Реализация принципов развивающего образования вполне возможна, более того – необходима в области физического воспитания. Поэтому в своей работе с дошкольниками педагогическим коллективом ДОУ используются здоровьесберегающие технологии, позволяющие обеспечить разумный баланс между двигательной активностью и отдыхом. Приоритетное значение правильной организации режима в ДОУ заключается в обеспечении оздоровительного, развивающего режима дня, который включает в себя перерывы для отдыха во время занятий (физ.минутки, двигательные паузы), утренний приём детей может включать такие оздоровительные мероприятия как логоритмика, артикуляционная гимнастика, пальчиковые игры, психогимнастика, на прогулке используются с целью оздоровления детей подвижные игры, коррекционные упражнения, перед приёмом пищи дети с удовольствием играют в коммуникативные двигательные паузы, игры на эмпатию, дневной сон включает в себя час тихого чтения, постепенный подъём - такие двигательные моменты как- дыхательная гимнастика после сна, коррекционные упражнения, закаливающие мероприятия.

Мы так же проводим на занятиях, требующих длительного зрительного напряжения (математика, развитие речи и др.) офтальмологические паузы (по методике В.Ф.Базарного). Для этого служат : окно, коромысла-крестовины, офтальмотренажёры (бегущие огни, зрительные траектории), гимнастика для глаз. Эта методика решает следующие задачи:

1.Снятие зрительного напряжения.

2.Снятие утомляемости.

3.Развитие пространственной ориентации.

4.Развитие концентрации внимания.

5.Световая стимуляция глаз.

Среди разнообразных двигательно-оздоровительных моментов, организуемых на занятиях, особое место принадлежит тем из них, которые связаны с развитием мелкой моторики руки. Уровень сформированности мелкой моторики во многом определяет успешность освоения изобразительных, музыкальных, конструктивных и трудовых умений, овладения родным языком, развития первоначальных навыков письма.

 Сегодня я хочу предложить вашему вниманию несколько игр, которые мы с вами выполним совместно.

**ИГРА «Я-художник»**

**Цель:** развитие слухового внимания, общей, тонкой и артикуляционной моторики, творческого воображения, координации речи с движением, быстроты реакции.

**Я взял бумагу, карандаш, нарисовал дорогу.**

(поворот ладони левой руки к себе, пальцы вместе-изображение листа бумаги; указательный палец правой руки –карандаш; проводим пальцем по ладони линию-дорогу)

**На ней быка изобразил, а рядом с ней корову.**

(правая и левая рука сжаты в кулаки, большой палец и мизинец оттопыриваются в стороны, показывая рога. Дети произносят: «Му-у»)

**Направо дом,**

(пальцы складываются домиком)

**Налево сад…**

(кисти рук скрещиваются в запястье-деревья; раздвинув пальцы, дети шевелят ими, будто раскачивают ветки)

**В саду двенадцать точек-**

(«карандашом» дети рисуют точки на левой ладони)

**На ветках яблочки висят и дождичек их мочит.**

(встряхивание кистей-имитация капель дождя)

**Потом поставил стул на стол,**

(левая рука сжимается в кулак и кладётся на приподнятую вверх ладонь правой)

**Тянусь как можно выше**

(левый кулак медленно разжимается, пальцы с напряжением тянутся вверх)

**И свой рисунок приколол-совсем не плохо вышел.**

(правая рука разглаживает воображаемый рисунок, улыбаемся).

**ИГРА «Семья».**

**Цель:** развитие воображения, моторики рук, создание положительного эмоционального настроя, активизации биологически активных точек кожи, расположенных на руке.

**Этот пальчик – дедушка!** (массирование подушечки большого большего пальца).

**Этот пальчик –бабушка!** (массирование подушечки указательного пальца).

**Этот пальчик-папочка!** (массирование подушечки среднего пальца).

**Этот пальчик-мамочка!** (массирование подушечки безымянного пальца).

**Этот пальчик-Я!** (массирование подушечки мизинца ).

 **Вот и вся моя семья!** (сжимание и разжимание пальцев в кулаке).

Затем тоже самое упражнение на другой руке.

**ИГРА «Капуста».**

**Цель:** развитие мелкой моторики рук, развитие выразительности движений, умение ориентироваться на слово при построении действия, развитие внимания и произвольности действий.

**Что за скрип** (руки сомкнуты в замке, ладошки двигаются параллельно друг другу);

**Что за хруст** (руки сомкнуты в замке, двигаются в запястье);

**Это что ещё за куст** (пальчики размыкаются ,образуя шар);

**Как же быть без хруста, если я капуста** (руки сомкнуты в замке, ладошки двигаются параллельно друг другу, затем образуют шар);

**Мы капусту рубим, рубим** (выполняются рубящие движения ребром ладони по коленям);

**Мы морковку трём, трём** (выполняются движения по коленям кулачками вперёд-назад);

**Мы капусту солим, солим** (выполняются движения пальчиками рук);

**Мы капусту жмём, жмём** (сжимание и разжимание пальцев рук);

**ИГРА «Буратино».**

**Цель:** укрепление мышц шеи и спины, содействие психологическому комфорту детей на занятиях, развитие внимания, пространственной ориентации, снятие утомляемости, развитие координации движений.

**Материал:** картинки с изображением различных предметов.

**Упражнение:** «рисуем» кончиком носа различные предметы, представленные на картинках. (круговые движения головой по часовой стрелке и против неё, повороты головы в стороны, вверх, вниз, вправо, влево, наклоны головы).

**ИГРА «Дерево».**

**Цель:** развитие речи дошкольников, общей моторики, развитие выразительности движений, сенсомоторных координаций, правильной осанки, внимания.

**У дерева ствол,** (Прижать руки тыльной стороной

**На стволе много веток,** друг к другу. Пальцы растопырены и

**А листья на ветках разного цвета** подняты вверх. Шевелить кистями и

**Ветерок качает ветки** пальцами. Повороты **Покачались наши детки.**  в стороны, наклоны)

**Игра «Угадай, что нарисовано?»**

**Цель:** развитие тактильной чувствительности, воображения, осмысленности движений, способности к передаче и восприятию эмоционального настроя.(Игра используется на занятиях по ХПД, РЭМП и др.)

**Ход игры:** Играющие встают парами, по команде рисую пальцем на спине у другого фигуры, рисунки и т.д.). Стоящие впереди игроки должны догадаться, какая фигура изображена у него на спине, затем они меняются ролями. По такому типу можно играть в «испорченный телефон», передавая по цепочке одно изображение (тогда играющие будут стоять «паровозиком»).

Желаем ВАМ и ВАШИМ детям быть здоровыми и осваивать всё новые и новые **движения-день за днём!!!**

МДОУ «Центр развития ребёнка-

детский сад № 29 «Улыбка»

**М А С Т Е Р – К Л А С С**

**для родителей на тему:**

**«Движение - день за днём»**

**(использование здоровьесберегающих технологий в режиме дня)**

**Исполнитель:** инструктор по

физическому воспитанию

**Серова Наталья Геннадьевна**

Вязники, 2014г.