**Примерный план применения здоровьесберегающих технологий в детском саду в течении дня**

*воспитатель высшей квалификационной категории*

*ГБДОУ 42 Приморского района г.Санкт-Петербурга*

Озерова Елена Фаузаровна

Желаю вам цвести, расти,

Копить, крепить здоровье.

Оно для дальнего пути

Важнейшее условие.

*С. Я. Маршак*

**Цель:** распространение педагогического опыта по применению здоровьесберегающих технологий в работе сдетьми дошкольного возраста

**Задачи:**

Раскрыть значение здоровьесберегающих технологий

Познакомить с методикой их проведения

Поделиться личным опытом работы

Познакомить педагогов с элементами игровых упражнений с целью

Повышения их профессиональной компетенции

**Утро первая поовина дня**

**Утренняя гимнастика** ( с включением дыхательной гимнастики)

**Цель**: Настроить, “зарядить” организм ребенка на весь предстоящий день

Формировать правильную осанку и воспитывать умение сохранять ее в различных видах деятельности.

Удоветворить потребность в ежедневной двигательной активности.

1. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, как петушок.

2. «Глазки» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. «Глазки влево, глазки вправо, вверх и

вниз, и все сначала» (6 раз).

3. «Ротик» (кинезиологическое упражнение). «Чтобы лучше говорить, рот подвижным должен

быть» (6 раз).

4. «Помашем крыльями!». И.п. - руки в стороны. 1 - руки к плечам; 2 - и.п. (8раз).

5. «Вырастем большие!». И.п. - о.с. 1 -правая нога назад на носок, потянуться; 2 - и.п.; 3 - левая

нога назад на носок, потянуться; 4 - и.п. (8 раз).

6. «Спиралька». И.п. - сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо; 2 - и.п.; 3

- поворот туловища влево; 4 - и.п. (8 раз).

7. «Заборчик». И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - поднять одновременно руки и

ноги; 3-4 - и.п. (8раз).

8. «Попрыгаем на одной ноге!». И.п. - руки на поясе. 1-4- прыжки на правой ноге; 5-8 - прыжки

на левой ноге (в чередовании с ходьбой) (2-3 раза).

9. «Часики» (дыхательное упражнение). «Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. — стоя,

ноги слегка расставлены.

**Упражнение для глаз**

**Цель**: повышение или стабилизация работоспособности воспитанников в период занятий;

обеспечение кратковременного отдыха, особенно для органов зрения и слуха, претерпевающих большую нагрузку

**«Лучик солнца».**

Лучик, лучик озорной,  
Поиграй-ка ты со мной.                  *Моргают глазками.*Ну-ка лучик, повернись,  
На глаза мне покажись.                 *Делают круговые движения глазами.*Взгляд я влево отведу,  
Лучик солнца я найду.                 *Отводят взгляд влево.*Теперь вправо посмотрю,  
Снова лучик я найду.                        *Отводят взгляд вправо.*

**Физкультминутка ( на занятии)**

**Цель:** восстановление эмоционального фона, средством профилактики утомления старших дошкольников  
переключение внимания воспитанников с одного вида деятельности на другой.

Загудел паровоз «Ту-ту» (Кладут руки на плечи впереди стоящему ребёнку)

И вагончики повёз.Чу-чу-чу, чу-чу-чу («Паровозы» едут по кругу)

Далеко их укачу.

Паровоз кричит:«Ду-ду-ду,Я иду, иду, иду».

А колёса стучат,А колёса говорят:«Так-так-так!» (Ходьба на месте, с продвижением вперёд, согнутыми руками делают движения вперёд-назад).

### Подвижная игра на прогулке «Два мороза»

**Цель:** Развивать у детей торможение, умение действовать по сигналу . Упражнять в беге с увертыванием в ловле. Способствовать развитию речи.

**Описание:** На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются на одной стороне площадки. Воспитатель выделяет двух водящих, которые становятся посередине площадки между домами, лицом к детям. Это Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос. По сигналу воспитателя «Начинайте», оба Мороза говорят: «Мы два брата молодые, два мороза удалые. Я — Мороз Красный Нос. Я — Мороз Синий Нос. Кто из вас решиться, в путь-дороженьку пуститься?» Все играющие отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз» и перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т.е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются там, где их захватил мороз и так стоят до окончания перебежки всех остальных. Замороженных подсчитывают, после они присоединяются к играющим.

**Правила:** Играющие могут выбегать из дома только после слова «мороз». Кто выбежит раньше и кто останется в доме, считаются замороженными. Тот, кого коснулся Мороз, тотчас же останавливается. Бежать можно только вперед, но не назад и не за пределы площадки.

**Варианты:** За одной чертой находятся дети Синего Мороза, за другой дети Красного. На сигнал «синие», бегут синие, а Красный Мороз ловит и наоборот. Кто больше поймает.

