Приложение № 2.1.

**Используемые здоровьесберегающие технологии:**

1. **Технологии сохранения и стимулирования здоровья.**

**- Динамические паузы (физминутки)** – ежедневно во время занятий, по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления.

**- Подвижные игры** – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в самостоятельной деятельности в групповой комнате, в физкультурном зале - малой, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. Так же в детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

**- Динамические часы** проводятся в физкультурном зале - малой, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно. В актированный день, когда по погодным условиям прогулка отменяется, утром взамен прогулки.

**- Релаксация** – в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии, во всех возрастных групп. Используется спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

-**Гимнастика пальчиковая** – для развития мелкой моторики рук, с младшего возраста индивидуально либо с группой детей ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время), используется картотека пальчиковых упражнений в стихотворной форме..

- **Кинезиологические упражнения включаю в пальчиковую гимнастику** 2 раза в неделю, эти упражнения способствуют развитию умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения, двигательной координации кистей и пальцев рук, которые позволяют создать новые нейронные сети, улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта.

**- Су-Джок терапия** - массажеры для ладоней и пальцев так же элемент пальчиковой гимнастики 2 раза в неделю

-**Гимнастика для глаз** – ежедневно по 2-3 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

- **Гимнастика дыхательная** – ( Метод А.Н. Стрельниковой) , ежедневно, с целью повышения общего жизненного тонуса ребенка и сопротивляемости и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы; развитие дыхательной мускулатуры; увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение лимфо - и кровообращения в легких улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы и кровообращения. Проводятся упражнения в игровой форме, в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением упражнений.

**- Закаливающие мероприятия** - обеспечивают тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды –босохождение, хождение по массажным дорожкам, воздушные ванны, полоскания горла водой комнатной температуры 3 раза в день после приёма пищи .

- **Игры и упражнения по профилактике плоскостопия и нарушения осанки**

 **-Динамическая гимнастика после дневного сна** – ежедневно, 5-10 мин. в соответствии с возрастом воспитанников.

 **- Утренняя гимнастика** – ежедневно, 5-10 мин в соответствии с возрастом воспитанников.

 -Гимнастика с элементами корригирующих упражнений – используется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей. Рекомендуется в качестве профилактики нарушений опорно - двигательного аппарата, профилактики нарушений осанки и свода стопы детей.

1. **Технологии обучения здоровому образу жизни.**

**- Физкультурное занятие** – 2- раза в неделю в спортивном или музыкальном залах, и 1 раз в неделю на прогулке (по В.Г. Алямовской). Используются как традиционные, так и нетрадиционные формы (сюжетные, тренировочные, контрольные, комплексные, игры-эстафеты, занятия на спортивных тренажёрах), где чередуется активная деятельность с упражнениями на восстановление дыхания, релаксацию, от 10 до 30 мин. в зависимости от возраста воспитанников. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

**- Динамические часы** проводятся в физкультурном зале - используются игры малой, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно, для повышения двигательной активности воспитанников.

**- Коммуникативные игры** – 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

- **Образовательная деятельность из серии «уроки здоровья»** -1 раз в 2недели. Формы организации работы с детьми различны: дидактические игры, игровые ситуации, беседы, ситуативные разговоры , решение проблемных ситуаций, театрализованные преставления, чтение художественной литературы, рисование.

**-Участие в проектной деятельности.**

1. **Коррекционные технологии.**

**«Стопотерапия»** - специальная гимнастика для стоп, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. Такие виды движения и бег не только хорошо воздействует на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия.проводиться с целью профилактики плоскостопия и нарушений свода стопы детей , проводится 2 раза в неделю.

**«Фитбол- гимнастика» , «Степ аэробика**»- рекомендуется в качестве повышения двигательной активности, профилактики нарушений опорного- двигательного аппарата, нарушений осанки и свода стопы детей.

Технологии музыкального воздействия **«Логоритмика», «Ритмопластика»** – проводится совместно музыкальным руководителем и воспитателем 4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей.

**Сказкотерапия** – проводится педагогом –психологом 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.