

При разработке содержания и методики занятий по физическому воспитанию, культивирующих познавательную активность детей, мы руководствуемся тем, что уровень познавательной деятельности возрастает, если дети воспринимают информацию не пассивно, а активно и если она вызывает у детей интерес. Интерес - положительное эмоциональное состояние, способствующее развитию навыков и умений, приобретению знаний, мотивирующее обучение. Устойчивый интерес побуждает ребенка к активности, к преодолению препятствий, связанных с работой или учебой, делает деятельность приятной. Мы учитываем также основные требования, которые предъявляются к деятельности, развивающей способности ребенка, творческий характер деятельности, оптимальный уровень ее трудности для исполнителя, должная организация и обеспечение положительного эмоционального настроя в ходе и по окончании выполнения деятельности.

Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада. В своей работе мы широко используем технологии сохранения и стимулирования здоровья, технологии обучения здоровому образу жизни. К технологиям сохранения и стимулирования здоровья можно отнести:

**Ритмопластика.** Во время занятий по ритмопластике у детей развивается музыкальный слух, чувство ритма, гибкость и пластичность, формируется правильная осанка. Обращается внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и её соразмерность возрастным показателям ребенка.

**Динамические паузы,** которые проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для рук, ног, дыхательной, пальчиковой и других в зависимости от вида занятия.

**Подвижные и спортивные игры** проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, а также на прогулке, в групповой комнате - малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем её проведения.

**Релаксация.** Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе мы используем упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Используется для работы спокойная классическая музыка, звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Дети быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

**Пальчиковая гимнастика** проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное