|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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.jpg  Здоровьесберегающие 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 окружающим  только 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 уха  И 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.** |