***Аннотация.*** *Методическая разработка посвящена вопросам сохранения и укрепления здоровья детей в дошкольном учреждении посредством использования здоровьесберегающих технологий.*

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им крепкого и доброго здоровья, так как это основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами (ФГОС п. 1.6) является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Родители, приводя своих детей в детский сад, надеются, что педагоги не только сохранят, но и укрепят здоровье их детей. Одним из путей решения задач по сохранению и укреплению здоровья детей является комплексный подход к оздоровлению через использование здоровьесберегающих технологий. Представляю Вашему вниманию несколько технологий, которые я использую в своей работе.

Для преодоления барьеров в общении, снятия психологического напряжения предлагаю использовать **психогимнастику,**  которая направлена на развитие и коррекцию различных сторон психики ребёнка;

Все упражнения в психогимнастике должны сопровождаться мышечным напряжением и расслаблением. В работе с детьми также использую этюды и игры на выражение отдельных качеств характера и эмоций, мимические и пантомимические этюды. При выполнении упражнений все дети успешны, правильно всё, что они делают, делая всё по своему, как могут. Благодаря психогимнастике ребенок учится понимать свои и чужие эмоции, выражать их, понимать чувства, учиться саморасслаблению и преодолению жизненных трудностей.

**Психогимнастика «Улыбнёмся солнышку»**

Солнце утром рано встало (руки раскрываются навстречу солнышку)

Всех детишек приласкало (обнять себя)

С добрым утром, глазки! (поглаживаем веки)

Вы проснулись? (смотрим в бинокль)

С добрым утром, ушки! (поглаживаем ушки)

Вы проснулись? ( прикладываем ладони к ушам)

С добры утром, ручки! (поглаживаем кисти рук)

Вы проснулись? (хлопаем в ладоши)

С добрым утром, ножки! (поглаживаем ноги)

Вы проснулись? (притопываем)

С добрым утром, солнце! (руки раскрываем навстречу солнцу)

Мы проснулись! (голову слегка запрокинуть и улыбнуться)

Неотъемлемой частью оздоровительной работы с детьми является **пальчиковая гимнастика**. Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Дети делятся на две команды. Воспитатель читает текст пальчиковой гимнастики, а дети должны придумать движения и продемонстрировать гимнастику в соответствии с текстом.

1 команда:

**Пальчиковая гимнастика**

**«Пироги отличные»**

Мы печем пшеничные

Пироги отличные.

Кто придет к нам пробовать

Пироги пшеничные?

Мама, папа, брат, сестра,

Пес лохматый  со двора.

И другие, все, кто может,

Пусть приходят с ними тоже.

Тесто замесили мы,

Сахар не забыли мы,

Пироги пшеничные

В печку посадили мы.

Печка весело горит,

Наша мама говорит:

- Крошки, что останутся,

Воробью достанутся.

2 команда:

**Пальчиковая гимнастика**

**«У мамы на кухне…»**

 У мамы на кухне есть

 множество дел:

В кастрюле большущей

бульон закипел,

Котлеты поджарились

 в сковороде,

В креманки уже

разливает желе,

В салатнице папин

любимый салат,

А к чаю купила она мармелад.

Семью накормила

и снова дела:

Посуду помыть

и прибрать со стола.

Но разве так можно?

Подумайте сами!

Давайте поможем

заботливой маме!

Посуду помыть

не составит труда,

А мама приляжет –

устала она.

Хорошей альтернативой пальчиковой гимнастике является **Су – Джок терапия**.

Су – джок терапия – это последнее достижение восточной медицины. В переводе с корейского языка Су – кисть, Джок – стопа. Су – Джок терапия оказывает воздействие на биоэнергетические точки с целью активизации защитных функций организма и направлена на воздействие зон коры головного мозга с целью профилактики речевых нарушений. Су - Джок используют и при плохой подвижности пальчиков. Эта процедура значительно улучшает мелкую моторикурук, поднимает настроение ребенку.

