтобы выдох выполнялся при произнесении слов данной строки, а до начала следующей – глубокий и спокойный вдох, тогда после физкультминутки дыхание у ребенка остается спокойным и ритмичным. Снять напряжение, активизировать внимание детей позволяют различного рода физкультминутки на каждом занятии.

Можно выделить следующие **виды** физкультминуток:

для снятия общего утомления;

Упражнения для кистей

рук;

глаз;

корректирующие осанку;

Дыхательная гимнастика.

• Упражнения

•

• Гимнастика для

• Упражнения,

•

Любая образовательная деятельность для дошкольников, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм, так как для них характерна неустойчивость нервных процессов. Они быстро утомляются, снижается устойчивость внимания, у детей теряется интерес к деятельности, что, конечно, отрицательно влияет на ее эффективность. Физкультурная минутка поможет ребенку отдохнуть от напряжения, умственной деятельности, переключится с учебной задачи на движение.

Физминутка – это веселые физические упражнения, направленные на снятие усталости. Какая физминутка принесет наибольшую пользу? Ответы на эти вопросы педагоги обязательно должны знать прежде, чем предложить физминутку детям.

Двигательно – речевые.

Двигательно-речевые физминутки дают отдых различным группам мышц, активизируют деятельность мозга, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов. Также они помогают развивать у дошкольников координацию движений, стимулируют развитие речевых навыков, активизируют память, внимание, развивают творческое воображение. Детям очень нравится выполнять

несложные движения под ритмичные, легко запоминающиеся стихи.. Дети быстро запоминают текст физминуток и выполняют движения, четко проговаривая слова. Им нравятся выполнять двигательные физкультурные минутки.

Гимнастика для глаз.

Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная. Это и телевидение с детскими каналами, и компьютер, и сотовый телефон, и другие занимательные **технические средства**, без которых не мыслит свою жизнь современный маленький человек. А отдыхают глазки ребенка только во время сна. Поэтому гимнастика для глаз полезна детям любого возраста в целях профилактики нарушений зрения.

Старшие дети могут, чтобы отдохнули глаза, не вставая с места, посмотреть вверх, вниз, направо, налево, нарисовать глазами круг или первую букву своего имени. Но младшим детям намного интереснее, если упражнения будут сопровождаться стихотворным текстом.

Танцевальные физкультминутки.

Они выполняются обычно под музыку популярных детских песен и мультфильмов. Все движения произвольны, танцуют, кто как умеет. Они выполняются под музыку, но отличаются более четким исполнением элементов

Физкультурно-спортивные физкультминутки.

В нашем учреждении с детьми проводится оздоровительная **гимнастика**. Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано для укрепления определенных групп мышц. Сюда можно включать бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте.

Пальчиковая гимнастика.

Для **дошкольников** держать в руках карандаш или кисточку – большой труд. Они очень крепко сжимают пальчики, считая, что чем крепче они их держат, там красивее у них получится рисунок, цифры или буквы. В итоге мелкие мышцы руки и кисти быстро устают и требуют расслабления. Что может помочь в этом случае? Лучшей физминуткой является пальчиковая гимнастика в стихах, которую дети выполняют с большим удовольствием.

Релаксационные упражнения.

Релаксационная техника *«напряжение-расслабление»* — это самый лучший способ научиться распознавать существующие в мышцах напряжения и избавляться от них. Известно, что при эмоциональном напряжении, когда ребенок сильно возбужден, взволнован, угнетен, возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц. Самостоятельно дети не могут избавиться от этого напряжения, начинают нервничать, что приводит к напряжению новых групп мышц.

Детей необходимо научить чувствовать это напряжение, изменять его степень или снимать совсем, расслабляя определенные группы мышц. При расслаблении мышц эмоциональное напряжение ослабевает или исчезает совсем.