**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 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.* | ***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.gif  Подготовила:  учитель-логопед  Махмудова Зайнаб Абдурахмановна | МАДОУ ДСКВ «Рябинушка»  Здоровьесберегающие технологии для занятий дома  Описание: D:\Мои документы\Леночка\картинки\загруженное.jpg  г. Покачи |