**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

**Современные здоровьесберегающие технологии используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:1) приобщение детей к физической культуре 2)использование развивающих форм оздоровительной работы.**

**Важным показателем результатов моей работы является здоровье детей.**

**Для реализации задачи по сохранению и поддержанию физического и психического здоровья я работаю совместно с медицинским персоналом и инструктором по физическому воспитанию. В детском саду созданы оптимальные условия для охраны и укрепления здоровья.**

**Утренний приём детей ,если позволяют погодные условия ,я начинаю с приёма на свежем воздухе .Затем в течении дня для приобщения детей к здоровому образу жизни я в своей работе использую такие здоровьесберегающие технологии как:**

**УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА**

**Ежедневная утренняя музыкально-ритмическая гимнастика которую я провожу по методике Железновой позволяет дать детям хороший заряд бодрости , усиливает кровообращение, содействует обмену веществ ,помогает развитию правильной осанки.**

 **« Автобус»**

**1 куплет.**

**"Вот мы в автобусе сидим"-дети сидят на стульчиках или на полу, опустившись на колени. Шлёпают поочерёдно руками в такт музыке по ногам.**

**"...глядим" - смотрят из-под ладони-козырька то в одну, то в другую сторону.**

**2 куплет.**

**"Глядим назад..."-поворачивают голову или корпус то в одну, то в другую сторону.**

**"Что ж нас..."-пожимают плечами.**

**3 куплет.**

**"Колёса закружились..."-совершают круговые движения руками сбоку от туловища.**

**4 куплет.**

**"А щётки..." - качают согнутыми в локтях руками перед лицом.**

**5 куплет.**

**"Крутят руль" и бибикают.**

**6 куплет.**

**Подпрыгивают на месте.**

**На проигрыш дети идут или бегут по залу, "крутят руль"**

**« Танец червяков»**

**Дети танцуют, стоя полукругом лицом к преподавателю.**

**1 куплет:"Хоть у нас..."-крутят вытянутыми руками перед собой.**

**"И у нас..."-руки поднимают над головой или прижимают к туловищу. Шевелят бёдрами, делают пружинку, извиваются.**

**2 куплет: "Будем хвостиком..." - руки отводят назад (делают "хвостик"), шевелят "хвостиком"**

**"Извиваться..." - делают пружинки, извиваются.**

**Далее действия соответствуют тексту песни.**

**« У жирафов»**

**Во время 1-го куплета - хлопают ладошками по всему телу (пятна). Во время 2-го - "собирают складки" - щипают себя. Во время 3-го - поглаживают всё тело (шёрстка). Во время 4-го - проводят пальцами или ребром ладони по телу (полоски). Во время припева дети показывают пальчиками на соответствующие части тела.**

**ИГРОВЫЕ ТРЕНИНГИ :**

**Пальчиковый игротренинг- такие игры создают благоприятный эмоциональный фон, развивают умение подражать взрослому, учат вслушиваться и понимать смысл речи, повышают речевую активность ребенка ,совершенствовать внимание ,память.**

### «Успевай-ка»

### Воспитатель садится напротив детей за стол. Руки детей, сжаты в кулаки. Воспитатель внезапно раскрывает кулак или оба кулака и выбрасывает любое число пальцев (от одного до десяти), затем быстро ударяет тыльными сторонами ладоней по столу .Дети одновременно с ударом воспитателя по столу должны выставить столько же пальцев. Если кто-то запоздали или ошибся в числе – теряет очко. Затем пальцы выбрасывает один из детей . Игра замечательно развивает наблюдательность и скорость реакции.

### «Летает - не летает» (русская игра)

### Дети рассаживаются вокруг стола, положив руки ладонями на стол. Воспитатель произносит: «Сова летит!» – поднимая при этом один из пальцев. Каждый из игроков отрывает от стола тот же палец, как бы подтверждая достоверность сказанного. Опустив палец, воспитатель продолжает: “Ворон летит!” – и отрывает от стола другой палец. Дети вновь повторяют его движения. Темп игры убыстряется ; внезапно воспитатель, поднимая палец, произносит: “Щепка летит!” догадливые игроки не отнимают пальцы от стола, недогадливые или рассеянные поднимают пальцы и... выходят из игры.

