**Городское мероприятие**

**в рамках демонстрационной площадки**

**МБДОУ Детский сад №57 по теме «Оптимизация процесса здоровьесбережения и здоровьесохранения дошкольников и педагогов в детском саду и семье»**

**Стендовый доклад**

 **«Гимнастика как элемент здоровьесберегающих технологий»**

**(слайд 2)**

 Основная цельздоровьезбережениядетей дошкольного возраста - это предоставление воспитанникам высокого уровня **здоровья**, обеспечения детьми необходимыми умениями, навыками, заложив основы культуры **здоровья** охраны и укрепление физического и психического здоровья детей и их физического развития

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду - это прежде всего технологии воспитания культуры здоровья дошкольников. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его.

В работе с детьми используются такие формы физического развития и оздоровления детей в ДОУ, как физкультурные занятия, физкультминутки, прогулки, подвижные игры и различные виды гимнастики.

( слай 3)

Виды гимнастики представлены на слайде.

Что же такое гимнастика? Гимнастика – это метод физического развития, способствующий укреплению детского организма.

В нашем дошкольном учреждении проводятся разные виды гимнастики с детьми.

**(слайд 4) Гимнастика для глаз**

Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная. Это и телевизор, и компьютер, и сотовый телефон, и другие занимательные технические игрушки, без которых не мыслит свою жизнь современный маленький человек. А отдыхают глаза ребенка только во время сна.

(Зрительная гимнастика — одно из эффективных средств профилактики заболеваний глаз, а также коррекции уже имеющихся проблем. В детском саду она относится к современным здоровьесберегающим технологиям

Гимнастика для глаз необходима на занятиях, связанных со зрительным напряжением, она способствует более быстрому восстановлению работоспособности, эффективному усвоению учебного материала, активизации, упражнению и восстановлению зрения.

Так же является профилактикой близорукости и дальнозоркости. *«Волшебные»* игры для глаз - это тренировка глазных мышц детей и успех здорового зрения в будущем.

Виды зрительных гимнастик:

- с предметами и без использования атрибутов

- с использованием зрительных тренажёров (потолочных, настенных, компьютерных)

- с опорой на схемы и зрительные метки

- со словесной инструкцией, стихотворениями.

Условие: Для проведения не требует специальных условий. Любая гимнастика для глаз проводится стоя.

Правило:  При выполнении упражнений голова неподвижна (если не указано иначе). Детям с патологией зрения противопоказаны упражнения, связанные с длительным и резким наклоном головы.

У нас в группе есть зрительные тренажёр, которые мы используем с детьми, - это зрительный тренажер В. Ф.Базарного, который можно сделать самостоятельно.

 По мнению доктора В. Ф. Базарного, регулярное использование этого тренажера восстанавливает зрение ребенка за один год, и он может отказаться от очков.

На тренажёре с помощью специальных стрелок указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения физкульт – минуток: вперед-назад, влево - вправо, по и против часовой стрелки, по “восьмерке”. Каждая траектория имеет свой цвет. Это делает схему яркой, красочной и привлекает внимание.

- наружный овал – красный,

- внутренний – синий,

- крест коричневый или жёлтый,

- восьмерка – зеленым  цветом.

Каждый цвет выполняет определенную функцию

 Красный - активизирует психический процесс, согревает, если холодно, вырабатывает интерферон.

Зеленый - цвет гармонии, равновесия, успокаивает.

- Желтый (коричневый) - цвет радости, оптимизма; поднимает настроение, активизирует все функциональные процессы.

- Синий - тормозит все физиологические процессы, но активизирует химические.

Если в течение нескольких минут смотреть на цветные фигуры, то легко снижается переутомление и активизируется работа мозга.

Важное замечание:  упражнения с тренажером Базарного выполняются только стоя, и только глазами, при неподвижной голове и туловища.

- Рекомендуется делать до 10-12 движений по каждой траектории. Частота таких глазных тренингов зависит от интенсивности зрительной работы и психо - эмоционального состояния человека.

Пример выполнения данной гимнастики:

-К нам прилетела бабочка, увидела яркий цветок и не знает на какой цвет присесть. Поможем бабочке? Помогаем только глазами.

1. расслабиться и подвигать зрачками слева - направо; затем справа налево; повторить 3 раза;

2. медленно переводить взгляд вверх - вниз, затем наоборот; повторить 3 раза;

Бабочка на конце палочки исполняет роль зрительного тренажера. А так же можно использовать лазерный лучик.