**ВЕЧЕР (вторая половина дня)**

**Релаксация перед сном**

**Цель**: расслабление всех мышц, с закрытыми глазами,  под звучание спокойной музыки:

*Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.*

*Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.*

*Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.*

*Замедляется движенье, исчезает напряженье.*

*И становится понятно – расслабление приятно!*

*Тише, тише, тишина!Мы устали – надо спать*

*– ляжем тихо на кровать,и тихонько будем спать.*

**Комплекс гимнастики после сна «объявляется подъем**»

**Цель:** помочь проснуться детскому организму,поднять мышечный тонус

( Обеспечить плавный переход от сна к бодствованию,подготовить к активной деятельности)

**I. В кроватках**

1. *Объявляется подъем!*

*Сон закончился – встаем!*

*Но не сразу.*

*Сначала руки*

*Проснулись, потянулись.*

Дети лежат в кроватях на спине, движения прямыми руками вперед-вверх, в стороны.

1. *Выпрямляются ножки,*

*Поплясали немножко.*

Движения стопами вправо-влево, вперед-назад, переступание согнутыми ногами по кровати.

1. *На живот перевернемся,*

*Прогнемся.*

1. *А потом на спину снова, вот уж мостики готовы.*
2. *Немножко поедем*

*На велосипеде. (* Имитация движений велосипедиста)

1. *Голову приподнимаем, (*Приподнимают голову)
2. *Лежать больные не желаем*. ( Встают)
3. *Встаньте, дружно потянитесь*

*И друг другу улыбнитесь!*

**II.** **Возле кроваток**

**Самомассаж«Ладошки»**

**Цель:** Обеспечивает сенсорное развитие,поднимает

настроение,развивает внимание*Хлопаем перед собой,*

*Вот у нас игра какая:Справа можем, слева можем*

*Хлоп ладошка ,хлоп другая!Крест-накрест руки сложим,*

*Правой,левою ладошкойИ погладим мы себя*

*А потом ладошкой левойВот какая красота!*

*Ты хлопки погромче делай*

*По коленкам шлеп,шлеп!*

*Можем хлоптуть за спиной,*

*!***III. Дыхательное упражнение**

**Хождение босыми ножками по коврику здоровья с выполнением упражнения**

(упражнение для профилактики плоскостопия)

**Самолетик**

**Цель** : укрепление мышц туловища,мягкое воздействие на функции вестибюлярного аппарата,формирование правильной осанки,укрепление мышц нижних конечностей Упражнять детей в статистическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

*Самолетик- самолет* развести руки в стороны,ладонями вверх

*Отправляется в полет* движение по ковру

*Постою и отдохну* встать прямо,опустить руки

*И снова полечу* продолжить движение

**Умывание холодной водой игровое упражнение**

«**Нос умойся**!»

**Цель**:положительное влияние на центральную нервную систему ,улучшает кровообращение,поднимает тонус.

Кран откройся!

Нос умойся!

Мойтесь сразу оба глаза,

Мойтесь ,уши,

Щечки, мойтесь

Мойся , мойся ,обливайся!

Грязь смывайся! Грязь,смывайся!

**Пальчиковая гимнастика« Прогулка»**

**Цель:** стимулирует процессы мышления, развитие речи, укрепляет костную и мышечную ткани (за счёт разных комбинаций сжатий, растяжений и расслаблений мышц рук), тем самым подготавливая руку к деятельности.

|  |  |
| --- | --- |
| Пошли пальчики гулять, | Пальцы обеих рук сжаты в кулаки, большие пальцы опущены вниз и как бы прыжками двигаются по столу. |
| А вторые догонять. | Ритмичные движения по столу указательными пальцами. |
| Третьи пальчики бегом, | Движения средних пальцев в быстром темпе. |
| А четвертые пешком, | Медленное движение безымянных пальцев по поверхности стола. |
| Пятый пальчик поскакал | Ритмичное касание поверхности стола обоими мизинцами. |
| И в конце пути упал. | Хлопок обоими кулаками по поверхности стола. |

**Дыхательная игра-упражнение«Задуй шарик в ворота»**

(для самостоятельной деятельности)

**Цель:**обучить ребенка глубоко и правильно дышать;

сформировать речевой аппарат и координацию движений.

Дети задувают шарики в ворота на столе

**Игра – упражнение «Ловкие пальчики»**

**(**для самостоятельной деятельности**)**

Цель : Использование специальных физических упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия,укрепление мышц стопы и голени ног.

Дети собирают выложеные на ковре крышки ( фломастеры,карандаши) пальчиками ног и складывают их в корзинки

**Музыкальная рипмопластика с элементами игрового стретчинга**

( игровой стретчинг- специально разработанная система упражнений,направленная на совершенствование гибкостии подвижности суставов и их укрепление)

Цель:Повышает иммунитет детей ,снимает напряжение и раздражительность

Дети выполняют движения под музыку с элементами игрового стретчинга

**Результаты применения инновационных здоровьесберегающих технологий в детском саду**:

1. повышает результативность воспитательно-образовательного процесса;
2. формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
3. Проявление толерантности всех участников внедрения здороваьесберегающих технологий в педагогический процесс детских учреждений.
4. Формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников.
5. Внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в детском учреждении и семье;
6. Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников.