**Виды здоровьесберегающих технологий, используемых ПДО Исаковой Е.В.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название**  **технологии** | **Кем рекомендована** | **Краткая характеристика** |
| 1 | Подвижные игры | В.Г.Алямовская  Программа «Здоровья» | Используются как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - со средней степенью подвижности .Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем его проведения. |
| 2 | НОД по ритмике | Программа Н.А.Бурениной  «Ритмическая Мозаика» | Занятия проводятся в соответствии программой 3 раза в неделю в спортивно – музыкальном зале. |
| 3 | Ходьба босиком | В.Г.Алямовская  Программа «Здоровья» | Хождение босыми ногами по холодному полу (земле), всевозможным неровностям (ребристым дорожкам, массажным коврикам и т.п.Чередуя хождение босыми ногами по разным поверхностям ( например :по ребристой доске и мягкому ковру)создаётся «эффект контрастного душа» для стоп. Данная процедура проводится как до сна , так и сразу же после тихого часа. |
| 4 | Дыхательная гимнастика (по методу А. Н. Стрельниковой ) | В.Г.Алямовская  Программа «Здоровья» | Включается в различные формы физкультурно – оздоровительной работы. |