**Занятие с использованием здоровьесберегающих технологий.**

Обечкина Екатерина Юрьевна,

инструктор по физической культуре,

МБДОУ № 54

г. Красноярск

**Цель:** Повышение индекса здоровья детей, используя здоровьесберегающие технологии.

 **Задачи:**

**- с**оздать условия для физического развития и снижения заболеваемости воспитанников;

- развивать жизненно необходимые двигательные умения и навыки ребенка в соответствии с его возрастом и индивидуальными особенностями;

- воспитывать осознанное отношение ребенка к своему здоровью и к занятиям спортом.

**Ход занятия:** под речёвку:

**Инструктор:** Раз, два, три, четыре, пять. Кто шагает нынче в ряд?

**Дети:** Из дошкольников отряд!

**Инструктор:** Сильные, смелые, ловкие, умелые,

**Дети:** Красивые, весёлые, здоровые, закалённые!

**Инструктор:** Скажем дружно мы сейчас,

**Дети:** Быть здоровым – это класс!

**Инструктор:** Мы расскажем вам ребята

**Дети:** Как здоровыми остаться!

**Инструктор:** В народе говорят: *«Нет ничего дороже здоровья»*. Вот и мы сегодня ещё раз поговорим про здоровье, про здоровый образ жизни. Скажите, что нужно делать, чтобы оставаться здоровым? *(ответ детей)*

**Инструктор:** Если хочешь быть умелым, ловким, быстрым, сильным, смелым,

Научись любить скакалки

Мячи, обручи и палки!

Вот здоровья в чем секрет –

Будь здоров! **Физкульт -**

**Дети:** Привет!

**1. Разминка «Массажные дорожки»**

Ходьба по неровной поверхности (массажные коврики, массажный диск, ребристая доска) упражнения для стоп (ходьба на носках, на пяточках и т.п.), Упражнения на шведской стенке.

Ходьба по дорожкам может быть: обычной, на носках, на пяточках, на внешней и внутренней стороне стопы, ползание с опорой на руки и стопы, прыжки, бег.

**2. Гимнастика «Мешочки»**

Упражнения с предметом на голове (мешочки, платочки, колечки и т.д., начиная со стойки руки врозь, постепенно усложняя выполнять упражнения в ходьбе, с приседанием, ходьба в полном приседе)

**3.Игра «Крестики-нолики»**

Цель: развивать физические качества, а именно: скорость движения, ориентировка в пространстве.

Содержание : игра построена на основе всем известной, настольной игры "крестики -нолики". В данной версии всё происходит в движении, что является, несомненно, преимуществом этой версии. Сочетаются физическая и умственная деятельности детей.

Правила: участвует 2 команды . Обозначается условная линия старта. По сигналу, первые номера направляются к полю для игры и устанавливают фишку ( кеглю) на любое свободное окошко , возвращаются и передают эстафету вторым номерам. Вторые передают эстафету третьим и т.д. Заканчивается игра, когда  одна из команд установила свои фишки по одной горизонтали, вертикали или диагонали.