**Представление опыта работы по здоровьесберегающим технологиям**

**воспитателя Диес И.Р.**

Я работаю в средней группе. И, как воспитатель, со своей стороны, провожу физкультурно-оздоровительную работу, направленную на физическое развитие и укрепление здоровья своих воспитанников. Что подразумевает эта работа:

*- развитие физических качеств*

*- двигательной активности*

*- закаливание*

Осуществляется эта работа на занятиях, прогулках, в режимных моментах, в свободной игровой деятельности. Мы проводим:

*- утреннюю гимнастику*

*- физ.минутки на занятиях*

*- динамические паузы между занятиями*

*- подвижные игры, хороводные игры*

*- спортивные праздники*

*- эстафеты во время проведения вечеров развлечений*

*- закаливающие мероприятия (ходьба по комбинированной дорожке, пробежка босиком в летний период, точечный массаж, самомассаж)*

 Я познакомлю вас с некоторыми моментами нашей работы.

**1)Пробуждение после сна**

- точечный массаж (по методу Уманской)

- гимнастика пробуждения

- ходьба по комбинированной дорожке

**2) Гимнастика для глаз**

ТЕРЕМОК

Терем-терем-теремок

(глаза влево-вправо)

Он не низок не высок

(глаза вверх вниз)

На верху петух сидит

(глаза вверх)

Кукареку он кричит

(поморгать)

ЛУЧИК СОЛНЦА

Лучик, лучик озорной, поиграй-ка ты со мной

(поморгать)

Ну-ка, лучик, повернись, на глаза мне покажись

(круговые движения)

Взгляд я в лево отведу, лучик солнца я найду

(посмотреть влево)

Теперь в право посмотрю, снова лучик я найду

(посмотреть вправо)

**3)Хороводные игры**

НА ВОДОПОЙ

Жарким днем лесной тропой звери шли на водопой

За мамой лосихой топал лосенок

За мамой лисицей крался лисенок

За мамой ежихой катился ежонок

За мамой медведицей шел медвежонок

За мамою белкой скакали бельчата

За мамой зайчихой скакали зайчата

Волчица вела за собою волчат

Все мамы и дети напиться хотят

**4)Подвижные игры**

ПОЙМАЙ ГРИБОК

(несколько детей выполняют роль грибов, остальные дети – грибники, грибы сидят в кругу, грибники ходят по кругу со словами))

Все: меж еловых мягких лап

 Дождик кап-кап-кап

 Где сучок давно засох

 Вырос мох, мох, мох

 Где к листку листок прилип

 Вырос гриб, гриб, гриб

Вос-ль: кто нашел его, друзья?

Дети: это - я, я, я

(грибы убегают, грибники догоняют)

**5)Физминутки**

**(автор Диес И.Р.)**

**«САМОЛЁТ»**

- Мы летим на самолете

(руки в стороны, небольшие наклоны)

 Очень весело в полете

(хлопки над головой)

 Справа-слева облака

(поочередно руки в стороны)

 А внизу бежит река

(наклон)

**«НА КОРАБЛЕ»**

**(автор Диес И.Р.)**

- Поднимайся на борт, друг

(маршировка)

 Море синее вокруг

(движение «плывем»)

 Мы плывем под парусами

(руки вверх, слега покачаться)

 И дельфины рядом с нами

(поочередно делаем «волну»)

**6)Самомассаж**

**ЧЕРЕПАХА**

Шла купаться черепаха

И кусала всех от страха

Кусь, кусь, кусь, кусь

Ни кого я не боюсь

Черепаха дом ходячий

Голову под панцирь прячет

Крепкий панцирь у нее

И защита, и жилье

**7)Игры на развитие тактильных ощущений**

«Баночки с сюрпризом»