**Инновационные технологии по оздоровлению детей.**

В настоящее время остро стоит проблема воспитания здорового ребенка. В первую очередь данное явление связано с распространением малоподвижного образа жизни, отсутствием игр на улице, появлением в жизни детей различного рода электронных устройств для самостоятельного развлечения и большого количества времени, проводимого у телевизоров и компьютеров.

Согласно тезисам Всемирной организации здравоохранения - здоровье - наличие у человека состояния полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Поэтому дети нуждаются в особых технологиях развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем.

В настоящее время первое, что можно заметить у детей, - слабое физическое развитие детей. Поэтому, многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Эти технологии должны, в первую очередь, способствовать коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития.

Одним из путей решения этой проблемы является целенаправленное использование в процессе физического воспитания дошкольников известных физкультурно-оздоровительных методик и инновационных технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей.

***Закаливание.***

Бодрящая гимнастика после сна. Проводится в трусиках и майках, босиком. Помогает быстрее войти в активное состояние. Вызывает положительные эмоции, укрепляет мышечный тонус.

***Дыхательная гимнастика.***

Дыхательная гимнастика и упражнения способствуют улучшению вентиляции легких, обогащению крови кислородом, активизации центров головного мозга, выработке правильного диафрагмального дыхания.

***Артикуляционная гимнастика.***

Артикуляционная гимнастика способствует улучшению кровоснабжения артикуляционных органов, улучшает их нервную проводимость. Способствует укреплению мышечной системы языка, губ, щек. Способствует уменьшению напряжения артикуляционных органов.

***Зрительная гимнастика.***

Зрительная гимнастика это гимнастические упражнения способствующие развитию подвижности моторного аппарата глаз. Благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма. Снимает глазное напряжение.

***Пальчиковая гимнастика.***

Движение рук тесно связано с умственным развитием детей. Пальчиковая гимнастика служит для развития мелкой моторики и ручной умелости, координации движения рук. Оказывают положительное воздействие на улучшение памяти.

***Игровой самомассаж.***

Игровой самомассаж как элемент закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение.

***Сказкотерапия.***

Сказкотерапия - это воспитание и лечение сказкой. Сказка учит детей переживать, радоваться, сочувствовать, грустить, побуждает к развитие речевого контента.

***Танцевально-подвижные игры.***

Танцевально-подвижные игры направлены на развитие чувства ритма, элементарной координации движения рук и ног в игровой форме, снятие мышечного напряжения. Развивается пластика, гибкость, легкость тела. Способствуют эмоциональному самовыражению.

***Игропластика.***

Игропластика - развитие детского двигательного творчества. Создай свой образ - имитация движения неодушевленных предметов (паровоз, избушка на курьих ножках). Вхождение в образ различных животных (мышка, змейка).

***Игровой стретчинг.***

Комплексы упражнений игрового стретчинга, способствуют развитию силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях. Используются элементы древне-гимнастических движений хатха-йоги, выполняемые в сюжетно-игровой форме без музыки. Дают вволю погримасничать, покричать свободно выражая свои эмоции.

***Игры-путешествия.***

Ходьба по ровному месту, чередующаяся с приседаниями и поднятиями ног, тренирует весь организм, дает оптимальную нагрузку мышечной системе и связочно-суставному аппарату.

***Аутотренинг и релаксация.***

Воздействует на подсознание с помощью расслабления мышц, сосудов, а также, с помощью отдельных формул аутогенной тренировки, учить детей расслабляться.

Использование данных технологий в комплексе способствует всестороннему гармоничному развитию здорового ребенка, дает гарантию сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей.

**Практическая часть**

**Игропластика**

Цель: развитие мышечной силы и гибкости занимающихся; помочь свободно выражать свои эмоции, открытость и внутреннюю свободу; улучшение памяти, мышления; развитие фантазии.

**«Морские обитатели»**

Попробовать с детьми изобразить морскую звезду, морского ежа.

**Дыхательная гимнастика**

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания; увеличить силу дыхательных мышц.

**«Ныряльщики за жемчужинами»**

Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание. Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажигает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.

**Пальчиковая гимнастика**

Цель: развитие ручной умелости мелкой моторики и координации движений рук; обогащает внутренний мир ребенка; улучшает память, мышление, развивает фантазию.

**«Дом и ворота»**

На поляне дом стоит *(пальцы обеих рук делают «крышу»)*

Ну, а к дому путь закрыт *(руки повернуты ладонями к груди, средние пальцы соприкасаются, большие – вверх «ворота» )*

Мы ворота открываем *(ладони разворачивает)*

В этот домик приглашаем *(«крыша»)*

**Музыкально-подвижная игра**

Цель: развить внимание, память, фантазию.

**«Цапля и лягушки»**

Все играющие – лягушки, а один человек – цапля (стоит посередине круга). Под музыку лягушки начинают веселиться. Как только музыка прекращается, лягушки приседают и не двигаются. Тех, кто пошевелится, цапля забирает к себе, и они помогают ей ловить остальных лягушек. Самые осторожные объявляются царевнами-лягушками. Выделяется лучшая цапля.