Доклад

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»



подготовила: воспитатель Н.П. Бабушкина 2022г.

Тема: «Нетрадиционные методы оздоровления детей и здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

Возникают новые методики, технологии, разрабатываются новые программы, но на первом месте всегда остаётся здоровье наших детей! Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности. Сегодня недостаточно тех мероприятий которые мы проводим обычно, т. е физминутки, игры и пальчиковые гимнастики. Необходимы новые формы и методы работы. Предлагаемые здоровьесберегающие технологии, надеюсь, знакомы всем педагогам. Я предлагаю новый взгляд на традиционные средства оздоровления. В сочетании с методами здоровьесбережения эти средства становятся действенной силой решения важнейших задач сохранения физического и психического здоровья.

Цель: Повысить знания педагогов о значении здоровьесберегающих технологий в жизни детей. Ознакомить с новыми нетрадиционными методами (формами) оздоровления детей

Задачи: Освоение на практике новых здоровьесберегающих технологий.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии.На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%, с нарушением осанки 50-60%, с плоскостопием - 30%. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Рождение здорового ребёнка стало редкостью, растёт число недоношенных детей, число врождённых аномалий, число детей с речевыми расстройствами.Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки.

Современное общество предъявляет высокие требования к работе дошкольных учреждений, и всестороннего развития личности ребёнка. Бесспорно, чем меньше ребёнок, тем больше он нуждается в охране здоровья со стороны взрослых. Тем не менее, с самого раннего возраста надо приучать дошкольника заботится о своём здоровье. Вот почему и в детском учреждении, и дома следует воспитывать у ребёнка привычку к чистоте, аккуратности, порядку, способствовать овладению основными культурно - гигиеническими навыками, знакомить с элементами самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности, научить понимать, как влияют физические упражнения на организм человека, на его самочувствие. Здоровье детей – это будущее страны. А здоровье можно предопределить только движением. «Движение – это жизнь, - как говорил великий философ Аристотель, - Ничто так не истощает и не ослабляет человека, как продолжительное физическое бездействие».

Виды нетрадиционных методик.

Релаксация

«Облака»

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вздохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. Все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако … (пауза – поглаживание детей). Гладит …, поглаживает … Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

Игротерапия (песочная)

«Отпечатки наших рук».

На ровной поверхности чуть влажного песка ребенок и взрослый по очереди делают отпечатки кистей рук: внутренней и внешней стороной. При этом важно немного задержать руку, слегка вдавив ее в песок, и прислушаться к своим ощущениям.

Взрослый начинает игру, рассказывая ребенку о своих ощущениях: «Мне приятно. Я чувствую прохладу (или тепло) песка. Когда я двигаю руками, по моим ладоням скользят маленькие песчинки. А что чувствуешь ты? »

Теперь, когда ребенок получил образец устного описания своих ощущений, он попробует сам рассказать о том, что чувствует.

Можно использовать еще одну игру ***пляжная игра «Мина».*** Рука одного играющего превращается в «мину»: она может находиться в песке в любом положении. Задача другого играющего, «сапера», — откопать «мину», не дотрагиваясь до нее. «Сапер» может действовать руками, дуть на «мину», помогать себе тонкими палочками. В нашей игре взрослый вместо руки в качестве такой мины закапывает любую игрушку (важно, чтобы ребенок не знал, какую именно). В процессе раскопок ребенок пытается догадаться по открывающимся частям предмета, что же именно закопано. Закапывать можно не один, а несколько предметов и игрушек и на ощупь узнавать, что или кто спрятано (вариации игры «Чудесный мешочек»).

Литотерапия – камнелечение

использование камней в работе с детьми и взрослыми. Почему именно камни? Камушки нравятся всем детям и взрослым, они красивые и интересные на вид, они приятные по ощущениям, они бывают разного размера и разной температуры, с ними можно играть и заниматься. Когда смотришь на камни, возникает соединение с природой, всплывают ассоциации об отдыхе на море или речке, происходит погружение в детство, погружение в игру. Вот почему **литотерапия** является одним из современных и доступных методов в работе. В реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья **литотерапия** имеет ряд преимуществ и рекомендаций к использованию.

Учеными было установлено, что камни могут оказывать значительное эмоциональное и даже физическое воздействие на человека благодаря физическим характеристикам — природному цвету и форме, а также в связи с придаваемой им общественной нагрузкой — ценностью в обществе, популярностью и узнаваемостью *(камни эстетически красивы)*. Было научно доказано, что цвет и форма камней могут воздействовать на психику человека: созерцание и обладание камнями способно воздействовать на центры удовольствия головного мозга посредством органов зрения и осязания — эти исследования давно проводятся в США. Большинство магических и лечебных свойств камней основано в первую очередь на явлениях самовнушаемости, внушаемости, коллективного осознания сложившихся веками традиций и эффектах плацебо. Когда речь идет о **литотерапии**, чаще всего подразумевается лишь контактное (массаж, а порой и бесконтактное воздействие минералов на организм человека — медитация. Камни — разноцветные, поэтому упражнения с ними можно использовать совместно с цветотерапией. **Литотерапию** можно включить в упражнения дыхательной гимнастики.

Варианты игр с камнями

— камушки можно просто рассматривать, трогать и сортировать по цвету, величине, форме; фантазировать о том, на что похож тот или иной камень;

— камни можно смачивать водой и наблюдать за изменением цвета камней и своими ощущениями;

— с помощью камней можно выполнять игровой массаж рук и всего тела (катать между ладонями, раскатывать вдоль ладоней, сжимать в кулаке, раскладывать на тело и пр.);

— есть камни – *«пирамидки»* : если камень нагреть и потом ударить по нему молотком, то он расколется на пластинки и потом его части можно собирать в одно целое; также *«пирамидки»* и скульптуры можно строить из различных камней;

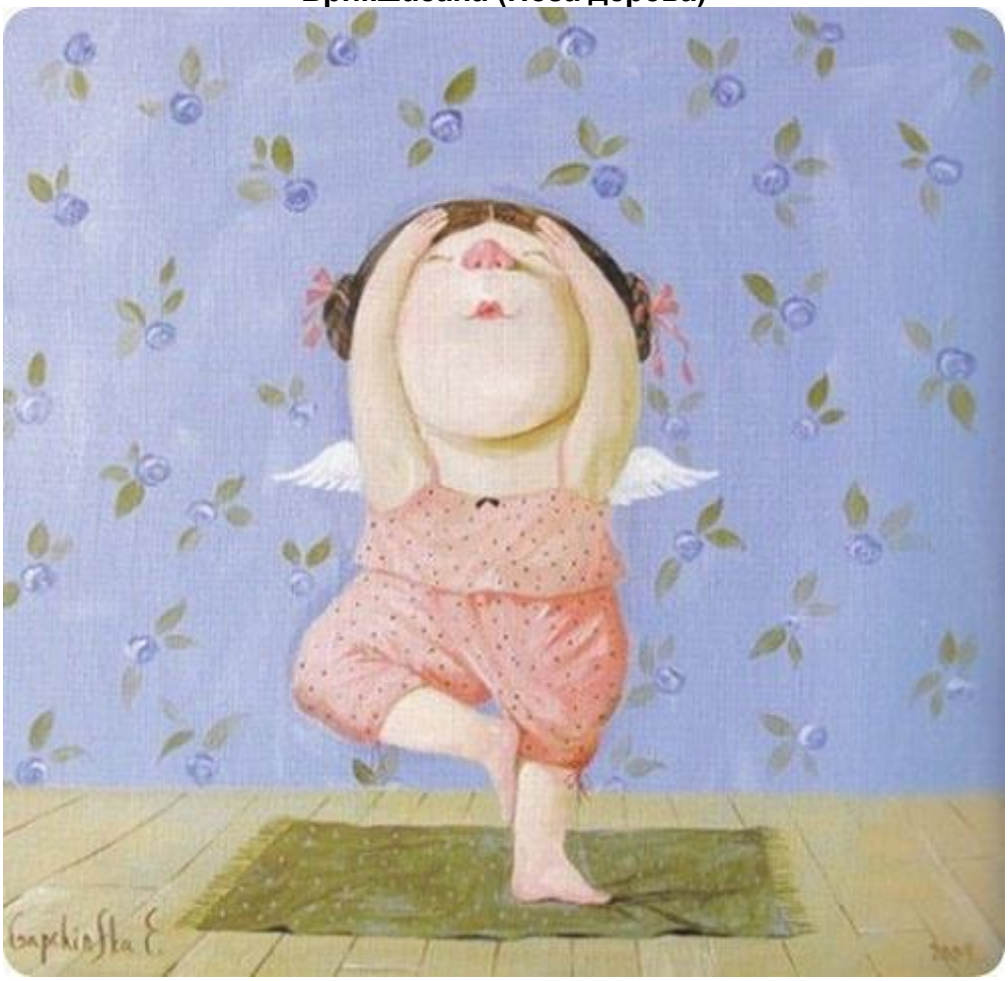
— камни можно раскрашивать и на камнях можно рисовать!

