***«Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ»***

Нужно добиваться, чтобы дети понимали, что знание и соблюдение правил личной гигиены поможет им сохранить здоровье, позволит участвовать в разнообразных занятиях, улучшить социальные контакты и настроение

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника.

Неоспоримо, что основная задача детского сада - подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки. Главной целью работы ДОУ является формирование и воспитание физически и психологически здоровой, психически уравновешенной, всесторонне развитой и образованной личности ребенка.

Для достижения поставленной цели необходимо, чтобы вся воспитательно-образовательная работа с дошкольниками строилась на диагностической основе, дифференцированно, с учетом индивидуальных, возрастных особенностей, возможностей и интересов каждого ребенка, с учетом санитарных норм и с учетом ФГТ.

Большое значение имеют здоровьезберегающие технологии.

Формирование основы культуры здоровья, осуществляются, через решение следующих задач:

-сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

-воспитание культурно-гигиенических навыков;

-формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;

-охрана и укрепление здоровья детей,

-всестороннее физическое развитие (одно из ведущих направлений деятельности учреждения, поскольку полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.)

-закаливание организма.

 Деятельность по оздоровительному направлению включает в себя следующие компоненты:

-адаптация детей,

-создание условий для физического и психологического комфорта,

-формирование основ здорового образа жизни,

-закаливание,

-профилактика нарушения осанки.

По данным направлениям, разработаны и подобраны необходимые рекомендации родителям. При возникновении, каких – либо трудностей, существуют дополнительные консультации для родителей со специалистами Доу. Организация мероприятий направленных на облегчение процесса адаптации детей, позволяют снизить травмирующий фактор, а иногда и избежать его вовсе.

Созданные условия для физического и психологического комфорта, выработанная система проведения режимных мероприятий, благоприятный психологический климат в группе, рациональный режим сна и питания, выполнение требований СанПиНа, осуществление личностно-ориентированного способа взаимодействия с ребёнком, а также консультативная помощь родителям по выработке единых требований к ребёнку, это и есть современный стиль воспитательно – образовательного процесса.

**Здоровьесберегающие технологии** в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей. Вся работа по физическому воспитанию детей в группе строится с учётом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Создана целостная система, обеспечивающая оптимальные условия для развития детей с учетом состояния соматического и психического здоровья. В данной системе взаимодействуют диагностическое, консультативное, коррекционно-развивающее, лечебно-профилактическое и социальное направления.

Цель здоровьесберегающих технологий применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья, воспитание валеологической культуры (позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения), формирование знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его. Применительно к взрослым - содействие становлению культуры здоровья, в том числе валеологическому просвещению родителей.

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.

2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

3. Конструктивное партнерство семьи, педагога и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Здоровьесберегающая деятельность в группе осуществляется в следующих формах:

**Медико-профилактические технологии**

Медико-профилактическая деятельность обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами с использованием медицинских средств.

Задачи этой деятельности:

- организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;

- организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания;

- организация профилактических мероприятий,

- организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – Сан ПиНа

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

**Физкультурно-оздоровительная технология**

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.

Физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется инструктором по физической культуре на занятиях по физическому воспитанию, а также в группе - в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и пр.

Задачи этой деятельности:

- развитие физических качеств;

- контроль двигательной активности и становление физической культуры дошкольников,

- формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;

- воспитание привычки повседневной физической активности;

- оздоровление средствами закаливания.

**Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка.**

Задача этой деятельности:

-обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье;

- обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника, т.к. эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение детей является важным для их здоровья.

**Технологии валеологического просвещения родителей**.

Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.

Информационно-просветительская деятельность выражается в формировании у родителей здорового образа жизни как ценности, а также в знакомстве родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в группе, информировании о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребёнка; привлечении родителей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках.

