

Здоровьесберегающие технологии в помощь родителям

В неаправлении на сохранение и укрепления здоровья воспитанников существуют разнообразные формы и виды деятельности. Этот комплекс получил общее название **«здоровьесберегающие технологии»**.

Пальчиковая гимнастика с элементами массажа биологически активных зон

Жили-были зайчики

Сжимают руки в кулачки, указательным и средним изображают ушки.

На лесной опушке.

Хлопают в ладошки.

Жили-были зайчики

Показывают пальцами ушки.

В беленькой избушке.

Показывают домик, ладошки-большие пальцы.

Мыли свои ушки,

Потирают ушки.

Мыли свои лапочки,

Выполняют моющие движения кистями рук.

Наряжались зайчики,

Двигают ладонями сверху вниз по туловищу.

Надевали тапочки.

«обуваются».

1. **Воздушные шары**, наполненные солью, крупой.

Массировать каждый пальчик снизу вверх, сверху вниз круговыми движениями; Массаж ладоней круговыми движениями, движениями вверх-вниз.

Эти шарики берём, ими ручки разомнём.

Каждый шарик не простой- этот солью, с рисом тот.

Меж ладошками кладём, им ладошки разотрём.

Вверх и вниз его катаем, свои ручки развиваем!

Можно шар катать по кругу, Перекидывать друг другу.

Самомассаж

2. *(поглаживание, похлопывание, поглаживание)*

Мы умоем глазки,

Чисто вытрем нос,

Нарумяним щеки,

Подрисуем бровь-

Правую и левую, а теперь вот так *(обе)*

Проведем вдоль уха

И погладим шею,

Водой чуть-чуть побрызгаем

(Шлепают подушечками пальце)в

И вытремся скорее.

Гимнастика для глаз

Посмотрите далеко,

Дети вытягивают руки вперед, распрямляют ладони и смотрят на ладони.

Посмотрите близко,

Подносят ладони близко к глазам.

Посмотрите высоко,

Поднимают руки вверх

Посмотрите низко.

Опускают руки вниз.

Игра повторяется 2-3 раза.

Кинезиологические упражнения (гимнастика для мозга)

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Данная методика позволяет выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга..

Упражнение "Ухо - нос"

Левая рука - взяться за кончик носа, правая рука - взяться за правое ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук "с точностью наоборот".

Упражнение "Змейка"

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. 1 вариант: ребенок с закрытыми глазами называет палец и руку, к которым прикоснулся педагог. 2 вариант: точно и четко двигать пальцем, который называет педагог. Следить, чтобы остальные пальцы в движении не участвовали.

Игра «Лягушки»

Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладонь). Одновременно менять положение рук, отрывая руки от стола. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

Две весёлые лягушки

Ни минутки не сидят

Ловко прыгают подружки,

Только брызги вверх летят.

Здоровьесберегающие технологии на занятиях:

1. Аромотерапия
2. Пескотерапия
3. Биоэнергопластика
4. Сказкотерапия
5. Пальчиковая гимнастика
6. Дыхательная гимнастика
7. Артикуляционная гимнастика
8. Самомассаж.
9. Кинезиологические упражнения
10. Релаксация.
11. Су-джок терапия
12. Гимнастика для глаз и др.

Здоровья Вам и Вашим детям!!!



МБДОУ «Д/с комбинированного вида
№15 «Журавушка»

Здоровьесберегающие технологии дома



г. Мариинск