— камни как материал для работы на занятиях по математике, для моторики *(сенсорные мешочки, выкладывание дорожек на шаблонах)*.

Занятия беби-йогой

.Варианты поз:

Врикшасана (Поза дерева)



Эта поза развивает мозг, улучшает внимание, стимулирует умственную деятельность, обладает общеукрепляющим действием на организм. Поза хорошо тонизирует мышцы ног и развивает ощущение равновесия. В основном используется для расслабления мышц ног, рук и позвоночника, поскольку предполагает максимальное их растяжение. Относится к равновесным позам.

Как выполнять?
С полным вдохом поднять над головой прямые руки через стороны ладонями вниз (девочкам - ладонями вверх). Соединить ладони над головой так, чтобы бицепсы касались ушей. Вытягивайте все туловище вверх, как будто собираетесь взлететь, но при этом не поднимайтесь на носки. Стойте так до первых признаков усталости. Опустите руки через стороны ладонями вверх (девочки – ладонями вниз).

Бадрасана (Поза бабочки)



Одна из самых легких асан. Необходимо находится в ней поначалу не более 15 секунд, затем задерживаться в ней настолько долго, насколько это удобно и приятно. Поза эта ценна тем, что осуществляет поддержку органов таза, нормализует кровообращение, укрепляет внутренние мышцы бедер. Асана очень полезна мамам, а детям не только полезна, но и интересна.

Как выполнять?
Сядьте на пол, вытянув ноги перед собой, затем согните колени и максимально придвиньте стопы к телу. Соедините стопы, обхватив их руками, бедра положите на пол, пятки должны касаться промежности. Спина должна быть прямой, соединенные стопы захвачены ладонями, взгляд устремлен вперед. В такой позе необходимо оставаться как можно дольше, насколько это позволяет подготовка маленького йога.

Бхуджангасана (Поза Змеи)



Оказывает укрепляющее действие на позвоночник, растягивает мышцы спины, регулирует работу желудочно-кишечного тракта. Весь позвоночник в целом укрепляется, а грудная клетка расширяется.

Как выполнять?
Лягте на пол, лицом вниз. Вытяните ноги, держа стопы вместе. Колени напрягите, пальцы ног вытяните. Ладони поместите на пол около таза. Выдохните, твердо прижав ладони к полу, и подтяните туловище вверх. Вдохните, продолжая поднимать туловище до максимально возможного положения. Останьтесь в крайней точке некоторое время. Выдохните, согнув руки в локтях, и опустите туловище на пол. Повторите позу 2-3 раза, затем расслабьтесь.