В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей разработана система мероприятий, к которым относятся:

-родительские собрания,

-консультации,

-конкурсы,

-спортивные праздники,

-праздники здоровья,

-папки-передвижки,

-беседы,

-личный пример педагога,

-нетрадиционные формы работы с родителями,

-практические показы (практикумы)

**Здоровьесберегающие образовательные технологии.**

Этот вид деятельности предполагает воспитание валеологической культуры, или культуры здоровья, дошкольников. Цель ее – сформировать у детей осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать его.

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

Образовательная деятельность, предполагает проведение занятий и бесед с дошкольниками о необходимости соблюдения режима дня, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем. Дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий является приоритетным направлением в деятельности для детей дошкольного возрасте.

Формы оздоровительной работы в дошкольном учреждении

Особое внимание в режиме дня уделяется проведению **закаливающих процедур,** способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Используемая система закаливаний предусматривает разнообразные формы и методы, а также изменения в связи со временами года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей.

При работе с детьми обязательно соблюдаются основные принципы закаливания:

Осуществление закаливание при условии, что ребёнок здоров;

Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства).

Тщательный учёт индивидуальных особенностей ребёнка, его возраста, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям;

Интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно и последовательно, с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания;

Систематичность и постоянство закаливания.

Наибольшая эффективность закаливания, обеспечивается

чёткой организацией теплового и воздушного режима в помещении («температурная» гигиена);

Рациональная, одежда детей.

Соблюдение режима прогулок во все времена года

Сон при открытых фрамугах;

Гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры);

*Хождение босиком в группе и летом на прогулке, занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой. Главный смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп к влиянию пониженных температур, которое осуществляется, главным образом, действием низких температур пола, земли.*

В процессе оздоровления детей необходимо формировать у них осознанное отношение к своему здоровью, учить их понимать значение и преимущество хорошего самочувствия, позволяющего им участвовать в общих играх, развлечениях, экскурсиях, походах.

***Закаливающее дыхание.***

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Проводится 2-3 раза в день.

- «Найди и покажи носик»;

- «Помоги носику собраться на прогулку»

(очищение носа салфеткой или носовым платком).

- «Носик гуляет» - вдох и выдох через нос.

- «Носик балуется» - вдох через нос с сопротивлением.

- «Носик нюхает приятный запах» - 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю поочередно.

- «Носик поет песенку» - на выдохе постукивать указательным пальцем по крыльям носа и произносить «ба – бо – бу».

- «Погреем носик» - массаж носа указательными пальцами.

**Массаж рук**

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

**1. "Моют" кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла.**

**2. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.**

**3. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой, словно по стиральной доске. Оказывает благотворное воздействие на внутренние органы, выходящие на биоактивные точки пальцев: сердце, легкие, печень, кишечник. Вызывает ощущение легкости, внутренней радости.**

**4. Трут "мочалкой" всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; "смывают водичкой мыло", ведут одной рукой вверх, затем ладошкой вниз и "стряхивают воду".  Идет возбуждение мышц рук и прочистка энергетических каналов рук.**

**Игра "Солнечные зайчики"**

**Дети встряхивают кистями рук (кисти в расслабленном состоянии) сверху вниз, словно обрызгивая друг друга. Представляют, как капельки воды, словно солнечные зайчики, блестят на солнце. Какого цвета эти солнечные зайчики? Куда летят брызги? Мысленно дети строят радугу из водяных капелек, любуются цветом и блеском. Тянут ладошки вверх к солнышку, представляя, как добрая сила вливается в них.**

**Помогает ощутить внутреннюю радость.**

**Игра "Птичка"**

**1. Руки сложены ладошками перед грудью. «Птичка в клетке бьется, пытаясь освободиться», - руки напряжены и с усилием двигаются то влево, то вправо. Воздействует на грудные железы.**

**2. "Птичка вырвалась на свободу". Тело в расслабленном состоянии, руки поднимаются вверх и, разъединившись в свободном парении, опускаются. Манипуляция руками в свободном парении - в зависимости от фантазии ребенка.**

**Дает возможность почувствовать радость освобождения и полета,** повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

«Поиграем с ручками»

Подготовительный этап - дети растирают ладони до приятного тепла.