**Огромное влияние для психического развития ребенка имеет игра. Она позволяет сохранять и приобретать психическое здоровье. Игра улучшает эмоциональное и физическое состояние, она приносит радость детям.**

**Игротерапия помогает:**

**1) обеспечить эмоциональную разрядку – снять накопившееся нервное напряжение и зарядить детей и взрослых очередной порцией жизнерадостности и оптимизма;**

**2) уменьшить страх неожиданного воздействия, нападения, темноты, замкнутого пространства, одиночества;**

**3) улучшить гибкость в поведении и способность быстро принимать решения;**

**4) освоить групповые правила поведения;**

**5) наладить контакт между родителями и детьми;**

**6) развить ловкость и координацию движений.**

**ИГРЫ НАПРАВЛЕННЫЕ НА УЛУЧШЕНИЕ ОБЩЕГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО САМОЧУВСТВИЯ**

**«Приветствие»**
**Дети встают в общий круг.
- Ребята, давайте поприветствуем друг друга, глядя в глаза рядом стоящему товарищу и скажем: "Я рада видеть тебя, Демьян, сегодня в группе".
- Как можно приветствовать друг друга? (Улыбкой, рукопожатием и т.д.) Приветствовать друг друга разными способами.**

**«Солнечный зайчик»

Дети стоят в кругу. Я "направляю лучик" (говорю, какой части тела коснулся лучик ) и дети гладят себя по щекам, носу, лбу и т.д. Затем они поворачиваются лицом друг к другу и гладят друг друга.**

 **"Заколдованные дети»**
**Я называю слово или действия этюдов, а дети с помощью невербальных средств (жестов, мимики) стараются передать значение этих слов, действий.
Необходимо показать:
а) значение слов "высокий", "маленький";
б) жалеем бездомного котёнка;
в) мама укладывает спать ребенка, который плачет;
г) доброго, злого дядю.**

**ИГРЫ НАПРАВЛЕННЫЕ НА КОРРЕКЦИЮ СТРАХОВ**

**«Мой страх»
Дети становятся в круг, руки свободны. Читают стихотворение В.Кудрявцевой "Страх", сопровождая слова движениями, мимикой:
У страха глаза велики,
У страха не зубы – клыки.
Он всех ест и всё пьёт.
У страха желание есть
Схватить, укусить, даже съесть!
Трусишка придумает страх
И жалобно ахает: "Ах!"
А я ничего не боюсь:
Придумаю страх и смеюсь!**

 **"Баба-Яга" (игра на преодоление мнимых ,неадекватных страхов сказочных персонажей).
Выбираем Бабу-Ягу. Она, надев маску и взяв "помело" - палочку или веточку, становится в центре вырезанного из бумаги круга. Дети бегают вокруг и дразнят:
Баба - Яга – Костяная нога.
С печки упала, Ногу сломала,
Пошла в огород, Испугала народ,
Побежала в баньку, испугала зайку.
Баба-Яга скачет из круга на одной ноге и старается "помелом" запятнать детей. Кого она коснется, тот замирает на месте, пока все дети не будут запятнаны**

**ИГРЫ НАПРАВЛЕННЫЕ НА КОРРЕКЦИЮ АГРЕССИИ**

**«Ругаемся овощами, фруктами, ягодами»**

**Игроки ругают друг друга с сердитым выражением лица и с сердитыми интонациями: «Ты – капуста». В ответ : «А ты – редиска» или «А ты – слива» и т.д. Игра останавливается, если слышны какие-нибудь обидные слова или возникает физическая агрессия. Затем участники называют друг друга цветами с соответствующей интонацией: «Ты - колокольчик», «А ты – розочка»**

**ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАССЛАБЛЕНИЕ, СНЯТИЕ НАПРЯЖЕНИЯ.**

**«Буратино»**

**Родитель говорит текст и выполняет движения вместе с ребёнком:**

**«Представьте, что вы превратились в куклу Буратино. Встаньте прямо и замрите в позе куклы. Всё тело стало твёрдым, как у Буратино.**