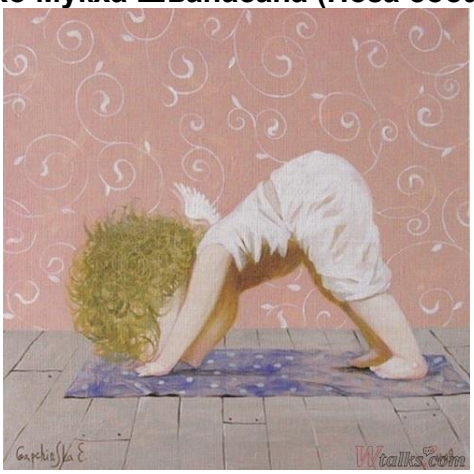
Вирабхадасана (Поза ласточки)



Придает ребенку спокойствие и уверенность в себе. Такое упражнение укрепит мышцы ног ребенка, станет отличной тренировкой для сохранения равновесия.

Как выполнять?
Встаньте прямо, держите спину прямо, ноги вместе. Наклонитесь вперед, правую ногу отведите максимально назад, отведите руки вправо и влево, будто это ваши крылья. Сохраняйте равновесие как можно дольше, держась неизменно в этой позе. Это упражнение легко выполняется, если вы сумели грамотно перенести весь вес на внутреннюю часть опорной ноги. Не забывайте менять ноги. Иногда бывает так, что на правой ноге держать баланс куда легче, чем на левой, и наоборот.

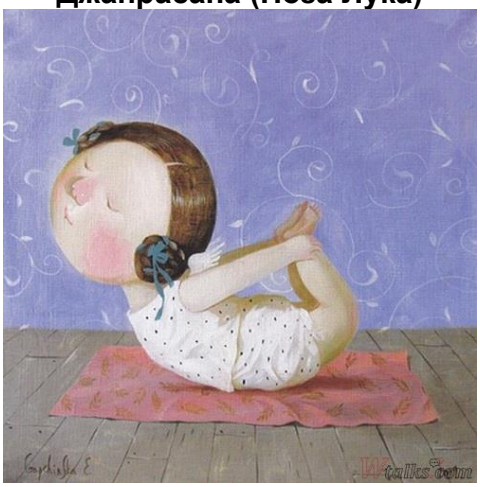
Адхо Мукха Шванасана (Поза собаки)



Асана напоминает потягивающуюся собаку, отсюда и название. Одна из самых расслабляющих поз, возвращающих умственные и физические силы.

Как выполнять?
Лягте на пол лицом вниз, ноги раздвиньте чуть меньше, чем на ширину плеч. Ладони поставьте на пол на уровне груди. На выдохе поднимите тело, выпрямив руки, которые на протяжении всего упражнения должны оставаться прямыми. Подвиньте голову к стопам и положите голову на пол. Руки и ноги должны быть прямые, пятки касаться пола. Оставаться в данной позе необходимо минуту. Затем на выдохе поднять голову с пола и вытянуть тело вперед, опустив его на пол.

Джанрасана (Поза Лука)



Развивает в ребенке чувство доверия, сохраняет позвоночник эластичным, увеличивает способность к концентрации.

Как выполнять?
Лягте на пол во всю длину тела на живот лицом вниз. Выдохните и согните ноги в коленях. Вытяните руки назад и ухватитесь левой рукой за левую лодыжку, а правой - за правую лодыжку. Сделайте два вдоха-выхода. Выдохните полностью и тяните ноги вверх, поднимая колени и одновременно поднимая от пола грудь.
Поднимите голову и отведите ее как можно дальше назад. Ни ребра, ни тазовые кости не должны касаться пола. Только живот несет на себе вес тела. Когда ноги полностью вытянуты вверх, соедините бедра, колени и лодыжки. Оставайтесь в позе по возможности от 20 секунд до 1 минуты, затем с выдохом отпустите лодыжки, ноги вытяните прямо, опустите голову и ноги на пол и расслабьтесь.