Основная часть - большим и указательным пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.

Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук.

Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трём их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.

Переплетённые пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.

Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

Заключительный этап

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

Упражнение можно сопровождать стихами.

*Эй, ребята, все ко мне.*

*Кто стоит там в стороне?*

*А ну быстрей лови кураж*

*И начинай игру-массаж.*

*Разотру ладошки сильно,*

*Каждый пальчик покручу.*

*Поздороваюсь со всеми,*

*Никого не обойду.*

*С ноготками поиграю,*

*Друг о друга их потру.*

*Потом руки «помочалю»,*

*Плечи мягко разомну.*

*Затем руки я помою,*

*Пальчик в пальчик я вложу,*

*На замочек их закрою*

*И тепло поберегу.*

*Вытяну я пальчики,*

*Пусть бегут, как зайчики.*

*Раз-два, раз-два,*

*Вот и кончилась игра.*

*Вот и кончилась игра,*

*Отдыхает детвора*

**Массаж живота**

**И. п. - лежа на животе.**

**1. Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает. Улучшает работу кишечника.**

**2. С левой стороны пальчиками нажимает несколько раз более глубоко, словно палочкой проверяет готовность теста.**

Примечание: **Идет воздействие на сигмовидную кишку и нормализация стула.**

**Массаж грудной области.**

**И. п. - сидя по-турецки.**

**1. Поглаживание области грудной клетки со словами: "Я милая, чудесная, прекрасная". Воспитывает бережное отношение к своему телу, учит любить себя.**

**2. "Заводим машину". Ребенок ставит пальчики на середину грудины от вилочковой железы вниз (кроме больших пальцев, все восемь остальных ставятся на одной линии сверху вниз), делает вращательные движения 5-6 раз по часовой стрелке со звуком "ж-ж-ж-ж". Затем 5-6 раз вращательные движения против часовой стрелки.**

**3. Сняв все пальцы с грудины со звуком "пи-и-и", нажимает на точку между грудными отделами в области сердца (сигнал - "машина завелась").**

Примечание:  **Воздействует на биоактивные точки грудного отдела, дает почувствовать радость от звукового сопровождения.**

**Массаж шеи.**

**И. п. - сидя по-турецки.**

**1. Поглаживает шею от грудного отдела к подбородку.**

**2. Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее.**

**3. Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кисти рук.**

**4. Представив, что у него красивая лебединая шея, любуется ею, как будто она отражается в зеркале.**

Примечание**: Дает возможность почувствовать радость от внутреннего ощущения красоты и гибкости прекрасной лебединой шеи.**

**Массаж головы**

**Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.**

**Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, ото лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.**

**Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.**

**"Догонялки": сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, "бегает" по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг Друга.**

**С любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы и представляет, что его "прическа самая красивая на конкурсе причесок".**

 Примечание**: Воздействие на активные точки на голове, которые улучшают ток крови.**

**Массаж лица**

**«Лепим красивое лицо».**

**Поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняет ее, чтобы она была упругой.**

**Надавливает пальцами на переносицу, середину бровей, делая вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки по 5-6 раз.**

**С усилием, надавливая, рисует желаемый красивый изгиб бровей, затем щипками лепит густые брови от переносицы к вискам.**

**Мягко и нежно лепит глаза, надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые реснички.**

**Надавливая на крылья носа, ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос и представляет, какой красивый нос для Буратино у него получился.**

Примечание: **Предотвращает простудные заболевание путем воздействия на активные точки лица. Выработка умения управлять мимикой**.

