*Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми второй младшей группы*

Цель: Сохранение и укрепление **здоровья** детей через использование **здоровьесберегающих технологий** с учетом индивидуальных возможностей и способностей.

Задачи:

1. Воспитание у детей культуры **здоровья**, осознания необходимости заботы о своем **здоровье**

2. Формирование знаний, умений и навыков, которые необходимы для сохранения и укрепления **здоровья**

3. Создание **здоровьесберегающей среды в группе**

4. Организация рационального двигательного режима для развития двигательных навыков детей и увеличения **работоспособности организма**

5. Повышение защитных сил организма и устойчивости к различным заболеваниям посредством системы закаливания

6. Создание оптимальных условий для всестороннего полноценного психофизического развития детей и укрепления их **здоровья**

7. Проведение мониторинга состояния **здоровья детей в группе** и анализ его результатов

Ожидаемые результаты:

· Улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния;

· Благоприятная динамика в состоянии **здоровья дошкольников***(снижение числа случаев заболеваний в течении года)*

· Формирование необходимости заботиться о своем **здоровье**, желания и стремления вести **здоровый образ жизни**;

**1. Утренняя гимнастика**

Так как день у детей начинается с утренней гимнастики, она является одним из важнейших компонентов двигательного режима, ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ. Гимнастика, осуществляемая после ночного сна, выводит организм ребенка из состояния заторможенности физиологических процессов, усиливая деятельность всех органов и систем.

В процессе утренней гимнастики необходимо обеспечить правильную физическую, психическую и эмоциональную нагрузку.

Существуют различные формы утренней гимнастики:

– традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений;

– сюжетная гимнастика;

- с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения;

– с использованием элементов ритмической гимнастики, хороводов;

– с использованием элементов корригирующей гимнастик

**2. Дыхательная гимнастика.**

Дышать нужно правильно! Для этого необходимо научить ребёнка глубокому выдоху для хорошей очистки лёгких и улучшения их снабжения кислородом. Необходимо обращать внимание детей на то, что дышать нужно через нос. Правильное носовое дыхание – условие **здоровья ребёнка**, профилактическое средство против респираторных заболеваний. Не менее важно в обучении правильному дыханию, является научить ребёнка сморкаться не через обе ноздри, а поочерёдно. Во время прогулок полезно учить ребёнка медленно вдыхать и ещё медленней выдыхать носом, а также при быстрой ходьбе и медленном беге.

Дыхательная гимнастика играет значительную роль в процессе **оздоровления** и закаливания дошкольников.

Для успешного овладения этой гимнастикой необходимо соблюдать основные правила:

дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный **оздоровительный эффект**

необходимо концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное воздействие

дышать надо медленно, это необходимо для насыщения организма кислородом

выполнять каждое упражнение не дольше, чем оно доставляет удовольствие

дышать надо носом

все упражнения выполнять естественно, без усилий и напряжения

привести свой организм в состояние глубокого расслабления воздух должен входить и выходить из лёгких одной непрерывной струёй.

**3. Гимнастика для глаз**

.

Цель гимнастики для глаз: профилактика нарушений зрения дошкольников.

Задачи:

-предупреждение утомления,

-укрепление глазных мышц

- снятие напряжения.

- общее **оздоровление** зрительного аппарата.

Гимнастика для глаз благотворно влияет на **работоспособность** зрительного анализатора и всего организма.

Условия: Для проведения не требует специальных условий. Любая гимнастика для глаз проводится стоя.

Время: Выполняются 2-4 мин.

Правило: При выполнении упражнений голова неподвижна *(если не указано иначе)*.

Детям с патологией зрения противопоказаны упражнения, связанные с длительным и резким наклоном головы.

Прием проведения – наглядный показ действий педагога.

Общие рекомендации:

Если гимнастика для глаз используется педагогом в системе **здоровьесбережения ежедневно**, то рекомендуется на неделю планировать для разучивания и выполнения 1 комплекс в стихотворной форме, совмещая его 1 или 2 раза с комплексами другого вида.

По названию гимнастики для глаз легко подобрать ее по теме НОД.

При планировании рекомендуется учитывать принцип усложнения, **отработав** вначале простые движения глазами: вправо-влево, вверх-вниз, круговые движения, зажмуривания, моргание, выпячивание глаз, а затем используя их по поду более сложного стихотворного текста в различных сочетаниях. Стихотворный текст также нужно использовать вначале небольшой (до 4 строк, а затем переходить к более сложным и длинным.