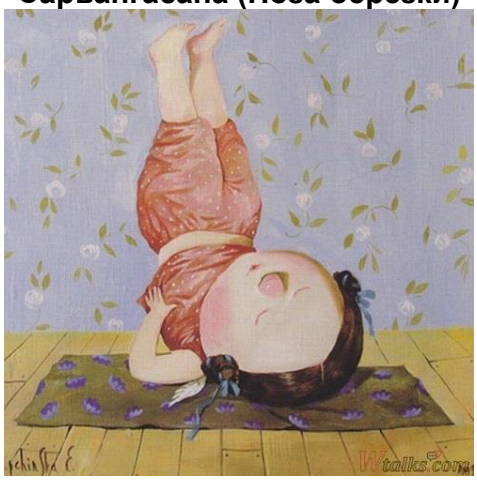
Маласана (Поза Гирлянды или Лягушки)



Асана оказывает успокаивающее и освежающее действие на мозг, она очень полезна для женщин и очень веселит детей. Из плюсов - снимает боль в спине, укрепляет позвоночник, рекомендуется при заболеваниях верхних дыхательных путей.

Как выполнять?
Встаньте прямо, затем сядьте на корточки, расположите стопы на ширине таза и разверните их немного наружу. Следите за тем, чтобы стопы полностью были прижаты к полу.
Прижмите локти к внутренним сторонам коленей, направьте копчик вниз и сложите ладони. Начинайте прижимать локти к коленям, одновременно сопротивляясь коленями. Вытягивайте грудную клетку, уводя ее от пупка. Задержитесь в асане на 15-30 секунд, затем высвободите руки, поднимите корпус и сядьте на пол. Высвободите ноги, отдохните.

Сарвангасана (Поза березки)



Это королева асан, она оказывает положительное влияние на все системы организма. Стимулирует умственный рост ребенка.

Как выполнять?
Если у Вас мало практики, то используйте при выполнении асаны одеяло, сложенное вчетверо. Лягте на него таким образом, чтобы лопатки оказались на краю одеяла, а голова лежала на полу. Ступни и ноги соедините вместе. Медленно заведите руки за голову, а на выдохе колени подтяните к груди. Стопы заведите за голову, руками подоприте спину в районе поясницы, локтями упирайтесь о пол. Теперь выпрямите ноги вверх, при этом помогайте себе руками, как бы толкая тело вверх. Локти должны располагаться как можно ближе друг к другу, ноги выпрямлены строго вверх, перпендикулярны к полу. Стопы соединены вместе, колени не сгибаются. Весь вес тела приходится на плечи. Задержитесь в асане несколько минут, затем медленно опуститесь на пол.

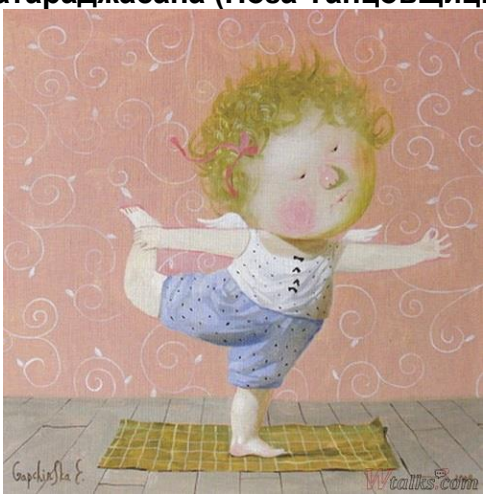
Парипурна Навасана (поза Лодки)



Значительно укрепляет мышцы брюшного пресса и ног. Оказывает положительное действие на все органы брюшной полости, рекомендуется при любых заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Эта асана также укрепляет спину, что подчеркивает ее исключительное значение для детского организма.

Как выполнять?
Сядьте на пол, подтяните ноги к себе, зафиксируйте положение. Оторвав ноги от земли, вытяните руки перед собой (руки должны находиться параллельно полу, ладони направлены друг на друга). Толкните поясницу вперёд, обозначив «поясничный прогиб». Постарайтесь выпрямить ноги в коленных суставах таким образом, чтобы пятки оказались приблизительно на уровне глаз. Шея и голова должны находиться на одной линии с позвоночником, грудную клетку необходимо слегка «раскрыть».

Натараджасана (Поза Танцовщицы)



Именно эта поза способствует выработке грациозной осанки, поскольку в ее выполнении задействованы все мышцы спины, ног и все отделы позвоночника. Развивает чувство равновесия. Поза сама по себе очень красива и энергична.