**Напрягите плечи, руки, пальцы, представьте, что они деревянные.**

**Напрягите ноги и колени, пройдитесь так, словно тело стало деревянным.**

**Напрягите, лицо и шею. Наморщите лоб, сожмите челюсти .А теперь из кукол превращаемся в людей ,расслабляемся и размякаем.**

 **«Какой я человек" (успокоение , расслабление)
Дети прикладывают руку к сердцу и слушают , как оно бьется, затем берут вырезанное из бумаги сердечко и прикрепляют его к вертикальной линии на листе бумаги вверху, в середине, внизу, в зависимости от того, каким они себя считают.**

**КОММУНИКАТИВНЫЕ ИГРЫ**

**Цель таких игр – развить коммуникативные навыки у детей, создать возможность для самовыражения, научить регулировать свое поведение в коллективе, а стеснительным и замкнутым детям – преодолеть барьеры в общении, одним слово, создать легкое общение.**

**«Ау…!»**

**Один ребенок стоит спиной ко всем остальным, он потерялся в лесу. Кто-то из детей кричит ему: «Ау!» — и потерявшийся должен угадать, кто его звал. Эту игру хорошо использовать в процессе знакомства детей друг с другом.**

**Ребенку, стоящему спиной ко всем остальным легче преодолеть барьер в общении, побороть тревогу при знакомстве.**

**«Поварята»**

**Все участники становятся в круг. Круг – это «кастрюля». Воспитатель объявляет: — Сейчас будем готовить суп. Это может быть не обязательно суп, можно предложить вариант с салатом или компотом. Каждый ребенок – это определенный ингредиент.**

**Совсем не обязательно, чтобы суп был приготовлен по всем классическим рецептам. Его можно разбавить и фруктами, и мороженым. Дети сами должны решить, каким ингредиентом они хотят быть и сообщают об этом воспитателю.**

**Воспитатель по очереди называет все ингредиенты. Как только ребенок услышит себя, он должен запрыгнуть в середину круга. Следующий «ингредиент» также запрыгивает в середину круга и берет его за руку. Игра не заканчивается до последнего ингредиента.**

 **Для преодоления защитных барьеров, отгораживающих сверстников друг от друга я провожу следующие игры.**

**«Передай сигнал»**

 **Воспитатель поднимает вверх правую руку и предлагает всем опустить ладошку на его руку по кругу и громко сказать: «Здравствуйте!» Этот ритуал помогает настроить участников на игру и без особого труда построить их в круг.**

 **Ведущий посылает сигнал стоящему рядом с ним ребенку через пожатие руки, сигнал можно передавать влево или вправо, разговаривать нельзя. Когда сигнал придет снова к ведущему, он поднимает руку** **и сообщает о том, что сигнал получен. Затем предлагает детям передать сигнал с закрытыми глазами. Игра проводится 3-4 раза.**

**САМОМАССАЖ – это динамические артикуляционные упражнения ,вызывающие эффект ,сходный с массажем. Самомассаж органов артикуляции активизирует кровообращение в области губ и языка .**  **Самомассаж доступен всем, даже малышам. Упражнения игрового массажа и самомассажа в сочетании с пальчиковыми упражнениями , в сопровождении с текстом обогащают не только внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на развитие памяти, мышления, развивают фантазию, способствует снятию напряжения. Потирание кончиков пальцев успокаивает нервную систему.**

**Упражнение на самомассаж мышц лица:**

**-«Рисуем дорожки» - движение пальцев от середины лба к вискам.**

**-«Клювик»- движение указательным и средним пальцами от углов верхней губы к середине, а затем от углов нижней губы к середине.**

**- «Паровозики»- сжать кулаки и приставить их тыльной стороной к щекам; производить круговые движения ,смещая мышцы щёк сначала по часовой стрелке ,а затем против часовой стрелки .Можно сопровождать круговые движения ритмичным произнесением : «Чух-чух-чух».**

**-«Умыли личико»-ладонями обеих рук производить легкие поглаживающие движения от середины лба вниз по щекам к подбородку.**

**Здоровье-это ДАР ,который нужно не растрачивать попусту ,а сохранять и приумножать начиная с самого раннего возраста. Применение здоровьесберегающих технологий в работе воспитателя–это важный фактор сохранения здоровья и своевременного, гармоничного развития ребенка.**