Виды гимнастик.

По использованию художественного слова гимнастики для глаз можно разделить на те, которые имеют стихотворное сопровождение и те, которые проводятся без не

- с предметами или **работа** с расположенными на стенах карточками. На них мелкие силуэтные изображения предметов, буквы, слоги, цифры, геометрические фигуры и т. д. *(размер изображенных предметов от 1 до 3 см)*. По просьбе педагога дети встают и выполняют ряд заданий: отыскивают на стенах картинки, являющиеся ответом на загадку; находят изображения предметов, в названиях которых есть нужный звук и т. д.

- без атрибутов (никакие предметы и плакаты не используют. Интереснее всего проходят гимнастики для глаз, на которых используются предметы или задания в стихотворной форме, движения по определенным дорожкам, задания на поиск предметов и картинок в разных частях **группы**.

**4. Пальчиковая гимнастика**

Развитие ребёнка связано с развитием движений пальцев рук. Третья часть всей двигательной проекции в коре головного мозга занимает проекция кисти руки. Поэтому тренировка тонких движений пальцев рук оказывает большое влияние на развитие активной речи ребёнка. Воздействуя на тонус руки ребёнка, с помощью комплекса пальчиковой гимнастики, происходит прямое воздействие на тонус речевого аппарата.

Пальчиковую гимнастику провожу ежедневно индивидуально или с **подгруппой**, в любой удобный отрезок времени в течение дня: во время утренней гимнастики, физкультминуток, в свободное время утром и после сна по 2-3 минуты. Особенно важно проводить гимнастику с **детьми**, имеющими речевые проблемы.

Наиболее часто использую в **работе** пальчиковую гимнастику стихотворного ритма, которая помогает поставить правильное дыхание, развить речевой слух. Больше всего детям нравятся упражнения под названием *«Семья»*, *«Салат капустный»*, *«Мы делили апельсин»*, *«Пальчик-пальчик где ты был?»* и пр. Нравится детям и то, что они имеют возможность проводить пальчиковую гимнастику, выступая в роли ведущего, он чувствует ответственность и дорожит тем, что именно ему я поручила эту роль. Это является, своего рода, мотивацией детей.

Пальчиковые игры

Представляет собой набор упражнений, направленных на развитие мелкой моторики руки, т. е. совместных действий систем организма человека (мышечной, зрительной, нервной, костной, формирующих способность выполнять точные, мелкие движения пальцами и кистями.

Пальчиковая гимнастика решает множество задач в развитии ребенка:

- помогает развивать речь;

- развивает эмоциональную выразительность;

- повышает **работоспособность головного мозга**;

- развивает внимание, память, воображение;

- способствует развитию пространственного мышления;

- снимает тревожность.

Пальчиковые игры очень эмоциональны,

увлекательны. Дети с удовольствием

принимают участие в таких играх.

Необходимо помнить три важных правила:

• Первое: пальцы правой и левой рук следует нагружать равномерно;

• **Второе:** после каждого упражнения нужно расслаблять пальцы *(например, потрясти кистями рук)*;

• Третье: поскольку пальчиковая гимнастика оказывает комплексное воздействие, она должна использоваться на всех образовательных деятельностях в ДОУ

Правила выполнения упражнений:

1. Перед игрой с ребенком можно обсудить ее содержание. Это не только позволит подготовить его к правильному выполнению упражнения, но и создаст необходимый эмоциональный настрой.

2. Перед началом упражнений дети разогревают ладони легкими поглаживаниями до приятного ощущения тепла.

3. Все упражнения выполняются в медленном темпе, от 3 до 5 раз, сначала правой рукой, затем левой, а потом двумя руками вместе.

4. Выполняйте упражнение вместе с ребенком, при этом демонстрируя собственную увлеченность игрой.

5. При выполнении упражнений необходимо вовлекать, по возможности, все пальцы руки.

6. Необходимо следить за правильной постановкой кисти руки, точным переключением с одного движения на другое.

• 7. Нужно добиваться, чтобы все упражнения выполнялись ребенком легко, без чрезмерного напряжения мышц руки, чтобы они приносили ему радость.

