**Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.**

**Формы организации здоровьесберегающей работы:**

**1. Физкультурные занятия**- это организованная форма обучения. 2 раза в неделю в спортивном зале и один раз на прогулке.

**2. Утренняя гимнастика**- это важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального тонуса детей.

**3. Подвижные и спортивные игры**- это игры с правилами, где используются естественные движения и достижение цели не требует высоких физических напряжений.

**4. Пальчиковая гимнастика**- это тренировка тонких движений пальцев и кисти рук.

**5.Артикуляционная гимнастика**- это упражнения для формирования правильного произношения: выработки полноценных движений губ, языка, челюсти.

**6.Гимнастика для глаз**- это упражнения для снятия глазного напряжения.

**7. Двигательно-оздоровительные физкультминутки**- это динамические паузы для профилактики переутомления на занятиях интеллектуального цикла.

**8. Бодрящая гимнастика**- это переход от сна к бодрствованию через движения.

**9.Коррегирующая гимнастика**- это система индивидуальных заданий, направленных на развитие и коррекцию конкретных видов движений и мышц.

**10. Физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами.**

**11. Физкультурные прогулки.**

**12. Физкультурные досуги**

**13. Спортивные праздники**