Как выполнять?
Встаньте прямо. Вдохните и перенесите вес тела на правую ступню. Согните левую ногу в колене и поднимите ее назад на уровне ягодиц. Подайте таз вперед, подтяните колено, чтобы правая нога стояла ровно и неподвижно.
Левой рукой ухватитесь за ступню или лодыжку левой ноги и крепко держите ее. Поднимайте ступню левой ноги выше и отводите ее дальше от тела. Левое бедро параллельно полу. Вытяните правую руку вперед параллельно полу. Сделайте 3-6 дыхательных циклов. Выпустите ногу, опустите ее. Повторите упражнение с другой стороны.

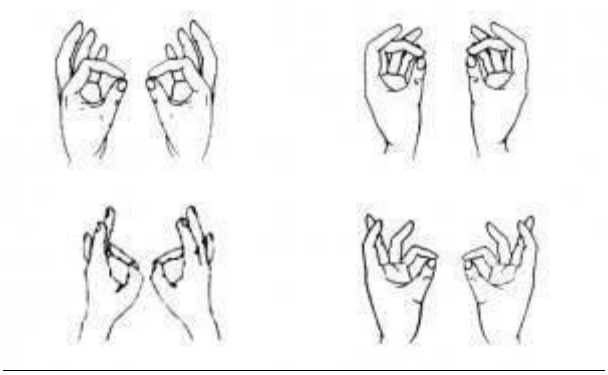
Что надо учесть до начала занятий с ребенком?
Приготовьте йога-мат. Остальные приспособления – ремни и блоки – для ребенка лишние. Учитывайте время дня для занятий: в первой половине дня упражнения должны приносить бодрящий эффект, а во второй – релаксирующий.
Детям следует воздержаться от еды за полтора-два часа до занятия. Если ребенок проголодался, дайте ему стакан свежевыжатого фруктового сока.
Детская практика не требует согласования движения и дыхания. Малыш может дышать как обычно. Единственное правило – упражнения не должны выполняться на задержке дыхания. Начинайте занятия с 10-15 минут, постепенно увеличивая их до получаса, внимательно наблюдая за реакциями ребенка. После практики он не должен чувствовать усталости!

Самое важное!
Проконсультируйтесь с врачом. Вы должны быть уверены, что ваш ребенок готов к самостоятельной практике, без присмотра преподавателя. Если у ребенка имеются какие-то заболевания, они не должны находиться в стадии обострения.

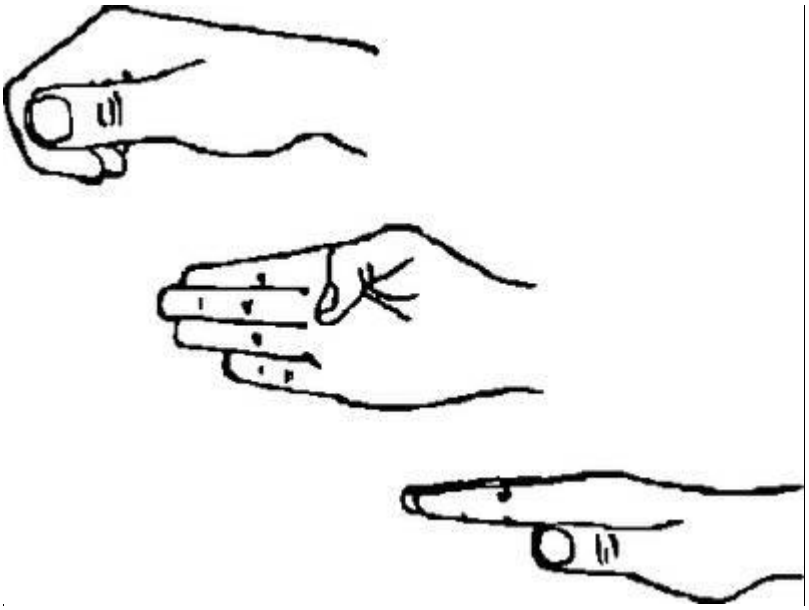
Кинезиологические упражнения.

Кинезиология — наука о развитии головного мозга через движение.
Благотворно влияет на взаимодействие полушарий головного мозга, повышает стрессоустойчивость, развивает внимание.

Колечко. Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале, упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

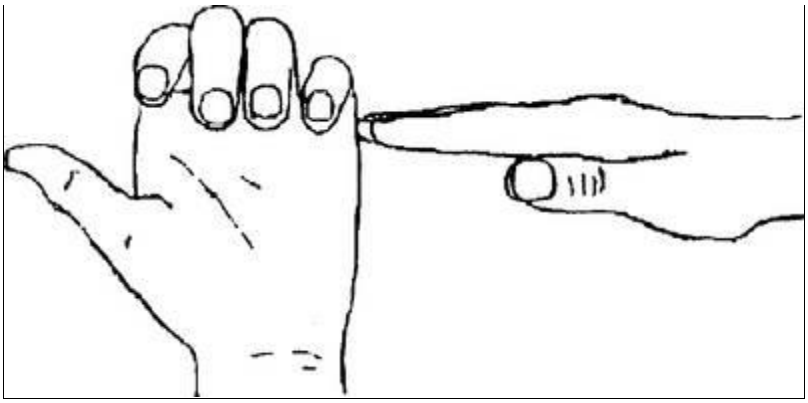


2. **Кулак - ребро - ладонь.** Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать себе команды (кулак - ребро - ладонь).

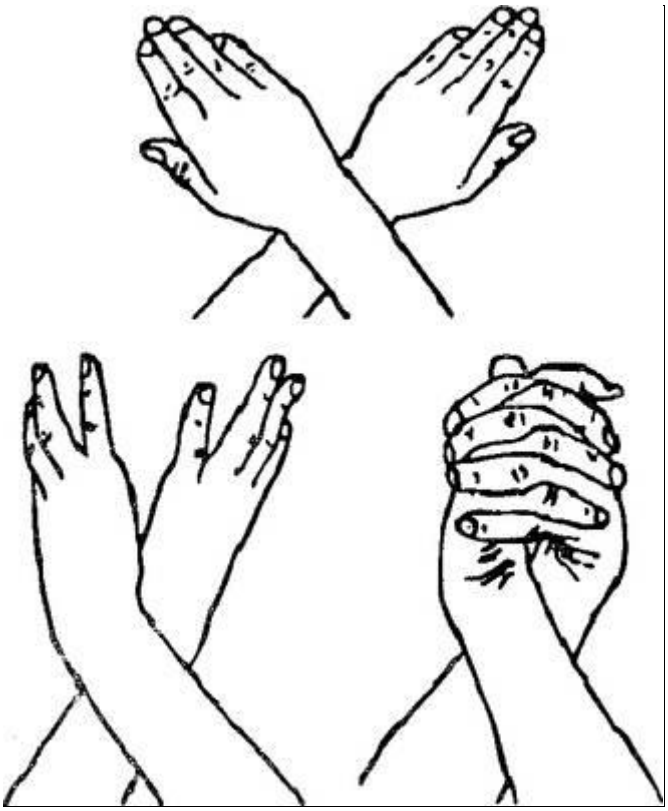


3. **Лезгинка.** Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в

горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз.



4. **Змейка.** Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.



5. **Ухо - нос.** Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью наоборот».





6. Расправьте пальцы левой руки, слегка нажав точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. Повторите это 5 раз.

При нажатии сделайте выдох, а при ослаблении вдох. Потом сделайте тоже самое для правой руки.

1. «Снеговик»

1. Растяжки

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

2. «Дерево»

Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

3. «Тряпичная кукла и солдат»

Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

4. «Сорви яблоки»

Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удается. Посмотрите на яблоню, видите,

вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните.

Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем подними как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

Фитбол

Занятия с фитболами начинаются со второй младшей группы. С младшего возраста, нужно познакомить детей с фитболом, дать представление о форме, физических свойствах мяча с помощью игровых упражнений. Использование фитболов начинать с помощью сказки.

Выполняется в положении сидя на мяче, стоя, лёжа на мяче (на спине и животе), лёжа на коврике (на спине и животе).
Упражнения стоя:

- Стоя на коврике, мяч в руках. Поднимание прямых рук с мячом вверх-вниз (5-10 раз)
- Стоя на коврике мяч в руках. Повороты туловища вправо-влево (руки с мячом на уровне груди)
- “Маятник”. Руки с мячом справа сверху, опускаем их вниз и поднимаем влево вверх
- Ходьба по кругу, держа мяч над головой (руки прямые). Можно ходить по кругу, а можно “змейкой”, постепенно, то увеличивая, то уменьшая темп.
- Отбивание мяча одной рукой, двумя и поочередно на месте и в движении.
- Бросание мяча вверх и ловля его. Также упражнение можно выполнять в парах.
- Катание мяча друг другу.
- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Удержание равновесия. Ноги прямые. Руки в стороны
- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Катание мяча вперед-назад и (или) вправо-влево.
- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Приседания 5 раз. Руки в стороны. Ноги в коленях прямые
- Стоя, ноги на ширине плеч, руки касаются мяча. Прокатывание мяча вперед и назад, не отрывая ноги от пола (колени прямые). Нужно прокатить мяч как можно дальше

Упражнения, сидя на мяче:

- Перекаты с носочков на пятки. Руки в стороны.
- Сидя на мяче (пятки и голень как можно ближе к мячу), ноги оторвать от пола и удерживать равновесие как можно дольше. Руки в стороны
- Ходьба вперед, не отрывая ягодицы от пола, постепенно опуская спину на мяч. Лежа на мяче удерживать равновесие (руки в стороны), затем постепенно поднимаясь идти назад

Упражнения, лежа на коврике, на спине:

- Лежа на коврике, на спине мяч под ногами. Катание мяча, вперед-назад сгибая и выпрямляя ноги.
- Лежа на коврике, на спине мяч под ногами. Поднимание и опускание ног поочередно. Ноги прямые.
- Лежа на коврике, на спине, мяч обхватить ногами с двух сторон. Поднимание и опускание прямых ног. Руками можно держаться за коврик.

- Лежа на коврике, на спине мяч под ногами, руками держаться за пол. Поднимание и опускание таза.

Упражнения, лежа на коврике, на животе:

- Лежа на коврике, на животе руки впереди с мячом. Поднимание и опускание туловища (по возможности подниматься как можно выше). Можно удерживать положение наверху несколько секунд.

Упражнения, лёжа на мяче, на животе:

- “Качалочка”. Стоя на коленях, перекат на мяче вперед на прямые руки и вернуться обратно на колени.
- Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, ноги прямые не касаются пола. Туловище параллельно полу. Удерживать равновесие несколько секунд.
- Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, сгибать и выпрямлять ноги поочередно и одновременно. Ноги не касаются пола.
- Лёжа на животе, на мяче, ходьба на прямых руках вперед и назад. Ноги прямые параллельно полу.
- “Самолёт”. Лёжа на животе, прямыми ногами упереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд.

Упражнения, лёжа на спине, на мяче:

- “Звёздочка”. Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд .
- Перекаты на спине вперед-назад. Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Выполнять сгибание и разгибание ног.
- “Мостик” на мяче выполняется с помощью педагога, который поддерживает и страхует ребёнка. Во время выполнения упражнения нужно оттолкнуться ногами от пола, выполнить перекат назад на мяче и поставить руки на пол. Вначале можно выполнять только перекаты на руки и обратно, отталкиваясь от пола то руками, то ногами.

Заключительная часть

В заключительной части выполняются дыхательные упражнения стоя, сидя на мяче, лёжа на мяче, на релаксацию в сопровождения медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей и подвижные игры с фитболом.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании - технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования-задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.
Наиболее эффективно решить эту задачу помогут нетрадиционные методы работы.