|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Важнейшей технологией в работе инструктора по физической культуре является здоровьесберегающая технология. “Здоровьесберегающая технология” – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.hello_html_1138eaf5.jpgЗдоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей. | **Существует десять золотых правил здоровьесбережения:****1**.Соблюдайте режим дня!**2**.Обращайте больше внимания на питание!**3**.Больше двигайтесь!**4**.Спите в прохладной комнате!**5**.Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу в правильном русле!**6**.Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!**7**.Гоните прочь уныние и хандру!**8**.Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!**9**.Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!**10**.Желайте себе и окружающимтолько добра!hello_html_m4759d481.jpg**Подготовил:** инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад № 38 «Росинка» Гришина Т.Н. | hello_html_m2aceab38.png**«Единственная красота, которую****я знаю-****это здоровье».****Генрих Гейне****Педагогические технологии****в деятельности инструктора по физической культуре**hello_html_6a1ddda8.png |
| **Здоровьесберегающие технологии в помощь педагогам**Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».***Пальчиковая гимнастика с элементами массажа биологически активных зон*****Жили-были зайчики***Сжимают руки в кулачки, указательным и средним изображают ушки.***На лесной опушке.***Хлопают в ладошки.***Жили-были зайчики***Показывают пальцами ушки.***В беленькой избушке.***Показывают домик, ладошки-большие пальцы.***Мыли свои ушки,***Потирают ушки.***Мыли свои лапочки,***Выполняют моющие движения кистями рук.***Наряжались зайчики,***Двигают ладонями сверху вниз по туловищу.***Надевали тапочки.***«обуваются».* | ***Самомассаж***1.(*поглаживание, похлопывание, поглаживание*)Мы умоем глазки,Чисто вытрем нос,Нарумяним щеки,Подрисуем бровь-Правую и левую, а теперь вот так (*обе*)Проведем вдоль ухаИ погладим шею,Водой чуть-чуть побрызгаем*(Шлепают подушечками пальце)в*И вытремся скорее.**2. Воздушные шары**, наполненные солью, крупой.   *Массировать каждый пальчик снизу вверх, сверху вниз круговыми движениями; Массаж ладоней круговыми движениями, движениями вверх-вниз.***Эти шарики берём, ими ручки разомнём.Каждый шарик не простой - этот солью, с рисом тот.Меж ладошками кладём, им ладошки разотрём.Вверх и вниз его катаем, свои ручки развиваем!**   **Можно шар катать по кругу, Перекидывать друг другу.*****Гимнастика для глаз*****Посмотрите далеко,***Дети вытягивают руки вперед, распрямляют ладони и смотрят на ладони.***Посмотрите близко**,*Подносят ладони близко к глазам*.**Посмотрите высоко,***Поднимают руки вверх***Посмотрите низко.***Опускают руки вниз.**Игра повторяется 2-3 раза.* | ***Кинезиологические упражнения******(гимнастика для мозга)***Развивает межполушарное взаимодействие. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Выполняя в системе эти упражнения, проявляются скрытые способности человека и расширяются границы возможностей его мозга.**Игра «Кулак-ребро-ладонь»**Четыре положения руки на плоскости последовательно сменяют друг друга. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой. Затем двумя руками одновременно.**Ладошки вверх,****Ладошки вниз,****А теперь их на бочок****И зажали в кулачок.****Игра «Ухо – нос – хлопок»**Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».**Игра «Лягушки»**Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно менять положение рук, отрывая руки от стола. Усложнение упражнения состоит в ускорении.**Две весёлые лягушки****Ни минутки не сидят****Ловко прыгают подружки,****Только брызги вверх летят.** |