

## **Формирование навыков здорового образа жизни через инновационные технологии. Кинезиологические упражнения.**

**Зотова Людмила Николаевна** – воспитатель 1 категории;

СП Детский сад «Тополёк» ГБОУ СОШ №8

п.г.т. Алексеевка г.о. Кинель Самарской области

С внедрением ФОП по ФГОС одним из основных направлений работы детского сада является сохранение и приумножение здоровья воспитанников, путём проведения физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и использования здоровьесберегающих технологий.

В настоящее время очень быстро происходят изменения природной и социальной среды, и ведут к физическим, психическим, культурным, нравственным и другим переменам в каждом человеке. Поэтому актуальной проблемой является укрепление здоровья детей. Здоровьесберегающие технологии -это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в ДОО.

Использование оздоровительных технологий в игре – это обучение и оздоровление одновременно, которое происходит с легкостью для воспитанников. Оздоровительные упражнения остаются в памяти ребенка надолго. Формами такой работы могут стать комплексы кинезиологических упражнений.

Кинезиология – это один из интересных методов инновационных здоровьесберегающих технологий; это наука о развитии головного мозга через движение.

Кинезиологические упражнения позволяют активизировать межполушарное воздействие. Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи. Обучая левое полушарие, вы обучаете только левое, а обучая правое – обучаете весь мозг.

Исходя из этого, мы решили о необходимости планомерной и систематической работы в данном направлении в нашем детском саду, через создание методического пособия с комплексом кинезиологических упражнений, которое используем при работе с детьми.

**Цель** нашей работы является формирование навыков ЗОЖ у дошкольников, и реализация здоровьесберегающих технологий в ДОО.

### **Задачи:**

- развитие общей и мелкой моторики у детей;
- развитие координации движения, ориентировки в пространстве;
- синхронизация работы полушарий головного мозга дошкольников;

- развитие памяти, внимания, воображения, речи у воспитанников;
- снятие эмоционального напряжения детей;
- создание положительного настроения у воспитанников;
- способствовать распространению педагогического опыта по применению здоровьесберегающих технологий;
- систематизировать представления у педагогов об одном из видов здоровьесбережения
- о кинезиологии.

Представленные в методическом пособии игровые упражнения способствуют развитию межполушарных взаимодействий. Польза, которую приносят эти упражнения огромная. У детей легче проходит адаптация в ДОО, улучшается работа мелкой моторики и координация движения, дети становятся активными, энергичными, улучшается речь, память, внимание, отсутствует эмоциональное напряжение, наблюдается положительный эмоциональный настрой к детскому саду, снижение заболеваемости.

Что включают в себя комплексы кинезиологических упражнений?

Растяжки; дыхательные упражнения; глазодвигательные упражнения; телесные упражнения; упражнения для развития мелкой моторики; самомассаж; упражнения на релаксацию; физические упражнения. Все это представлено в нашем методическом пособии, которое мы представляем на Ярмарке Социально-педагогических инноваций.

Таким образом, объединение усилий воспитателей и инструктора по физической культуре создаются благоприятные условия для общего развития детей в ДОО.

### ***Литература:***

1. Крупенчук О.Г.: Движение и речь. Кинезиология в коррекции детской речи. - Литера, 2023, - 48 с
2. Сиротюк А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2008. – 60с
3. Сазонов В.Ф., Кириллова Л.П., Мосунов О.П. Кинезиологическая гимнастика против стрессов: Учебно-методическое пособие / РГПУ. – Рязань, 2000. – 48 с.
4. Использование метода кинезиологии в работе с дошкольниками / Е. И. Стальская, Ю. С. Корнеева, Е. Г. Ромицына // Северная Двина.
5. Шанина Г.Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие – М., 1999
6. Информация интернет-ресурсов.