**Статья на тему: «Использование здоровьесберегающих технологий в непосредственной образовательной деятельности дошкольников»**

Подготовила: воспитатель

МБДОУ «Детский сад №244» г.о. Самара

Угрюмова Ксения Валерьевна

 «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье…Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься».

Януша Корчака

В каждом ребёнке таится заложенная природой неуёмная потребность движения. Для ребёнка бегать наперегонки, подражать движениям окружающих его людей, зверей и птиц столь же естественно необходимо, как дышать.

В настоящее время значительно возросло количество детей с ослабленным здоровьем, появляется всё больше детей, склонных к простудным заболеваниям, детей с нарушенной осанкой и избыточным весом.

Существует огромное множество причин возникновения данной ситуации, но одной из главных является малоподвижный образ жизни. Дома родители отдают предпочтение спокойным играм и вариантов здесь не много: в лучшем случае это рисование или другие настольные игры, в худшем – просмотр телепередач или компьютерные игры.

Потребность в двигательной активности у дошкольников велика, а ограничение активности в этот период может привести к задержке психического и речевого развития ребёнка. Очень важно поощрять различные формы двигательной активности.

Основным средством развития двигательных навыков в ДОУ являются занятия физкультурой. Помимо физкультурных занятий двигательную активность детей необходимо развивать за счёт увеличения динамического компонента в различных видах деятельности: введение физкультурных пауз в ходе непосредственной образовательной деятельности, сопровождение бытовых моментов различными потешками с движениям, динамических пауз между занятиями.

**Динамические паузы** — это подвижные, хороводные игры, проверка осанки, пальчиковые игры, физкультурные минутки.

**Физкультминутка**— кратковременные физические упражнения — они проводится в средней, старшей и подготовительной группах в перерыве между занятиями, а также в ходе занятий, требующих интеллектуального напряжения (например: речевого, математического, художественно-эстетического развития и других). Их целью является продолжение умственной работоспособности детей на достаточно высоком уровне. Продолжительность физкультминутки 2-3 минуты.

Двигательный и игровой компонент физкультминуток и динамических пауз способствует как повышению двигательной активности, так и физическому, психическому и речевому развитию в целом. Поэтому, в своей работе подбирая упражнения, мы соотносим их не только с воспитательными и образовательными задачами непосредственной образовательной деятельности, прогулок и других режимных моментов, но и с возрастом и уровнем развития детей.

Научно доказано, что двигательные нагрузки в форме физкультминуток на занятии снимают застойные явления, вызванные длительным сидением за столом, позволяют отдохнуть утомлённым мышцам, а так - же органам слуха и зрения. Утомление детей обычно наступает после 10-12 минуты от начала занятия, оно проявляется в их поведении: ребята начинают отвлекаться, шуметь, переговариваться. Эти признаки являются сигналом того, что дети устали, необходимо дать им возможность отдохнуть, переключиться на другой активный вид деятельности.

Физкультминутки мы проводим в форме общеразвивающих упражнений, подвижных игр, дидактических игр с движениями, танцевальных движений, выполнении движений под стихотворный текст, а также в форме любых двигательных действий или заданий.

*Общеразвивающие упражнения* для физкультминуток подбираем по тем же принципам, что и для утренней гимнастики. Целесообразно подобрать 3-4 упражнения, а закончить физкультминутку можно бегом на месте, прыжками или ходьбой. Эти комплексы можно использовать на всех видах занятий, но лучше всего там, где чётко выделены структурные части.

*Подвижные игры* я использую на всех видах занятий. Лучше всего для этого подходят игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными легко запоминающимися правилами. Особенно эффективны игры, сочетающиеся с содержанием занятия, так как они могут быть проведены в любой его части и в любое время.

*Дидактические игры с движениями* хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой, по звуковой культуре речи, по математическому развитию.

*Танцевальные движения* используем между структурными частями занятия. Танцевальные движения создают у детей хорошее настроение, способствуют развитию творческих способностей. Наиболее подходящими являются мелодии умеренного ритма, не громкие, плавные, лирические.

*Физкультминутки со стихотворными текстами* в своей работе я использую чаще всего. При подборке их к конкретному занятию обращаю внимание на следующие компоненты:

- стихотворный текст должен быть высокохудожественным, могут использоваться стихи известных поэтов, загадки, считалки, потешки;

- предпочтение отдаётся стихам с чётким ритмом, так как они дают возможность использовать разнообразные движения;

- содержание текста стихов должно сочетаться с темой занятия, с его целью и программными задачами.

Можно так же использовать различные имитационные движения (к примеру – изображать характерные повадки животных; движения спортсменов; различные трудовые движения).

Мы часто удивляемся нескончаемости детской энергии. К сожалению, не редко взрослые не выдерживают активности детей и раздражаются, а ведь мозг ребёнка (особенно – дошкольника) получает питание и кислород, именно когда ребёнок двигается.

Движение – это развитие, это жизнь. Двигайтесь, играйте с детьми и будьте здоровы!