**5. Игровой массаж и самомассаж.**

В современных условиях возникла необходимость поиска нетрадиционных путей организации коррекционно-образовательного процесса уже в раннем дошкольном возрасте. Одним из таких направлений является массаж и самомассаж. Как лечебное средство они были известны ещё в глубокой древности. При систематическом массаже усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами, нормализуется мышечный тонус, происходит стимуляция тактильных ощущений. Массаж позволяет активизировать и синхронизировать **работу** обоих полушарий мозга.

С **детьми** выполняются массажные движения по ладоням, кистям и предплечьям обеих рук: поглаживание, растирание, лёгкое надавливание, пощипывание, похлопывание. Различные упражнения: катание одного шарика, катание ребристого карандаша, имитация скатывания колобка, палочек, как в лепке, сжимание резиновых игрушек разной плотности и др.

В **работе** игровой массаж по методике А. Уманской и К. Дейнеки. Массаж и самомассаж проводится 2-3 раза в день на занятиях, физминутках, прогулках, самостоятельной деятельности детей.

После каждого упражнения следует делать расслабляющие поглаживания или встряхивания рук. Подобранные упражнения могут комплексно влиять на развитие речи и интеллектуальные способности детей. Поскольку у дошкольников преобладает конкретно-образное мышление, ко многим массажам придуманы стихотворные тексты. Их содержание и ритм максимально приближены к характеру самого движения, чтобы у ребёнка возникал конкретный образ. Начинать следует с прогревающих движений, делающих мышцы более податливыми, а движения безболезненными.

**6. Гимнастика после сна.**

Одной из главных особенностей нервной системы детей дошкольного возраста является медленное переключение из одного состояние в другое, чему способствует несформированность нервных процессов. Именно поэтому после дневного сна я провожу с **детьми** специальные упражнения, позволяющие им постепенно перейти к бодрому состоянию.

Гимнастика после дневного сна помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стоп.

Гимнастику пробуждения выполняем лежа в кроватях. Сначала дети вытягиваются: прогибают спину, вытягивают вверх руки, переворачиваются с боку на бок. После чего делают упражнения. После гимнастики дети проходят босиком по массажным дорожкам, что усиливает **оздоровительный** эффект и является профилактикой плоскостопия.

Важно помнить, что темп пробуждения у детей разный, разная и степень выраженности эмоционального реагирования. Поэтому я улавливаю настроение детей, подбадриваю тех, у кого фон настроения после сна снижен. Слова упражнения проговариваю в спокойном темпе, с радостными интонациями.

Важность гимнастики пробуждения нельзя недооценивать. Она развивает дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшает кровообращение в легких, деятельность сердечно - сосудистой системы, укрепляет мышцы спины, стопы, повышает концентрацию внимания.

**7. Динамическая пауза**

Динамическая пауза и физкультурная минутка предупреждают утомление и помогают сохранить **работоспособность в течение дня**. Комплексы упражнений здесь подбираются в зависимости от интенсивности нагрузки и состоят из 2—3 упражнений *(физкультурная минутка)* или 6—8 упражнений *(динамическая пауза)*. Применяю простые, наиболее доступные упражнения, провожу в начале, середине или конце занятия, по мере утомляемости детей.

Необходимо помнить, что интенсивность упражнений не должна быть высокой, их основная задача - позволить ребёнку сменить позу, расслабиться. А короткая, но интенсивная нагрузка приведёт лишь к обратному эффекту. Я провожу для детей в качестве профилактики утомления плавные *«растягивающие»* движения, которые снимают мышечное напряжение, повышают уровень **работоспособности**, именно поэтому в начале разминки уделяю большое внимание дыхательным упражнениям в сочетании с различными движениями тела. Это способствует общему **оздоровлению** и улучшению самочувствия.

В практических занятиях используют физминутки по стихотворному тексту, но обращаю внимание на следующие правила при подборе стихотворений к конкретному занятию:

содержание текста должно сочетаться с темой занятия, его программными задачами стихи должны быть с чётким ритмом, так как под них легче выполнять разнообразные движения

сам воспитатель произносит текст, так как при произношении текста с **детьми** у них может сбиться дыхание.

**8. Гимнастика хатха -йога**

Занятия восточной гимнастикой являются прекрасным средством эстетического и нравственного воспитания.

