**ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ
ДОУ №125**

Айзятуллова Г.Р.

Цель мастер-класса: Ознакомить с современными и доступными видами гимнастики на физкультурных занятиях в ДОУ для физического развития воспитанников. Показать актуальность здоровьесберегающих технологий в детском саду. Ознакомить педагогов с многообразием средств гимнастики, на примере фитнес-йоги.

Девиз моей работы: «Познай себя через тело»

Подготовительный этап:

 «Детство - важный период человеческой жизни, не подготовка к будущей жизни, а настоящая, яркая, самобытная, неповторимая жизнь. И от того, как прошло детство, кто вёл ребёнка за руку в детские годы, что вошло в его разум и сердце из окружающего мира, - от этого в решающей степени зависит, каким человеком станет сегодняшний малыш». (В. А. Сухомлинский)

Государственное бюджетное образовательное учреждение №125 Адмиралтейского района сотрудничает с ИМЦ, СДЮШОР, детскими поликлиниками. В д/с всего 4 группы – 1 и 2 младшие, средняя и старшая. В группах работают 6 воспитателей, 3 специалиста, и 8 человек вспомогательного состава.

Основными направлениями в ДОУ являются: интеллектуально-познавательное, художественно-эстетическое, нравственно-трудовое, физкультурно-оздоровительное.

Физкультурно-оздоровительная направленность занятий – одно из приоритетных задач в д/с. От того, насколько здоров ребенок, зависит и дальнейшее будущее. Поэтому основной целью на занятиях является сохранение здоровья и его укрепление.

Современное понятие физическая культура в д/с неразрывно связано с понятием здоровьесберегающие технологии, которое в свою очереь исходит из корня «ЗДОРОВЬЕ». Здоровье - состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

**Цель здоровьесберегающих технологий**

 Обеспечение высокого уровня здоровья ребенка и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни в целом, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

**Виды здоровьесберегающих технологий:**

* Медико-профилактические
* Физкультурно-оздоровительные
* Технологии обеспечения социально-психологического благополучия человека
* Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов
* Валеологическое просвещение родителей
* Здоровьесберегающие образовательные технологии

Каким образом можно внедрить здоровьесберегающие технологии в д/с? Для этого есть несколько этапов: проанализировать исходный уровень состояния здоровья каждого ребенка; Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ; Установление контактов с партнерами ДОУ по вопросам здоровьесбережения; Усвоение педагогами ДОУ методик и приемов здоровьесбережения; Внедрение разных форм работы по сохранению и укреплению здоровья.

Наиболее преемственной системой здоровьесбережения можно считать = закаливание, занятия физической культурой, оптимизация двигательного режима, организация рационального питания, медико-профилактическая работа с детьми и родителями, комплекс мероприятий, направленных на сохранение здоровья педагогов.

Ни для кого не секрет, что традиционные занятия физической культурой приносят свои плоды. Хотелось бы экспериментально проверить и обосновать применение на занятиях нетрадиционных видов гимнастики, такого как фитнес-йога. Почему введена приставка «фитнес»? Это немного облегчённый вариант выполнения упражнений традиционной йоги. Йо́га (योग) — понятие в индийской культуре, в широком смысле означающее совокупность различных духовных и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях индуизма и буддизма и нацеленных на управление психикой и психофизиологией индивидуума ради достижения возвышенного психического и духовного состояния. Средствами фитнес-йоги являются асаны. Следует аккуратно использовать асаны в работе с инвалидами и соблюдать правила техники безопасности с практически здоровыми детьми.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНИСТИ

1. Никакого насилия! Не нужно прикладывать силу для освоения асан: ни психологического давления, ни агрессивных растяжек быть не должно. Это не гимнастика и не спорт, где раскачиваются для улучшения растяжки. В йоге другой метод: заняли положение, растянули мышцу и сидим, дышим, мысленно пытаемся расслабиться.

2. Ориентируйтесь на ребёнка – чем он младше, тем лучше чувствует возможности своего тела. Если он говорит: «мне на сегодня хватит», это значит, что ему действительно хватит. Не нужно лукавить, уговаривать и заманивать его шоколадом.

3. С другой стороны – вы взрослый, и вам виднее, в каком состоянии ребёнок. Правильно распределяйте нагрузку в течение занятия: если он перевозбуждён – давайте больше мягких асан и успокаивающего дыхания. Если заскучал – взбодрите сказкой и динамическими связками асан.

4. Неподготовленного ребёнка нельзя ставить на голову. Если сами вы не умеете выполнять стойку на голове и другие перевёрнутые асаны – не давайте этого ребёнку. Обычно дети до шести лет не готовы к перевёрнутым асанам. Впрочем, это зависит от тела ребёнка. Ориентируйтесь на следующее: если ребёнок сам может сделать Позу Свечи (Берёзку) и оторвать таз от пола, значит, что у него сильный пупочный центр и он готов к перевёрнутым асанам.

5. С первых занятий йогой учите ребёнка обращать внимание на дыхание. До пранаямы (дыхательных упражнений) конечно, ещё далеко, но начать работу с дыханием можно уже сейчас. Йоги говорят: контролируешь дыхание – контролируешь ум. Обычно в руководствах по йоге упражнения даются сразу с рекомендациями по дыханию.

6. В конце каждого занятия уделите внимание расслаблению. Уложите ребёнка в позу спящего Крокодила (на животе) или в Шавасану (на спине) и, закрыв глаза, отправьтесь в мысленное путешествие по своему телу. Если у него не получается неподвижно отдыхать с закрытыми глазами, пусть лежит с открытыми глазами – расскажите ему сказку или попросите его послушать собственное дыхание.

7. И наконец, если ребёнок напрочь отказывается от занятий или вам кажется, что у него не получается, то возможно, йога – это действительно не то, что нужно вашему ребёнку. Лучше займитесь собственной практикой – время придёт, и он подтянется за вами.

 Важным в фитнес-йоге можно считать использование музыки.

Занятия по фитнес-йоге проводятся по стандартной схеме и состоят из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Детская йога организуется как игра. Маленькому ребенку сложно проводить в одной позе долгое время, и это надо учитывать. Начинающим йогинам предлагаются для выполнения динамичные связки асан. Дети постарше отлично справляются с почти взрослым режимом занятий.

Любое занятие начинать рекомендуется с выполнения асаны: здравствуй, солнышко (рис.1) – это серия упражнений, затем переходя на отдельные асаны (поза кобры, поза плуга и т.д.).

В начале посещений занятий нами было проведено анализ медицинских карт детей и тестирование уровня физического развития и физической подготовленности.

Здоровьесбережение в работе с педагогами ДОУ:

Семинары «Здоровье педагогов»

Практические занятия по фитнес-йоге

Обсуждение вопросов здоровьесбережения на педагогических советах