**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НАПРАВЛЕННЫЕ НА СОХРАНЕНИЯ И СТИМУЛМРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

**«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» В.А.Сухомлинский**

**«Здоровьесберегающая технология»- это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития . Здоровьесберегающие технологии имеют оздоровительную направленность, формируют у ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.**

**Для поддержания, укрепления здоровья детей моей группы я применяю следующие технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

**АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА**

**Упражнение «Часики» (движения языка вправо-влево).**

**Упражнение «Улыбка» (зубы сомкнуты, губы в улыбке).**

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

**Упражнение «Свеча» (упражнение на развитие дыхания без участия речи) И.П.- дети сидят за столом .Ребята представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох носом – животик становится как «шарик», и постарайтесь одним выдохом задуть свечу(выдох –« шарик сдувается»).А теперь перед вами пять маленьких свечек .Сделайте вдох и задуйте свечки маленькими порциями выдоха.**

**Упражнение «Имитации» (упражнение на развитие дыхания с участием голоса). Подражаем гудку парохода («у»), писку комара(«з») ,вою ветра(«в») ,произнося звуки тише или громче в зависимости от удаления объекта.**

**ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ**

**Упражнение «Веселые рыбки» (упражнение для профилактики нарушения зрения).**

**- Ребята ,посмотрите ,мы попали на морское дно .Кругом снуют маленькие рыбки. Попробуем проследить за ними. Следить за рыбками надо тихо, одними глазами чтобы не спугнуть (кисть руки – «рыбка»,ребенок глазами следит за движением «рыбки»,повторяя движения за воспитателем).Рыбки резвятся – в воде кружатся! Пузыри пускают ,весело ныряют ,друг дружку догоняют! Вильнут хвостом туда –сюда, глядишь и нет их следа.**

**Упражнение «Письмо носом» (снижает напряжение в области глаз)**

**- Ребята закройте глаза .Используя нос как длинный карандаш, пишите или рисуйте что-нибудь в воздухе .Глаза при этом мягко приоткрыты.**

**РЕЛАКСАЦИЯ - комплекс расслабляющих упражнений, снимающих**

**напряжение мышц рук и ног ,мышц шеи и речевого аппарата.**

**Упражнение «Путешествие на облаке» (под спокойную расслабляющую музыку).**

**-Ребята сядьте удобно и закройте глаза .Два раза вдохните и выдохните .Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгнете на белое пушистое облако ,похожее на гору из пухлых подушек .Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает ваши лица? Здесь в небе все тихо и спокойно .Пусть облако перенесет вас в такое место, где вы будете счастливы .Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное. А теперь облако везет вас назад. Спуститесь с облака и поблагодарите его за ,то что оно так хорошо вас покатало .**

**Упражнение «Снеговик» (Упражнение на растяжки и чередование мышечного напряжения и расслабления).**

**-Зима - снеговик крепкий ,как лёд. Пришла весна-снеговик начал таять.**

**ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА**

**Пальчиковая гимнастика в стихах – это очень полезная программа для развития моторики у детей разного возраста так как в психическом развитии человека очень многое определяется тем, насколько он управляет своими руками. Также она способствуют развитию речи и творческих способностей.**

**«Гусеница»  
Маленькая гусеница по листу ползёт,  
Указательный палец правой руки – гусеница , «гусеница» ползёт по листочку (ладони левой руки)  
Листик, как конфеточку, целый день грызёт.  
«Скребём» пальцем правой руки (гусеница) по ладони и пальцам левой.  
Наконец накушалась, кокон вдруг свила,  
В коконе, как в домике, зиму проспала.  
Прячем указательный палец правой руки в кулаке левой руки.  
(гусеница в коконе)  
А весной той куколке надоело спать.  
Превратилась в бабочку, чтоб везде летать.  
Ладони раскрываем, скрещиваем руки в области кистей (бабочка), «машем крылышками».**

**«Мальчик-пальчик»**

**«Тик – так, тик – так»…( на вступление указательными пальчиками изображаем стрелочки часиков и говорим)Мальчик - пальчик лёг поспать(указательный палец смотрит вверх, остальные поджаты)На ладошку, как в кровать*.*( положить указательный палец на ладонь второй руки, большой палец второй руки прижат к ладони (подушка))А когда прохладно стало,**  
 **Он укрылся одеялом*.***

**(обхватить указательный палец одной руки остальными пальцами другой)На проигрыш детки говорят : «Баю-баю, баю-бай»И всю ночь так пролежал,**  
**А когда он утром встал,**  
**Начал братьев поднимать*,*(поочерёдно разжимаем остальные пальцы, начиная с большого )**

**Чтобы с ними поиграть.**

**(шевелим пальцами и последние две строчки повторяем два раза)**

**ИГРОВАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

**Игровую оздоровительную гимнастику я провожу ежедневно после дневного сна ,она помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус ,а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы.**

**«Пробуждение солнышка»**

**1. «Вот как солнышко встает» - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Медленно вставать, руки вперед-вверх на каждое слово.**

**2. «Выше, выше, выше» - и. п.: стоя в вверху разведены в стороны. Наклоны туловища вниз, руки на колени, вернуться в и.п.**

**3. «К ночи солнышко зайдет» - и. п.: то же. Присесть на корточки, руки опустить.**

**4. «Ниже, ниже, ниже» - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Наклоны головы вниз- вверх-вниз.**

**5. «Хорошо, хорошо» - и. п.: стоя. Хлопки в ладоши.**

**6. «Солнышко смеется» - и.п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево.**

**7. «А под солнышком таким веселей живется» - и. п.: то же. Кружение на месте в одну, а затем в другую сторону.**

**Ежедневное применение здоровьесберегающих технологи способствуют осознанному отношению ребенка к своему здоровью , накоплению знаний о здоровье и развитию умения оберегать, поддерживать и сохранять своё здоровье.**