Под их воздействием укрепляется **здоровье**, формируется красивая фигура, правильная осанка и энергичная походка, улучшается координация движений, вырабатываются сила воли, выдержка, уверенность в себе. Упражнения приучают занимающихся к каждодневному преодолению трудностей, повышают жизненный тонус и **работоспособность**, создают хорошее настроение.

Йога не является ни акробатикой, ни гимнастикой в спортивном смысле. Хатха – йога – это физические упражнения. Отметим специфические особенности упражнения йогов. Во-первых, преобладающая часть поз в хатха – йоге преимущественно статична, и хотя позы не имеют целью развития мускулатуры, они оказывают силовое мускульное действие. При выполнении упражнений статичных хатха – йоги образуется мало тепла, затраты энергии невелики. А раз упражнения статичны, то они не сопровождаются кислородной недостаточностью или так называемой гипоксией. В йоге эти состояния достигаются несколько искусственным путем тренировки задержки дыхания, которое в течение столетий разрабатывали в йоги Индии. Во-**вторых**, для поз в йоге характерно и воздействие на мускульную систему через силовое сокращение **работающих мускулов**, а также через вытягивание и растяжение противодействующих мускулов, сухожилий, связок. Ни одна гимнастика, физкультура не имеют такой степени максимального растяжения, как йога.

Цель акробатики и гимнастики – добиться необходимой эластичности тела путем длительных упражнений.

Особое внимание в йоге уделяется тренировке суставов. Упражнения делают суставы подвижными, эластичными и гибкими до старости.

Для детей йоговские упражнения – это профилактика сколиоза, остеохондроза, кифоза, астмы и простудных заболеваний. Йоговские упражнения помогают стать им более внимательными на занятиях.

Большинство поз хатха – йоги естественны, физиологичны. Они копируют зверей, животных и насекомых. Благодаря этому дети лучше запоминают позы и легче их осваивают. Гибкость позвоночника – основа долголетия. Сохранение гибкости позвоночника обеспечивает активную жизнедеятельность спинного мозга и нервных ответвлений, отходящих от него.

Таким образом, хатха – йога комплексно воздействует на физическое и нервно – психическое развитие ребенка.

Система закаливания детей.

Цель закаливания — **выработать** способность организма быстро изменять **работу** органов и систем в связи с постоянно меняющейся внешней средой. Способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным **повторением** воздействия того или иного фактора *(холод, тепло и т. п.)* и постепенного повышения его дозировки.

В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры и простудным заболеваниям, но и к инфекционным болезням. Закаленные дети обладают хорошим **здоровьем и аппетитом**, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой **работоспособностью**. Этих результатов можно добиться лишь при правильном выполнении закаливающих процедур

Природными факторами закаливания являются воздух, вода и солнце. Самое мягкое воздействие на организм оказывают воздушные процедуры. Влияние воздуха на организм зависит и от его физических качеств: температуры, теплопроводности, влажности, давления, скорости движения и т. п.

Более сильным является закаливание водой. Принцип постепенности при использовании этого средства должен выдерживаться особенно тщательно. Закаливание солнцем – эффективный способ **оздоровления** и полноценного роста и развития, но использовать солнечные лучи нужно осторожно и умеренно, так как они оказывают очень сильное воздействие.

При организации закаливания необходимо соблюдать следующие требования:

• систематичность в течение всего года, с учётом сезонных явлений;

• строгая постепенность увеличения силы раздражителя;

• последовательность раздражения;

• учёт состояния **здоровья**, типологических особенностей ребёнка, домашних условий и условий детского учреждения *(индивидуальный подход)*;

• учёт эмоционального состояния ребёнка;

• связь с режимом, с организацией всей деятельности ребёнка.

• 1. Воздушная ванна—10—15 минут. Ребенок двигается, бегает; одетый в трусики, майку с короткими рукавами, тапочки на босу ногу или короткие носочки. Часть времени *(6—7 минут)* отводится на гимнастические упражнения из приведенного комплекса.

• 2. Умывание водой, температура которой с +28 градусов снижается к концу года закаливания летом до +18, зимой до +20. Дети старше двух лет моют лицо, шею, руки до локтя, старше трех— верхнюю часть груди и руки выше локтя. Исходная температура воды для детей старше трех лет тоже +28, а минимальная летом +16, зимой + 18 градусов.

• 3. Дневной сон летом с доступом свежего воздуха, зимой—в хорошо проветренной комнате при температуре + 15 +16 градусов.

