**Здоровье** – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов

(Устав Всемирной организации здравоохранения).

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

***Здоровьесберегающие технологии, используемые с детьми на занятиях:***

* Пальчиковая гимнастика
* Гимнастика для глаз
* Дыхательная гимнастика
* Артикуляционная гимнастика
* Сказкотерапия
* Самомассаж
* Релаксация
* Биоэнергопластика
* Су-джок терапия
* Аромотерапия
* Пескотерапия
* Кинезиологические упражнения

 и др.

Здоровья вам и вашим детям!



***Автор: Ковригина М.С., воспитатель***

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение*

 *«Детский сад №44 комбинированного вида»*

**Как помочь ребенку**

**сохранить здоровье?**



***г. Красноярск, 2019***

**Пальчиковая гимнастика с элементами массажа биологически активных зон**

**Жили-были зайчики**

*Сжимают руки в кулачки, указательным и средним изображают ушки.*

**На лесной опушке.**

*Хлопают в ладошки.*

**Жили-были зайчики**

*Показывают пальцами ушки.*

**В беленькой избушке.**

*Показывают домик, ладошки-большие пальцы.*

**Мыли свои ушки,**

*Потирают ушки.*

**Мыли свои лапочки,**

*Выполняют моющие движения кистями рук.*

**Наряжались зайчики,**

*Двигают ладонями сверху вниз по туловищу.*

**Надевали тапочки.**

*«обуваются».*

 

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Самомассаж**1.П*оглаживание, похлопывание.***Мы умоем глазки,****Чисто вытрем нос,****Нарумяним щеки,** **Подрисуем бровь-****Правую и левую, а теперь вот так (*обе*)****Проведем вдоль уха****И погладим шею,****Водой чуть-чуть побрызгаем***(Шлепают подушечками пальце)в***И вытремся скорее**.2. Воздушные шары, наполненные солью, крупой.   *Массировать каждый пальчик снизу вверх, сверху вниз круговыми движениями; Массаж ладоней круговыми движениями, движениями вверх-вниз.***Эти шарики берём, ими ручки разомнём.Каждый шарик не простой - этот солью, с рисом тот.Меж ладошками кладём, им ладошки разотрём.Вверх и вниз его катаем, свои ручки развиваем!****Можно шар катать по кругу, Перекидывать друг другу.****Гимнастика для глаз****Посмотрите далеко,***Дети вытягивают руки вперед, распрямляют ладони и смотрят на ладони.***Посмотрите близко**,*Подносят ладони близко к глазам*.**Посмотрите высоко,***Поднимают руки вверх***Посмотрите низко.***Опускают руки вниз.* *Игра повторяется 2-3 раза.* | ***Самомассаж***1.(*поглаживание, похлопывание, поглаживание*)Мы умоем глазки,Чисто вытрем нос,Нарумяним щеки, Подрисуем бровь-Правую и левую, а теперь вот так (*обе*)Проведем вдоль ухаИ погладим шею,Водой чуть-чуть побрызгаем*(Шлепают подушечками пальце)в*И вытремся скорее.**2. Воздушные шары**, наполненные солью, крупой.   *Массировать каждый пальчик снизу вверх, сверху вниз круговыми движениями; Массаж ладоней круговыми движениями, движениями вверх-вниз.***Эти шарики берём, ими ручки разомнём.Каждый шарик не простой- этот солью, с рисом тот.Меж ладошками кладём, им ладошки разотрём.Вверх и вниз его катаем, свои ручки развиваем!****Можно шар катать по кругу, Перекидывать друг другу.*****Гимнастика для глаз*****Посмотрите далеко,***Дети вытягивают руки вперед, распрямляют ладони и смотрят на ладони.***Посмотрите близко**,*Подносят ладони близко к глазам*.**Посмотрите высоко,***Поднимают руки вверх***Посмотрите низко.***Опускают руки вниз.* *Игра повторяется 2-3 раза.*  | ***Кинезиологические упражнения******(гимнастика для мозга)***Развивает межполушарное взаимодействие Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Выполняя в системе эти упражнения, проявляются скрытые способности человека и расширяются границы возможностей его мозга.**Игра «Кулак-ребро-ладонь»**Четыре положения руки на плоскости последовательно сменяют друг друга. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой. Затем двумя руками одновременно.**Ладошки вверх,** **Ладошки вниз,****А теперь их на бочок****И зажали в кулачок.****Игра «Ухо – нос – хлопок»** Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот». **Игра «Лягушки»**Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ла­дошка). Одновременно менять поло­жение рук, отрывая руки от стола. Усложнение упражнения состоит в ус­корении.**Две весёлые лягушки****Ни минутки не сидят****Ловко прыгают подружки,****Только брызги вверх летят.** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Кинезиологические упражнения****(гимнастика для мозга)**Развивает межполушарное взаимодействие. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Выполняя в системе эти упражнения, проявляются скрытые способности человека и расширяются границы возможностей его мозга.***Игра «Кулак-ребро-ладонь»***Четыре положения руки на плоскости последовательно сменяют друг друга. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой. Затем двумя руками одновременно.**Ладошки вверх,** **Ладошки вниз,****А теперь их на бочок****И зажали в кулачок.*****Игра «Ухо – нос – хлопок»*** Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот». ***Игра «Лягушки»***Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ла­дошка). Одновременно менять поло­жение рук, отрывая руки от стола. Усложнение упражнения состоит в ус­корении.**Две весёлые лягушки****Ни минутки не сидят****Ловко прыгают подружки,****Только брызги вверх летят.** | *Здоровья Вам и Вашим детям!!!*Описание: D:\Мои документы\Леночка\картинки\w.gifПодготовила: учитель-логопед Махмудова Зайнаб Абдурахмановна | МАДОУ ДСКВ «Рябинушка»Здоровьесберегающие технологии для занятий дома Описание: D:\Мои документы\Леночка\картинки\загруженное.jpgг. Покачи |