**( слайд 5) Дыхательная гимнастика**

На физкультурных занятиях, занятиях по развитию речи, при проведении утренней гимнастики, в свободное от занятий время проводится дыхательная гимнастика с детьми с целью:

-       обучения детей правильному дыханию, в том числе речевому;

-       профилактики заболеваний верхних дыхательных путей;

-       насыщения головного мозга кислородом и улучшения работоспособности;

-       восстановления дыхания после физической нагрузки.

Хотим вам представить дыхательную гимнастику по методике Стрельниковой А. Н..

Дыхательная гимнастика является хорошей тренировкой речевого аппарата и показана детям, страдающим речевыми нарушениями, например, заиканием. Умение правильно дышать помогает расслабить речевые центры и благоприятно сказывается на речи ребёнка. Если систематически выполнять эту дыхательную гимнастику, то результаты не замедлят сказаться.

Имеются в этой методике и противопоказания: травмы черепа, сотрясение мозга, эпилепсия, общее угнетённое состояние, острые формы заболеваний, почечная недостаточность, близорукость, патологии в тяжёлой форме, вегето – сосудистая дистония, повышенное давление артериального, глазного и внутричерепного характера.

Осторожно нужно выполнять упражнения людям с сердечными заболеваниями (они не относятся к прямым противопоказаниям, просто требуют взвешенного подхода).

Основные правила выполнения:

- Думайте только о вдохе носом, тренируйте только вдох. Вдох – шумный, резкий и короткий (как хлопок).

- Выдох должен уходить после каждого вдоха самостоятельно через рот. Не задерживайте и не выталкивайте выдох. Вдох – предельно активный носом, выдох – абсолютно пассивный (через рот).

- Вдох делается одновременно с движениями.

- Все вдохи-движения в гимнастике делаются в темпо ритме строевого шага.

Занятия проводятся в хорошо проветриваемом помещении за 20 минут до еды или через 1 час после еды. Дети должны находиться в спокойном, расслабленном состоянии

Освоение комплекса упражнений Стрельниковой дыхательной гимнастики необходимо начинать с первых трех упражнений: «Ладошки», «Погончики», «Насос», делать не более 4 шумных вдохов, затем пауза – отдых – 3–5 секунд, и снова 4 шумных вдоха.

 Если упражнения дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой трудно выполнять или возникают мышечная боль, одышка, слабость, головокружение, то упражнения выполняются неверно. Чаще всего – это стремление вдохнуть побольше воздуха, чего не следует делать.

На слайде предоставлено выполнение упражнения «Ладошки».

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, предохраняет от переохлаждения, развивает еще несовершенную дыхательную систему ребенка, укрепляет защитные силы организма.

**( слайд 6) Утренняя гимнастика**

Основная цель утренней гимнастики – разбудить детский организм от сна, повысить умственную и физическую работоспособность ребенка, улучшить его настроение и подготовить организм к нагрузкам предстоящего дня.

Следует помнить, что гимнастика – это не только и не столько физкультурное мероприятие, сколько специально предусмотренный режимный момент, где сосредоточен целый комплекс воздействий на разнообразное развитие детей (движение, музыка, ритмы, эстетика окружения, пособий, общения, игра).

Мы  используем различные формыпроведения утренней гимнастики:

 – обыгрывание какого-нибудь сюжета: «На прогулке», «Мы на луг ходили», «Воробушки» и др.;

 – игрового характера (*из 3-4 подвижных игр*);

 – с использованием элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов;

 – с использованием полосы препятствий (*можно создавать различные полосы препятствия с использованием предметов);*

**( слайд 7) Физкультминутки**

 Во время проведения физкультминуток у детей улучшается кровообращение, снимаются утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление, создаются положительные эмоции и повышается интерес к образовательной деятельности.

 С нашими детьми мы проводим:

- упражнения подражательно- имитационного характера *(как птички летают, как зайчики прыгают, как едет машина и т.д.).*

  -в форме подвижной игры. Подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными, хорошо знакомыми детям правилами (например, *«По ровненькой дорожке»*, *«Сова»* и др.).

 -в форме дидактической игры с движением. Такие **физкультминутки мы проводим**на занятиях по ознакомлению с природой**,** по развитию речи , по математике.

