Здоровьесберегающие технологии традиционные и нетрадиционные реализуются в непосредственно-образовательной деятельности и в свободное время 100% со всеми детьми группы.

В практике образовательной и воспитательной деятельности использую педагогические технологии физического совершенствования дошкольников:

*- Игровой стретчинг*

Методика упражнений игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц, суставно-связочного аппарата и позвоночника ребенка. Медленные движения воздействуют на мышцы и суставы, напрягая и расслабляя их. Эти упражнения способствуют предотвращению нарушений осанки, оказывают глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Упражнения выполняются под музыку в форме сюжетно-ролевой игры в виде сказочного путешествия. Сюжет игры строится так, чтобы нагрузка были равномерной для разных групп мышц

*- Креативная гимнастика*

Педагогическая технология – «Креативная гимнастика», разработана С. В. Никольской.Включает нестандартные упражнения, специальные задания, творческие игры, направленные на развитие выдумки, творческой инициативы, познавательной активности, мышления, свободного самовыражения.

*- Динамические паузы*

Провожу во время занятий, 2-5 мин. По мере утомляемости детей.

Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

- *Релаксация*

Упражнения являются прекрасным средством эстетического и нравственного воспитания. Повышают жизненный тонус и работоспособность, создают хорошее настроение. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Используется классическая спокойная музыка, звуки природы.

- *Хатха-йога*

Дети с удовольствием выполняют статические позы Хатха-йоги. Занятия способствуют укреплению здоровья, формированию красивой фигуры, правильной осанки и энергичной походки, улучшают координацию движений, вырабатывают силу воли, выдержку и уверенность в себе. Обогащают способности детей с нарушением зрения в преодолении сопутствующих заболеваний и гиподинамического образа жизни, дают практическое представление о возможностях своего организма.

- *Технологии эстетической направленности*

Реализую на занятиях художественно – эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок, оформлении помещений к праздникам. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса.

- *Гимнастика пальчиковая*

В процессе игр и упражнений на развитие мелкой моторики у детей улучшаются внимание, память, слуховое и зрительное восприятие воспитывается усидчивость, формируется игровая и учебно-практическая деятельность. Провожу со всеми детьми (все дети в группе имеют нарушение зрения, некоторые речи) индивидуально либо с подгруппой ежедневно.

*- Гимнастика бодрящая*

Провожу ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание, ходьба по ребристым дорожкам, массажным коврикам.

*- Игровой самомассаж* - основа закаливания и оздоровления.

Выполняя его, дети обычно приходят в хорошее настроение. Такие упражнения способствуют также формированию у них сознательного стремления быть здоровым.

*- Игровая терапия*

Цель: не менять и не переделывать ребенка, не учить его каким-то специальным поведенческим навыкам, а дать возможность «прожить» в игре волнующие его ситуации при полном внимании и сопереживании взрослого.

Одним из наиболее важных аспектов игровой терапии является установление ограничений, которые дают детям возможность научиться самоконтролю. Ограничения должны быть минимальными и выполнимыми. Их нужно обозначить спокойным тоном как нечто само собой разумеющееся. Когда сообщать о запретах? Ответ прост: они не нужны до тех пор, пока они не нужны.

Применение данных технологий вызывает активную поддержку детей и родителей.