**Массаж шейных позвонков**

**Игра "Буратино"**

**Буратино своим длинным любопытным носом рисует солнышко, морковку, дерево.**

**Мягкие круговые движения головой по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.**

**Повороты головы в стороны, вверх, вниз.**

**Наклоны головы во время "рисования" вправо, затем влево.**

Примечание**: Дает возможность почувствовать приятное ощущение от медленных, плавных движений позвонков шейного отдела.**

**Представить и рассказать, какие ощущения вызывают рисунки, выполненные движением носа в воздухе.**

**Массаж ушей.** Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

«Поиграем с ушками»

Организационный момент - воспитатель привлекает детей к игре и собирает их вокруг.

Основная часть - упражнения с ушками.

«Найдём и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому

«Похлопаем ушками»

Ребёнок заводит ладони за уши и загибает их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко опускает их. Пи этом ребёнок должен ощущать хлопок.

«Потянем ушки»

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем опускает.

«Покрутим козелком»

Ребёнок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив, таким образом, козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20-30 секунд.

«Погреем ушки»

Ребёнок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трёт ими всю раковину.

Заключительный момент - дети расслабляются и слушают тишину.

Примечание. Количество повторений каждого упражнения зависти от возраста детей. В среднем это составляет 7-8 раз, для малышей достаточно 5-6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок,

И садись скорей в кружок.

Ушки ты свои найди

И скорей их покажи.

А потом, а потом

Покрутили козелком.

Ушко кажется, замёрзло

Отогреть его так можно.

Ловко с ними мы играем,

Вот так хлопаем ушами.

А сейчас все тянем вниз.

Ушко, ты не отвались!

Раз, два! Раз, два!

Вот и кончилась игра.

А раз кончилась игра,

Наступила ти-ши-на!

**Массаж ушных раковин**

***И. п. - сидя по-турецки. Ребенок лепит ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона.***

***1. Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами.***

***2. Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону).***

***3. Нажимает на мочки ушей ("вешает на них красивые сережки").***

***4. Лепит ушки внутри. Пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений по часовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и все слышащими).***

***5. С усилием "примазывает глину" вокруг ушных раковин - проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1-1,5 см.***

*Примечание:* ***Помогает вызвать образ любимой игрушки и в процессе игры воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, выходящие на ушные* *раковины.***

***Закаливающий массаж подошв.***

*Такой вид массажа рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Массаж стоп делается ежедневно****.***

**Массаж ног**

**И. п. - сидя по-турецки.**

**-Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы.**

**-Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы, делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладошкой по всей стопе.**

**-Словно вбивая пожелания, говорит: "Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!.." То же - с правой ногой.**

**-Поглаживает, пощипывает, сильно растирает голени и бедра.**

**-Делает ласковые движения поочередно над каждой ногой, "надевает" воображаемый чулок, затем "снимает его и сбрасывает", встряхивая руки.**

Примечание: **Идет воздействие на биологически активные центры, находящиеся на ногах. Прочистка энергетических каналов ног.**

**Игра "Покачай малышку"**

**Ребенок прижимает к груди стопу ноги, укачивает "малышку", касается лбом колена, стопы, поднимает "малышку" выше головы, делает вращательные движения вокруг лица.**