Мы применяем Су - Джок - массажеры в виде массажных шариков в комплекте с массажными металлическими кольцами в сочетании с упражнениями по коррекции речи

Предлагаю Вашему вниманию массаж пальцев рук, который представлен в стихотворной форме. Данный массаж выполняется специальным массажным шариком. Цель массажа: воздействовать на биологически активные точки по системе Су - Джок, стимулируя речевые зоны коры головного мозга.

Катится колючий ёжик, нет ни головы, ни ножек

По ладошке он бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.

(катаем шарик, слегка сжимая ладонями прямыми движениями между ладонями)

Мне по пальчикам бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.

Бегает туда-сюда, мне щекотно, да, да, да.

(движения по пальцам)

Уходи колючий ёж в тёмный лес, где ты живёшь!

(кладём в ладонь шарик и берём подушечками пальцев)

Также массаж пальцев рук можно выполнять массажными эластичными кольцами. Пружинное кольцо дети поочерёдно надевают на каждый палец, проговаривая текст пальчиковой гимнастики.

Массаж пальцев рук эластичным кольцом Су – Джок «Семья»

Этот пальчик – дедушка,

(надеваем кольцо на большой палец).

Этот пальчик – бабушка,

(надеваем кольцо на указательный палец).

Этот пальчик – папенька,

(надеваем кольцо на средний палец).

Этот пальчик – маменька,

(надеваем кольцо на безымянный палец).

Ну а этот пальчик я

(надеваем кольцо на мизинец).

Это вся моя семья!

Большие возможности в здоровьесбережении детей предоставляет **дыхательная гимнастика**. Выполнение упражнений дыхательной гимнастики способствуют профилактике болезней дыхательных путей, воспитанию правильного речевого дыхания. Хочу предложить Вашему вниманию мини - тренажёр, который легко изготовить собственными руками « Ветерок в бутылке» (в пластиковую бутылку с дырочками насыпать мелко нарезанную бумагу, конфетти и дуть в отверстие бутылки через трубочку от сока, чтобы всё насыпанное внутри сильно двигалось). Это упражнение развивает правильное дыхание через нос глубоко, ровно, ритмично, а выдыхание через рот.

Эффективным средством укрепления психического здоровья детей является **цветотерапия.** Цветотерапия – это способ корректировки психоэмоционального состояния ребенка при помощи определенных цветов. Это особая методика, основанная на влиянии фотонов цвета различной длины волны на мозг малыша. (Цвет – это свет, световые волны). Благодаря воздействию определенного цвета на ребенка можно добиться значительных результатов в лечении апатии, раздражительности, чрезмерной активности и даже начинающейся детской агрессии, управлять своими эмоциями. Для того, чтобы правильно воздействовать на ребёнка, надо сначала научить его воспринимать и чувствовать цвет, т.е воспитать культуру цвета. Это подготовительный этап для дальнейшей эффективной работы. Начинать эту работу нужно уже в младшем возрасте, знакомя детей с цветами и оттенками. Основная часть работы по развитию цветовосприятия и цветоощущения проводится в средней группе. Предлагаю Вашему вниманию несколько игр, направленных на развитие цветовосприятия и цветоощущения. Все игры просты, но они хороши тем, что можно придумать множество вариантов их использования в зависимости от решаемой задачи.

**«Покрывала феи»** - цветные полотна из прозрачной ткани насыщенных и пастельных цветов. Можно обёртываться в них, рассматривать сквозь них окружающее пространство. Это формирует цветовые ассоциации, успокаивает, настраивает на позитивный лад, развивает воображение и фантазию. Смена цветового пространства эффективно действует на эмоциональное состояние малыша. Например, возбуждённому ребёнку можно предложить отправиться в волшебную голубую страну. Представьте, прямой контакт «глаза в глаза», взявшись за руки, в замкнутом, но необычном пространстве, отрезанном от остального окружения, тихая беседа на любую тему, в зависимости от ситуации.

