**Здоровьсберегающие технологии**

**Здоровьсберегающие технологии.**

Артикуляционная гимнастика.

Упражнения:

1. **"Хомяк"** (язык поочередно упирается в правую и левую щеки, задерживаясь в каждом положении на 3-5 секунд)
2. **"Кружок"**Рот закрыт. Язык движется с внутренней стороны, плавно очерчивая кончиком языка круг (правая щека - под верхней губой - левая щека - под нижней губой
3. **"Лошадка"** (улыбнуться, приоткрыть рот и пощелкать кончиком языка "лошадка цокает копытами")
4. **"Самовар"** (сжать губы, надуть щеки, удержать воздух 2-3 секунды и выпустить через губы, произнося: "Пых!")
5. **"Толстячки-худышки"** (ребенок поочередно надувает и втягивает щеки в спокойном темпе, удерживая их в каждом положении 3-5 секунд)
6. **"Пароход"** (слегка улыбнуться, высунуть язык, зажать его зубами и петь звук "ы": "ы-ы-ы")
7. **"Покусаем язык"** (улыбнуться, приоткрыть рот и покусывать язык. Покусывать кончик языка - покусывать середину языка - покусывать язык, продвигая его постепенно вперед-назад. Во время выполнения упражнения произносить: "та-та-та");
8. **"Чистим зубы"** (Улыбнуться, показать зубы, широким языком медленно провести с наружной стороны верхних и нижних зубов, имитируя чистящее движение. Так же "чистим" нижние и верхние зубы с внутренней стороны).

Дыхательная гимнастика (укрепляет дыхательные мышцы, способствует ощущению опоры на дыхании, тренирует артикуляционный аппарат можно использовать как дыхательную гимнастику для отдыха в процессе урока).

**Упражнения:**

* № 1. Короткий вдох по руке учителя и длинный замедленный выдох со счетом: 1, 2, 3, 4, 5... С каждым разом при повторении упражнения выдох удлиняется за счет увеличения ряда цифр и постепенного замедления темпа.
* № 2. Короткий вдох при раздвижении нижних ребер, задержка дыхания, медленный выдох со счетом. При этом дети должны стремиться сохранить нижние ребра в положении вдоха, т.е. раздвинутыми.
* № 3. Короткий вдох при раздвижении нижних ребер, задержка дыхания, по руке учителя с мягкой атакой звука спеть один звук в пределах зоны примарного звучания и тянуть его ровным и умеренным по силе голосом. Сначала звук продолжается 2-3 с, затем постепенно удлиняется. Нижние ребра фиксируются в положении вдоха.

Логоритмическая гимнастика (форма активного отдыха для снятия напряжения после долгого сидения).

Кратковременные физические упражнения под музыку, вызывая возбуждение других отделов мозга, усиливают кровообращение и создают благоприятные условия отдыха для ранее возбужденных отделов. После такого короткого активного отдыха внимание детей повышается, а восприятие учебного материала улучшается.