**Здоровьесберегающие технологии.**

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества. Период дошкольного детства – наиболее важный в становлении двигательных функций ребенка, особенно его физических качеств.

Для реализации здоровьесберегающих технологий в физкультурно-оздоровительной работе в условиях ДОУ используются следующие формы и методы:

*Корригирующие упражнения* – используются упражнения, способствующие формированию правильной осанки и ее коррекции.

*Ортопедические упражнения* – включение в занятия упражнений для коррекции и профилактики плоскостопия и формирования правильного свода стопы.

*Стретчинг* – включение упражнений на растяжку. Такие упражнения повышают уровень гибкости, подвижности и эластичности мышечной системы.

*Фитнес-дэн*с – комплексы упражнений коррекционной гимнастики и лечебной физкультуры. Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме.

*Пальчиковая гимнастика* – применяется в заключительной части занятий или для переключения внимания, улучшает координацию движений и мелкую моторику.

*Дыхательная гимнастика* – может применяться как в заключительной части, так и внутри занятия.

*Фитбол-гимнастика* – упражнения с использованием мячей фитболов. Способствует укреплению мышц торса, что является профилактикой нарушений осанки.

*Степ-аэробика* развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию

*Подвижные игры*, построенные на движениях, требующих большой затраты энергии (бег, прыжки и др.), усиливают обмен веществ в организме. Они оказывают укрепляющее действие на нервную систему ребёнка, способствуют созданию бодрого настроения у детей. Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывая мобилизацию защитных сил организмов, способствует улучшению питания тканей, формированию скелета, правильной осанки и повышению иммунитета к заболеваниям.

Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие личностные качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные правила. Проводятся как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используются лишь элементы спортивных игр. При организации подвижных игр в течение дня учитывается равномерное распределение дневной нагрузки на разные группы мышц.

*Ритмопластика* позволяет детям раскрыть свой образ через музыкально-ритмический комплекс, способствующий распределению нагрузки на все группы мышц и дающий возможность перевоплощаться.

Проводится не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста.

*Технологии музыкального воздействия* используются в различных формах физкультурно-оздоровительной работы в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.

Для развития у детей навыка концентрации, пластики, координации движений используется *психогимнастика***.** Упражнения сопровождаются текстом, помогая детям лучше представить тот или иной образ и войти в него. Эти упражнения помогают создать на занятии положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость, снять усталость