***Физ. минутки с упражнениями для глаз:***

 ***«Дождик»***

*Капля первая упала – кап!*

*(Сверху пальцем показывает траекторию её движения)*

*И вторая прибежала – кап!*

*Мы на небо посмотрели,*

*(Смотрят вверх).*

*Капельки кап-кап запели.*

*Намочились лица,*

*Мы их вытираем.*

*(Вытирают лицо руками.)*

*Туфли, посмотрите,*

*(Показывают руками вниз и смотрят.)*

*Мокрыми стали.*

*Плечами дружно поведем*

*(Движения плечами.)*

*И все капельки стряхнем.*

*От дождя убежим,*

*Под кусточком посидим.*

*(Приседают.)*

 ***«Зарядка»***

*А сейчас все по порядку*

*Встанем дружно на зарядку.*

*(Встают, руки на поясе.)*

*Руки в стороны – согнули,*

*(Выполняют данные движения.)*

*Вверх подняли – помахали,*

*Спрятали за спину их,*

*Оглянулись:*

*Через правое плечо*

*Через левое еще.*

*Дружно присели – пяточки задели,*

*На носочки поднялись,*

*Опустили руки вниз.*

 ***«Самолет»***

*Пролетает самолет,*

*С ним собрался я в полет.*

*(Смотрят вверх и водят пальцем за пролетающим самолетом.)*

*Правое крыло отвел –*

*Посмотрел.*

*(Отводят вверх руки попеременно и прослеживают взглядом.)*

*Левое крыло отвел -*

*Поглядел.*

*Я мотор завожу*

*(Делают вращательное движение перед грудью и прослеживают взглядом.)*

*И внимательно гляжу.*

*Поднимаюсь, ввысь лечу.*

*Возвращаться не хочу.*

 *(Встают на носочки и выполняют летательное движение.)*

***«Жук»***

*В группу к нам жук влетел,*

*(Грозят пальцем.)*

*Зажужжал и запел: «ж-ж-ж».*

*Вот он вправо полетел,*

*Каждый вправо посмотрел.*

*(Указывают рукой направление и прослеживают взглядом.)*

*Вот он влево полетел.*

*Каждый влево посмотрел.*

*Жук на нос хочет сесть,*

*(Правой рукой указывают направление)*

*Не дадим ему присесть.*

*(Движения к носу со стороны.)*

*Жук наш приземлился.*

*(Направление движения вниз и приседание.)*

*Зажужжал и приземлился.*

 *Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж.*

*(Делают вращательное движение руками типа волчка и встают.)*

*Жук, вот правая ладошка,*

*Посиди немножко.*

*Жук, вот левая ладошка,*

*(Поочередно протягивают руки и смотрят на них.)*

*Посиди немножко.*

*Жук вверх полетел*

*(Поднимают руки вверх и смотрят.)*

*И на потолок присел.*

*На носочки мы привстали.*

*(Поднимаются на носочки и вытягивают руки вверх.)*

*Хлопнем дружно*

*(Хлопки над головой.)*

*Хлоп – хлоп – хлоп,*

*(Имитируется полет жука и садится на стульчики.)*

*Чтобы улететь он смог.*

*Ж-ж-ж-ж-ж-ж.*

 ***«Прогулка в зимний лес»***

*Мы пришли в зимний лес.*

*(Ходьба по комнате.)*

*Сколько здесь вокруг чудес!*

*(Разводят руками.)*

*Справа – березка в шубке стоит,*

*Слева – елка на нас глядит.*

*(Руки отводят в указанную сторону и смотрят.)*

*Снежинки на небе кружатся.*

*(Движения «фонарики» и смотрят вверх.)*

*На землю красиво ложатся.*

*(Приседают.)*

*Вот зайка проскакал,*

*(Прыжки.)*

*От лисы убежал.*

*Это серый волк рыщет,*

*(Руки на поясе, наклоны в стороны.)*

*Он себе добычу ищет.*

*Все мы прячемся сейчас,*

*(Приседают, прячась.)*

*Не найдет тогда он нас!*

*Лишь медведь в берлоге спит,*

*(Имитируют сон.)*

*Так всю зиму и проспит.*

*Пролетают снегири,*

*Как красивы они!*

*(Имитируют полет птиц.)*

*В лесу красота и покой,*

*(Разводят руки в стороны.)*

*А нам уже пора домой.*

 *(Садятся на свои места.)*

***Гимнастика после сна.***

*Комплекс гимнастики побуждения.*

***Интеллектуальный массаж***

*1. Оттянуть уши вперед – назад, чет до 10, начинать с открытыми глазами, затем с закрытыми.*

*2. Массаж щек круговыми движениями пальцев.*

*3. Массаж лба и подбородка круговыми движениями, как бы рисуем круги.*

*4. Массаж век. Ножницами складываем пальцы и массируем верхние и нижние веки, не закрывая глаз.*

