****

**Разработала инструктор по физической культуре Тюленева Л.Б.**

**Цель здоровьесберегающих технологий** – обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки  по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

В работе с детьми я предлагаю использовать технологии сохранения и стимулирования здоровья ребенка.

**Подвижные и спортивные игры**

*Это игры с правилами, где используются естественные движения, и достижение цели не  требует высоких физических и психических напряжений.*

*Спортивные игры – игры, которыми проводятся соревнования.*

**Найди свой цвет**Цель: формировать ориентировку в пространстве, приучать действовать по сигналу, развивать ловкость, внимание.

Пробеги тихо
Цель: воспитывать выдержку, терпение, умение передвигаться бесшумно

**Дыхательная гимнастика**

Специальные упражнения, позволяющие очистить  слизистую оболочку дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру, улучшить самочувствие ребенка.

**Пузырики.**

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

**Говорилка.**

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как «дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

**Профилактика плоскостопия**

Упражнения на формирование мышечного корсета, выработку стереотипа правильной осанки, путь к здоровому образу жизни

* Подошвенное и тыльное сгибание стоп с удержанием в каждом положении по 4-6 секунд
* . Круговые движения ногами «велосипед» с акцентом на движения стопами.
* . Одновременное сжимание пальцев рук и ног в кулаки с последующим растопыриванием пальцев.
* Круговые движения стопами внутрь и наружу медленно с максимальной амплитудой.
* . Захват стопами крупного предмета (мяча, мешка с песком), перекладывание за голову с последующим возвращением в И.П

**Профилактика осанки**

Применение и использование общеразвивающих упражнений  укрепляющих  мышцы  и  исправляющих форму стопы ребенка,  формирование и закрепление навыка правильной ходьбы

**"Журавлик".** Ходьба с высоким подниманием бедра *(руки на поясе)* 20-25 шагов.

Следить за правильным положением тела: спину держать прямо, локти отводить назад, носок согнутой ноги оттягивать.

**"Вырастаем большими".** Ходьба на носках *(руки вверх, "в замке")* 20-25 шагов.

Следить за тем, чтобы колени и лопатки были выпрямлены, шаги мелкими. Выше подниматься на носках, тянуться вверх.

**Гимнастика для глаз**

Упражнения для снятия глазного напряжения **«Бабочка»**

Спал цветок

*(Закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)*

И вдруг проснулся,

*(Поморгать глазами.)*

Больше спать не захотел,

*(Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.)*

Встрепенулся, потянулся,

*(Руки согнуты в стороны (выдох).*

Взвился вверх и полетел.

*(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)*

**Ритмопластика**

Система  физических упражнений, выполняемых под музыку, способствует развитию у детей мышечной свободы, выразительности, красоты, грациозности, ритмичности движений, музыкальности, чувство ритма и пластику

**. «Арлекино»**

И. п. – сидя, р. сзади, н. прямые.
1 – развести н. в стороны, наклонить туловище вперёд, локти поставить на пол, подбородок положить на ладошки.
2-3 – покачивание головой влево и вправо.
4 – в и. п.

 **«Я на солнышке лежу»**

И. п. – лёжа на животе, опереться на локти, подбородок поставить на тыльную сторону ладоней. Поочерёдное сгибание и разгибание ног в коленях с одновременным покачиванием головы вправо и влево.

**Релаксация**

Система расслабляющих упражнений, выполняемых под музыку, способствует развитию у детей мышечной свободы направленная на восстановление между процессами равновесия возбуждения и  торможения, снижение двигательного беспокойства (дыхание, мышечное расслабление).

**“Спящий котёнок”**

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут   хвостиком. Но вот котята устали…начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят   равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

**Пальчиковая гимнастика**

Тренировка  тонких движений пальцев кисти рук

**«Встали пальчики»**

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик – прыг в кровать,

Этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж заснул.

Встали пальчики – « Ура!»

В детский сад идти пора!

***Массаж***

***(самомассаж)***

Массаж, выполняемый собственноручно на своем теле (рук, ног и пр.)

**"Обезьяна расчесывается".**

Пальцами правой руки массировать голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем пальцами левой руки – от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у линии роста волос (большие пальцы – по средней линии). В такой позе интенсивно массировать голову ото лба к шее и обратно.

**Точечный массаж**

Точечный массаж – это механическое воздействие пальцами рук на строго  определенные участки  тела

**«Помощники»**
Дружно помогаем маме,

 *Встают, слегка наклонившись вперёд,*Мы бельё полощем сами.

*и двигают руками вправо-влево.*
1-2-3-4.  потянулись,

 *Тянутся, вытирая рукой «пот» со лба.*Наклонились,

 *Продолжают «полоскать бельё».*
Хорошо мы потрудились.

   *Вытирают руку о руку.*

Желаем успехов!