**Релаксация***(от лат. Relaxation - ослабленный)* - 1) ума и тела *(мышц)*; 2 *(физиол.)* - расслабление или резкое снижение тонуса скелетной мускулатуры.

**Аутотренинг** *(от греч. Autos - сам, свой, само и англ. Training - тренинг)* - система упражнений с целью выработки максимальной работоспособности. Умение не только расслабляться, но и собраться.

**Для всех возрастных групп.**

**Время проведения в режиме дня**

В зависимости от состояния детей и целей. Педагог определяет интенсивность технологии.

**Особенности методики проведения:** можно использовать спокойную музыку, звуки природы.

**Стретчинг** – делаем тело гибким и стройным.

Термин **«стретчинг»** происходит от английского слова «stretching» - «растягивание».

Название говорит само за себя: **стретчинг** – это особый вид аэробики, направленный главным образом на растяжку мышц тела, развитие гибкости и эластичности.

**Время проведения в режиме дня**

Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю со среднего возраста в физкультурном зале.

**Особенности методики проведения:** Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы.

МБДОУ № 37 «Родничок»

**Инновационные здоровьесберегающие технологии в ДОО**

Составитель:Макарова М. Н.

Кемерово 2015

**Ритмопластика** – это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмическую музыку, оформленные танцевальными движениями.

Музыкально-ритмические игры используются на занятиях по ритмике для решения самых разных задач: развития чувства ритма, умения слышать музыкальные фразы, части музыки, для знакомства с какими-либо движениями и их комбинациями и т.д.

**Время проведения в режиме дня**

Не раньше чем через 30 мин после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин со среднего возраста, в физкультурном зале.

**Особенности методики проведения:** обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка.

**Лечебная физкультура** в детском саду или **ЛФК –** этоэффективный метод коррекции заболеваний органов дыхания и аппарата опорно-двигательной системы.

*Для опорно-двиг-ного аппарата:*

**Время проведения в режиме дня**

2разав неделю по показаниям врача.

**Особенности методики проведения:** комплексы упражнений, корригирующих осанку, свод стоп.

*Для органов дыхания:*

**Время проведения в режиме дня**

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

**Особенности методики проведения:** обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

**Гимнастика для глаз** эффективна как средство профилактики нарушений зрения.

**Время проведения в режиме дня**

Ежедневно по 3-5 мин в любое свободное время, в разных формах физкультурно-оздоровительной работы в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста.

**Особенности методики проведения:** рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога

**Самомассаж** Тысячи лет назад тибетские врачеватели установили, что на ладони рук и подошвы ног выходят своеобразные сигнальные точки почти всех органов. Именно поэтому нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком – бессознательно посылать положительные сигналы сердцу, легким, печени, почкам, желудку, другим органам.

**Время проведения в режиме дня**

В зависимости от поставленных целей, в различных формах физкультурно - оздоровительной работы. С детьми старшего возраста.

**Особенности методики проведения:** необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.