*5. Массаж носа. Подушечками указательных пальцев нажимаем от переносицы до крыльев носа.*

*6. Движения челюстью слева направо и наоборот.*

***Релаксация***

*Лежа на спине. Руки вдоль туловища, ладонями вниз или вверх, немного согнуты в локтях. Закройте глаза, проследите, чтобы зубы не были сомкнуты, а губы сжаты. Лежите спокойно, но постепенно погружаясь в дремоту, как в теплую ванну. Посторонние мысли уходят. Ничто не отвлекает вас, не беспокоит. Приятный теплый ветерок овевает тело, расслабляет мышцы.*

*Расслабляются мышцы губ, уголки рта слегка опускаются.*

*Расслабляются мышцы щек. Веки плотно смыкаются. Они стали тяжелыми – тяжелыми. Мышцы лица расслаблены. Вы не ощущаете их.*

*Расслабляются мышцы ног. С каждым выдохом волна покоя усиливается. Вы не чувствуете ног. Вы отдыхаете.*

*Расслабляются мышцы спины. Спина как бы соединяется с поверхностью, на которой вы лежите. Вы чувствуете легкость во всем теле.*

*Сердце бьется спокойно, ритмично. Дыхание легкое, свободное. Вы совершенно спокойны. Полный покой овладевает вами. Вы отдыхаете. Восстанавливаются ваши силы, каждая клеточка вашего организма наливается здоровьем.*

***Рекомендации***

*Важно, чтобы каждое утро начиналось с положительных эмоций, с хорошего настроения.*

*Утренний психологический настрой поможет преодолеть возникающие препятствия, пережить огорчения. Это поможет сэкономить жизненную энергию и здоровье.*

*«Доброе утро». Улыбка – залог хорошего настроения. А настроение, как известно, передается. Так давайте же делиться друг с другом только хорошим настроением.*

*В решении проблем, преодолении трудностей - использование следующих форм самовнушения:*

*«Я могу быть приветливым, терпеливым, добрым…»,*

*«У меня хорошее настроение»,*

*«Даже если это совсем не просто, я с этим справлюсь»,*

*«Это нужно сделать», «Не поддаваться слабоволию», «Все будет хорошо»,*

*«Все изменится к лучшему», дает динамику в развитии комфортного общения ребенка в социуме, его адаптации и самовыражения. Говорите их себе, говорите детям, повторяйте с детьми вместе.*

*«Добро, Любовь, Гармония, Вера, Отзывчивость…и т.д.», эти выражения должны присутствовать в словаре детей, и использоваться ежедневно, во всех режимных моментах в ОУ, и дома в повседневной жизни.*

*Здоровье наших детей, в наших руках! Здоровье нации, страны, будущего поколения в наших, собственных руках!*

*Начнем с себя и своих детей, создадим условия для формирования целостной и здоровой, как физически, так и психически, личности «Человека будущего». От «него» зависит будущее нашей страны, соответственно Наша жизнь в руках подрастающих поколений. Создание здорового и полноценного общества, на благо страны, вот она цель воспитания ребенка в семье и в образовательных учреждениях.*

1. *Алямовская В.Г. Новые подходы к планированию образовательной работы в детском саду. - //Управление ДОУ, N3, 2002г., с. 21 – 27.*
2. *Сократов Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. –М.: ТЦ Сфера, 2005 г.*
3. *Зимонина В.А. Воспитание ребёнка – дошкольника. Расту здоровым. М.;ВЛАДОС,2003-304 с*
4. *Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2002 – 64 с.*
5. *Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж, 2005 – 127 с.*
6. *Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста М.: 2004*
7. *Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. М: 2003 - 143 с.*
8. *Волошина Л. Организация здоровье сберегающего пространства//Дошкольное воспитание.-2004.-N1.-С.114-117.*
9. *Гимнастика для глаз. - // Дошкольная педагогика, декабрь, 2007. – с.26-27.*