• 4. Сон без маечек. Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и **вторые одеяла**. Разумеется, температура в спальной комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

• 5. Прогулка два раза в день при температуре до -15 градусов продолжительность от 1—1,5 часа до 2—3 часов.

• 6. В летнее время солнечные ванны от 5—6 до 8—10 минут два-три раза в день; пребывание на свежем воздухе и в тени неограниченно.

Умывание

Ребёнок должен:

- открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ей от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать *«раз»*; то же проделать левой рукой.

- Намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать *«два»*.

Намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать *«три»*.

Намочить обе ладошки и умыть лицо.

Ополоснуть, *«отжать»* обе руки, вытереться насухо.

Примечание.

Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая *«раз, два»* и т. д.

Сон без маечек.

Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и **вторые одеяла**. Разумеется, температура в спальной комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

Воздушное закаливание

Воздушные ванны сочетают с подвижными играми или гимнастикой. Начинают *(одежде – майка, трусы, мягкая обувь)* закаливание в одежде и по мере закаливания доводят одежду до трусов, если можно – босиком.

"ВОЗДУХ"

Воздух - это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей - непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей. Из специальных мер закаливания воздухом в детских садах применяются: сон на воздухе, в холодное время и воздушные ванны. В детском саду мы используем воздушный режим.

"СОЛНЦЕ"

Закаливающее значение действия солнца своеобразно. Солнце является сильно действующим средством закаливания. Солнечные лучи оказывают на организм общее укрепляющее действие, повышают обмен веществ в организме, лучше становится самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен. Но солнце может оказывать и отрицательное действие. Поэтому надо к этой процедуре подходить очень осторожно. У **младших** детей особенно полезны солнечные ванны, но важен при этом индивидуальный подход. Проводить солнечные ванны надо в движении, но игры надо проводить спокойного характера. Солнечные ванны увеличиваются постепенно:

**Здоровьесберегающая среда**.

Предметно-развивающая среда помогает обеспечить гармоничное развитие ребенка, а также создать эмоционально-положительную обстановку. Она не только позволяет проводить игры и занятия, но и приучает детей к самостоятельным играм.

**Здоровьесберегающая среда в нашей группе включает в себя**:

1) Уголок двигательной активности детей

В этом уголке размещаются следующие пособия:

-скакалки,

-мячи,

-обручи,

-массажные коврики и дорожки (для профилактики плоскостопия и ходьбы ладошками и ступнями одновременно,

-пластмассовые гантели и гантели, изготовленные из подручного материала,

-массажные шарики,

-ленточки,

-лесенка для лазания и перешагивания,

-дуга для подлезания,

-тренажер для формирования равновесия,

-ростомеры, которые служат также для профилактики нарушений осанки,

-мишень на стене в виде матрешки для попадания мячиком в цель,

-кольцеброс,

-кегли для сбивания мячиком,

-тренажер для развития ловкости и быстроты (палочки с веревками разных цветов для скручивания,

-пособия для развития глазомера *(на стене)*.

Также в **группе имеются пособия**:

-для развития мелкой моторики рук: разнообразные *«шнуровки»*, *«бусы»*,

-комплексы по утренней гимнастике, дыхательной гимнастике, гимнастике для глаз, гимнастике после сна, пальчиковой гимнастике,

-цветные мягкие модули для прыгания, лазания, игр (например, нравится детям модуль *«Гусеница»*).

В уголке **здоровья** имеются наглядные консультации для родителей на тему *«****Здоровье****»*: *«Профилактика гриппа»*, *«Витамины»*, *«О пользе прогулок»*, *«Правильное питание»*, *«Физическое развитие дошкольников»* и т. д.

Воспитание культурно-гигиенических навыков.

Сохранение и укрепление **здоровья** невозможны без соблюдения правил личной гигиены – комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью.

Большой упор в личной гигиене делается на мытье рук перед едой, после любой **работы**, прогулок, при утреннем и вечернем туалете, поскольку именно через руки в ротовую полость попадает подавляющее большинство болезнетворных микроорганизмов.

После каждого приема пищи **дети** полощут рот кипяченой водой комнатной температуры.

**К здоровьесберегающим технологиям относятся:**

- утренняя гимнастика

- гимнастика для глаз

- воздушные процедуры

- пальчиковая гимнастика

-дыхательная гимнастика

- гимнастика пробуждения

- подвижные игры

- ходьба по массажным дорожкам

- закаливание

- артикуляционная гимнастик

Утро в нашей группе начинается с **утренней гимнастики**.

Цель: создать у детей хорошее настроение, поднять мышечный тонус.

Используем разные виды гимнастики:

- игровую

- сюжетную

- ритмическую.

Утреннюю гимнастику делаем с предметами: флажками, кубиками, лентами. Особенно часто используем массажные мячи, с которыми проводим корригирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы, а также массаж рук. Эти мячи мы называем "ежики".

В комплекс утренней гимнастики обязательно включаем упражнения на дыхание, которые необходимы для восстановления дыхания. Дыхательные упражнения способствуют полноценному физическому развитию и являются профилактикой заболеваний дыхательной системы.

В конце занятия используем такие речевки:

*- По утрам зарядку делай - будешь сильным, будешь смелым!*

*- Если день начать с зарядки, дальше будет все в порядке!*

*- Все у нас хорошо, все у нас в порядке,*

*Потому что по утрам делаем зарядку!*

Ежедневно проводим**гимнастику после сна**.

Цель : поднять мышечный тонус детей, настроение. Комплекс гимнастики после сна не должен дублировать утреннюю гимнастику. Гимнастику после сна мы проводим в постели и заканчиваем упражнениями на дыхание. Такая гимнастика носит игровой характер. Также после сна мы проводим самомассаж. Затем переходим к прохождению по массажной дорожке и закаливающим процедурам (умывание прохладной водой).

«РЫЖАЯ ПЛУТОВКА».

*БЕЖИТ ПО ДОРОГЕ ЛИСА*

1 «лиса». Дети лежат на спине, руки вдоль туловища. Выполнить маховые движения рук и ног, изображая бег лисы.

*БЕЖИТ ЛИСИЧКА ОТ КУСТИКА К КУСТИКУ*

2 «пригорок». И. П. то же, поднять прямые ноги вверх, опустить – 3 – 6 раз.

3 «Куст». И. П. то же, принять позу группировки, вернуться в И. П. – 3 раза.

*ХВОСТ К ЗЕМЛЕ, НЮХАЕТ ПОЖИВУ*.

4 «Хвост лисы». Сесть на кроватке по-турецки, поворот туловища вправо- влево. – по 5 раз.

*ОСТАНОВИЛАСЬ ЛИСА, ПРИСЛУШАЛАСЬ – НЕТ ЛИ ЗАЙЧИКОВ*.

*ГЛУБОКО ВЗДОХНУЛА* (вдох, *НАКЛОНИЛАСЬ* (выдох, *ВЫПРЯМИЛАСЬ И ПОШЛА ДАЛЬШЕ.*

**Пробежка по массажным коврикам**

**Дыхательная гимнастика:**

Очень важно уделять внимание правильному дыханию. Важно, чтобы дети дышали не поверхностно, а полной грудью.

В качестве дыхательной гимнастики хорошо подходят упражнения : «Ветер», «Гуси летят»

*“Ветер*”

И. п. –о. с.

1-полный вдох.

2-задержка дыхание на 3-4 с.

3-4-сквозь сжатые губы с силой выпускаем воздух.

*“Гуси ле*

*ят*”

И. п. –о. с.

1-руки поднять в стороны (вдох)

2-руки опустить вниз со звуком” гу-у-у” (выдох) (5 раз)

Гуси высоко летят

На ребят они глядят

Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

**САМОМАССАЖ**

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Для детей самомассаж - это профилактика сколиозов, простудных заболеваний. Он благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях.

**Основными средствами развития двигательных навыков в ДОУ являются физкультурные занят**

**я.**

Общеразвивающие упражнения проводятся : с кубиками, набивными мешочками, флажками, с мячами, с гантелями.

**ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТ**

**КА**

Цель:

1. Способствует овладению навыками мелкой моторики.

2. Помогает развивать речь ребёнка.

3. Повышает работоспособность коры головного мозга.

4. Развивает психические процессы: мышление, внимание, память, воображение.

5 Снимает тревожность.

Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)

С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами

Применение в работе здоровьесберегающих технологий, повышает результативность воспитательно – образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на укрепление здоровья, а у ребёнка – стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.