«**Разноцветный дождик**» ( На обруч нашиваются разноцветные ленточки, края обрабатываются клеем ПВА). Пробегая под «теплыми» и «холодными» струями разноцветного дождя, я предлагаю детям изобразить мимикой или рассказать о своих эмоциях, которые у них вызывает тот или иной цвет. Малышу, который грустит, предлагаю побегать под «теплыми» струями; разбушевавшемуся - под «холодными». Можно побегать вдоль от «теплых» до «холодных» струй и обратно, изображая соответствующие эмоции. Таким образом, дети учатся управлять своими эмоциями, меняя свое настроение, правильно ощущать цвета.

**«Путешествие в цветную страну».** С этого года ввели интересную практику «цветного дня». Дети сами выбирают определенный цвет или оттенок цвета. И ему посвящается весь день. Цвет присутствует в оформлении группы, в элементах одежды, игрушках, салфетки заданного цвета, выставка предметов определенного цвета. Заранее договариваюсь с родителями о том, какого цвета одежда предпочтительнее в этот день.

Следующее направление в моей работе, которое я давно и успешно использую – это предупреждение плоскостопия. Для этого мы с детьми проводим **самомассаж стоп, хождение по массажным коврикам.** Ходьба по массажным коврикам воздействует на биологически активные точки (На стопе расположено более 60 активных точек, отвечающих за разные органы и их правильное функционирование). В группе был проведён конкурс по изготовлению нестандартного оборудования, в котором родители воспитанников приняли активное участие. Родители проявили выдумку и фантазию при изготовлении массажных ковриков. Выставка получилась интересной, разнообразной. Применение нестандартного оборудования поможет повысить интерес детей к непосредственно – образовательной деятельности, улучшить качество выполнения игровых упражнений, разнообразить оздоровительную работу.

Детям интересней будет выполнять массаж стоп, если он будет представлен в стихотворной форме.

**Ёжик**

По сухой лесной дорожке –

По сухой лесной дорожке –

Топ-топ-топ — топочут ножки.

Ходит, бродит вдоль дорожек

Весь в иголках серый ёжик.

(Ребенок стоит, согнувшись, руки согнуты в локтях перед грудью, кисти рук отпущены; делает маленькие шажки)

Ищет ягодки, грибочки

Для сына и для дочки. (Ищет)

Если подкрадется волк –

Превратится еж в клубок. (Сворачивается на полу в клубок.)

Ощетинит ёж иголки –

Не достанется он волку.

Еж не тронет никого,

Но и ты не тронь его! (Встает и продолжает топать по дорожке)

Работа по использованию здоровьесберегающих технологий показала положительные результаты. Дети стали увереннее, у них повысилась умственная трудоспособность, усидчивость, они стали выдержаннее и внимательнее, улучшилась эмоциональная сфера.

Правильная организация здоровьесберегающей среды, а также использование здоровьесберегающих технологий способствовало повышению двигательной деятельности каждого ребенка, его всестороннему развитию.

Я представила Вам несколько технологий, которые я использую в своей работе. Думаю, что некоторые из них Вам знакомы. Может быть, Вы узнали что – то новое и будете применять это в своей практике. Я рада была с Вами поделиться.

А сейчас хочу рассказать Вам одну старую легенду:

*Давным-давно, на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека - его здоровье. Стали думать, решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека» Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!*

Я желаю Вам беречь то, что дано нам свыше и помогать сохранять и укреплять здоровье своих воспитанников.

**Список литературы:**

1. Федорцева М. Б. Здоровьесберегающая деятельность педагога ДОУ / М. Б. Федорцева Т. В. Щелкунова – Новокузнецк: МОУ ДПО ИПК, 2009.

2. Чистякова М. И. Психогимнастика / М. И. Чистякова. – М.: Просвещение, 1995.

3. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой / М. Н. Щетинин. – М.: Просвещение, 2005.

4. Пак Чжэ Ву Вопросы теории и практики Су Джок терапии / Чжэ Ву Пак. – Су Джок Академия, 2009.

5. Новиковская О. А. Ум на кончиках пальцев / О. А. Новиковская. – М.: АСТ, 2007.

6. Мария Бриль Исцеляющий цвет. Цветотерапия, С чего начать / «Вектор», 2009.

7. Крестовская К. А. Целебная сила цвета, или цветотерапия в нашей жизни / «Феникс», 2006.