МБДОУ «Сакмарский детский сад «Улыбка»

Консультация

**«Современные технологии оптимизации двигательной активности в условиях дошкольного учреждения»**

к педагогическому совету №3

Подготовила воспитатель

Первой квалификационной категории

 Козлова Светлана Николаевна

Сакмара 2023

**Двигательная активность** *—* это естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием гармоничного развития ребёнка, состояние его здоровья*.* Наверное, никто не сомневается в том, что движение имеет огромное значение в жизни ребенка. Действительно, когда он движется - ходит, бегает, прыгает, бросает мяч, катается на велосипеде и т.д., дыхание его ускоряется, сердце бьется чаще, а это значит, что и организм лучше работает, активизируются процессы роста и развития.

  Задача воспитателя - активизировать интерес к движению, научить управлять движениями, обогащать состав движений и содержание двигательной деятельности в целом, развивать двигательное творчество.

Итак, рассмотрим с вами технологии двигательной активности.

Но вначале давайте вспомним, что же означает сам термин «технология».

**Технология**– это совокупность приемов, применяемых в каком-либо деле, мастерстве, искусстве.

Любая педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей!

**Здоровьесберегающие технологии –** это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие факторов образовательной среды, направленных на сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса.

Рассмотрим технологии.

**Физкультурно-оздоровительные технологии** в дошкольном образовании – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья детей: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников. Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

**Стретчинг** – это комплекс физических упражнений, точнее поз, для растягивания отдельных частей тела, направленных на улучшение гибкости и развития подвижности в суставах, при котором чередуются напряжение и расслабление различных групп мышц. Определенным образом организуя мышечную деятельность, стретчинг повышает двигательную активность, улучшает подвижность суставов, быстро восстанавливает способность двигаться при травмах, заболеваниях. Проводится 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.

**Ритмопластика** — это оздоровительный вид гимнастики, в ходе которой задействуются различные группы мышц, развивается чувство ритма, тренируется память и внимательность. Она содержит в себе элементы гимнастики и хореографии. 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.

**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 в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используют лишь элементы спортивных игр.

**Релаксация** — это один из путей преодоления внутреннего напряжения, основанный на более или менее сознательном расслаблении мышц. 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

**Динамические паузы**(комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т. д.). Проводится 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.

**Гимнастика бодрящая -** помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. Гимнастика после дневного сна является закаливающей процедурой.

Комплекс гимнастики после дневного сна длится 10–15 минут (старший возраст, 7-10 минут (младший возраст).

Примерная схема проведения гимнастики после дневного сна:

1. Самомассаж.

2. Гимнастика в постели.

3. Зарядка на ковриках возле постели.

4. Ходьба по массажной дорожке.

5. Упражнения для глаз.

6. Дыхательная гимнастика.

7. Водные процедуры – умывание.

*Гимнастика после сна для младшей группы*

Гимнастика в младшей группе требует точного выполнения простых упражнений. Воспитатель должен подробно объяснять детям, как и что делать, следить за правильностью выполнения, помогать, если потребуется. В комплекс полезно включать пальчиковую и дыхательную гимнастику, упражнения на растягивание, ходьбу по массажным дорожкам, упражнения для профилактики осанки.

Упражнения выполняются сначала в кроватях, потом в прохладной комнате.

В прохладной комнате дети ходят на носочках, несколько секунд бегут, потом - опять ходьба. После этого делаются упражнения, которые помогут малышам сохранить правильную осанку.

*Гимнастика после сна для средней группы*

Дети средней группы способны выполнять и более сложные упражнения. Им даже этого хочется - ведь совсем простые движения будут скучны. Комплекс должен включать пальчиковую гимнастику, дыхательную, упражнения на коврике. Упражнения должны чередоваться с паузами для отдыха.

*Гимнастика после сна для старшей группы*

Дети старшей группы готовы выполнять практически любые упражнения - ведь они уже достаточно хорошо владеют своим телом. Комплекс должен включать в себя упражнения на растягивание, на профилактику нарушения осанки, плоскостопия, дыхательную гимнастику, закаливающие процедуры.

**Гимнастика корригирующая** — это комплекс специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки и устранение деформаций опорно-двигательного аппарата. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

 **Коррекционные технологии.**

* **Арттерапия** — это способ избавиться от лишних переживаний с помощью занятий изобразительным искусством. Проводится сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин. со средней группы Занятия проводят по подгруппам 10-13 человек, программа имеет диагностический инструментарий и предполагает протоколы занятий
* **Музыкотерапия** — игровые и танцевальные импровизации, релаксация под инструментальные композиции. Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.
* **Сказкотерапия** — коррекция психического состояния через прослушивание, придумывание и инсценировку волшебных историй. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей. Занятия проводятся 2-4раза в месяц по 30 мин. со старшего возраста.
* **Песочная терапия** — рисование и игровые упражнения с сухим, влажным и кинетическим песком. Сенсорные ощущения от контакта кожи с песчаными частицами развивают мозговые центры.
* **Фонетическая ритмика — это** система двигательных упражнений, в которых различные движения (корпуса, головы, рук, ног) сочетаются с произнесением определенного речевого материала (фраз, слов, слогов, звуков). 2 раза в неделю с младшего возраста не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи. В физкультурном или музыкальном залах. Младший возраст-15 мин., Старший возраст-30 мин.

**Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования** – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, развитие потребности к здоровому образу жизни.

*- Семинары-тренинги*

*- Консультации для педагогов*

*- Практикум для педагогов*

*- Обсуждение вопросов здоровьясбережения на педагогических советах.*

Всё это способствует оптимизации двигательной активности детей.