 - в форме выполнения движений под текст стихотворения (*потешки*, *считалки, загадки*). Содержание текста мы сочетаем с темой образовательной деятельности, его программной задачей.

**( слайд 8) Артикуляционная гимнастика**

Движения необходимы не только телу ребенка. Нужна хорошая подвижность органов артикуляции, которая помогает правильно произносить различные звуки. В детском саду артикуляционная гимнастика проводится ежедневно.

Выполнение артикуляционных упражнений полезно в любом возрасте, так как четкая артикуляция – основа хорошей дикции.

При проведении артикуляционной гимнастики нужно лишь помнить, что движения должны быть четкими, состоять из нескольких повторений и выполняться систематично, в противном случае новый навык не закрепится.

Наиболее подвижным речевым органом является язык. Поэтому в детском саду при проведении артикуляционной гимнастики наряду с другими методиками используется методика «Сказки весёлого Язычка».

 **( слайд 9) Пальчиковая гимнастика**

Развитию и совершенствованию мелкой моторики, развитию речи, подготовке кисти руки к письму, повышению работоспособности коры головного мозга служит еще один вид гимнастики, проводимой в детском саду, - пальчиковая гимнастика.

Виды пальчиковых игр:

* Народные игры-потешки: «Сорока-белобока», «Ладушки-ладушки», «Этот пальчик» для детей раннего возраста;
* Игры с речевым сопровождением (*стихами*);
* Игры с мелкими предметами (*перекладывание пальчиками мелких предметов в емкости, нанизывание бусин на шнурок, различные застежки, шнуровки и т.д.);*
* Игры с кинетическим песком;
* Пальчиковый театр.

**(слайд 10) Психогимнастика**

 Современный мир наполнен стрессами. И больше всего стрессам подвержены дети. В настоящее время нагрузки на детей постоянно возрастают, а количество отдыха и эмоциональной и двигательной разрядки уменьшается. Поэтому у детей всё чаще наблюдается утомляемость, вспыльчивость, раздражительность, агрессивность. Здесь на помощь приходит психогимнастика.

Психогимнастика представляет собой специальные занятия, направленные на снижение эмоционального напряжения, коррекцию настроения и поведения детей.

Особенно эти занятия нужны детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, обладающим вспыльчивым или замкнутым характером. Но не менее важно проигрывать эти комплексы упражнений и со здоровыми детьми в качестве психофизической разрядки и профилактики.

Мы используем следующие упражнения психогимнастики:

Игра «Угадай настроение »
*Цель:* учить детей по мимике лица, застывшим жестам, позам, расположению партнеров в пространстве распознавать эмоциональное состояние человека.

Игра «Обними и приласкай игрушку»
*Цель:* удовлетворить потребность детей в эмоциональном тепле и близости

 Игровое упражнение «В центре круга»
*Цель:* учить детей говорить добрые слова в адрес другого, дать возможность каждому ощутить эмоциональное удовлетворение собой и дружескую поддержку и т.д.

**(слайд 11) Релаксация**.

Цель релаксационных игр – снять психоэмоциональное напряжение, создать положительный эмоциональный фон. В результате релаксации у детей нормализуется эмоциональное состояние, они успокаиваются, приходят в равновесие, у них налаживается сон.

Существуют разные релаксационные игры:

* игры, помогающие достичь состояния релаксации путем чередования сильного напряжения и быстрого расслабления основных мышц тела(«Мороженое», «Холодно-жарко» и т. д.)
* игры, помогающие добиться состояния релаксации путем чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой («Часики», «Согреем птичку» и т.д.)
* игры «усыплялки», колыбельные («Малышам всем спать пора», «Усыплялки для ладошек» и т.д.)

 игры с прищепками – релаксация достигается путем сжимания и разжимания кистей рук с обычной бельевой прищепкой («Зайчик и собака», «Птичка» и т. д.)

Использование таких элементов здоровьесберегающих технологий, как различные виды гимнастик привело не только к сохранению, но и к развитию здоровья воспитанников. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

В результате использования различных видов гимнастик у детей сформировано осознанное отношение к своему здоровью, успешно формируются привычки здорового образа жизни.

Таким образом, с дошкольного возраста формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни. Знания, умения и навыки здорового образа жизни, заложенные в детском возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.