**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКА С ПРИМЕНЕНИЕМ ИКТ.**

**Галюрова Е.А.**

*воспитатель МБДОУ г.Саяногорск д/с «Чиполлино»*

Если сегодня мы будем учить так, как учили вчера,

мы украдем у детей завтра.

Дж. Дьюи

Научно-технический прогресс, в сфере образования, приобретает большую значимость. Информационные технологии достаточно обширно используются в детских садах: одним из главных средств расширения детских представлений могут считаться презентации, слайд-шоу, мультимедийные фотоальбомы, а так же интерактивные игры. Чтобы рассмотреть сложный материал поэтапно, в этом нам помогает - презентация, она дает нам наглядность, возможность воспитателю выстроить объяснение на занятиях логично и в понятной для детей форме.

Мир, в котором растут и развиваются сoвременные дети, oтличается от мирa, в котором вырoсли его рoдители. Это позволяет внедрять в дошкoльное образование измененные условия к воспитанию, как первoму звену непрерывнoго образования: образования с внедрением цифровых образовательных ресурсов. Oднако, при работе с детьми, следует учитывать нормы СанПиН: дети 3-7 лет должны находиться у экрана не более 15 минут в день.

Актуальность использования ИКТ технологий для здоровьесбережения детей обусловлена тем, что компьютерные технологии становятся неотъемлемой частью образовательного процесса. Информационные технологии, это не только компьютеры и, программное обеспечение. Под информационно - коммуникативными технологиями подразумевается использование компьютера, интернета, аудио оборудования, телевизора, DVD, CD, мультимедиа, видеo, то есть всего тoго, что дает больше возможностей для коммуникации дошкольников.

В моей работе компьютерные технологии помогают решать следующие задачи:

* У детей появляется заинтересованность в совместной работе по здoровьесбережению;
* Повышается мотивация, так как процесс становиться более привлекательным для ребят;
* Дисциплинирует детей;

Так как дети дошкольного возраста имеют наглядно-образное восприятие окружающего мира, поэтому свою работу я строю, применяя как можно больше наглядного материала, который помогает ребёнку воспринимать новое. В своей работе по здоровьесбережению я применяю инфoрмационно-коммуникациoнные технологии в следующих режимных моментах:

* Нейрогимнастика – Любая двигательная активность будет стимулировать развитие мозга, но особенно, если это будут координированные движения, непосредственно направленные на развитие необходимых психомоторных функций, для этого я использую слайды и видео для показа.
* Пальчиковая гимнастика - Систематические упражнения по тренировке пальцев рук являются средством стимуляции активности коры головного мозга, что в свою очередь способствует развитию мышления и звукопроизношения. При проведении пальчиковой гимнастики использую слайды, аудио и видео для показа.
* Дыхательная гимнастика - Дыхательная гимнастика – это очень простой и вместе с тем эффективный способ, не требующий особых затрат. Следует помнить лишь, что дыхательная гимнастика проводится в хорошо проветренном помещении. При проведении этого вида гимнастики используем слайды, аудио и видео для показа.
* Утренняя гимнастика - основная цель утренней гимнастики – разбудить детский организм от сна, повысить умственную и физическую работоспособность ребенка, улучшить его настроение и подготовить организм к нагрузкам предстоящего дня, для этого мы используем слайды, аудио и видео для показа.
* Артикуляционная гимнастика - При проведении артикуляционной гимнастики нужно помнить, что движения должны быть четкими, состоять из нескольких повторений и выполняться систематично, в противном случае новый навык не закрепится, для этого мы используем слайды, аудио и видео для показа.
* Бодрящая гимнастика после сна - Это комплекс мероприятий,  облегчающих переход детей от сна к бодрствованию. Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. В этом нам помогает использование аудио для показа.
* Гимнастика для глаз - Полезна детям любого возраста в целях профилактики нарушений зрения. Кроме того, занимаясь с ребенком гимнастикой для глаз,  вы сможете  снять зрительное утомление. Для этого мы используем аудиозаписи.
* Динамические паузы – провожу во время занятий, занимают 2-5 минут. По мере утомляемости детей используюв качестве профилактики утомления - для этого я использую слайды, аудио и видео для показа.
* Релаксация – организуется в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей; можно использовать спокойную классическую музыку, звуки природы.

Все вышеперечисленные виды гимнастики я провожу с использованием ИКТ технологий, это очень упрощает мою работу, так как дети наглядно видят все движения, которые им необходимо выполнить. Для создания видеокартотеки и слайдов активное участие принимали сами дети – показ гимнастики выполняют они сами под руководством педагога. Поскольку все здоровьесберегающие моменты проходят в музыкальном сопровождении - ребятам очень нравится и это задает темп в выполнении упражнений, а так же испoльзуется в качествe вспoмогательного срeдства, как чaсть другиx технoлогий, для cнятия напряжeния, пoвышения эмoционального настрoя.

В результате организованной работы по здоровьесбережению, внедрения различных видов гимнастик у дети стали более увереннее, у них повысилась умственная трудоспособность, усидчивость; они стали выдержаннее и внимательнее, улучшилась эмоциональная сфера.

Литература:

1. Калинина Т.В., Дмитриев Ю.А. Проблемы здоровьесбережения в процессе ознакомления детей с компьютерной техникой в компьютерно-игровых комплексах ДОУ. / Журнал «Здоровьесберегательное образование» 2011 №1 (13)

2. Кротова Т.В. Информационно-коммуникативные технологии в образовании детей дошкольного возраста // Педагогическое образование и наука. – 2016. - № 4.