

*«Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься».*

**Януш Корчак**

**Здоровьесберегающие технологии** - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Использование здоровьесберегающих технологий формирует у детей осознание того, что здоровье - главная ценность человеческой жизни, и что мы должны беречь его, сохранять и укреплять.

#### **Задачи здоровьесбережения**

- *сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности*
- *создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей*
- *создание положительного эмоционального настроя и снятие психоэмоционального напряжения.*

*Виды здоровьесберегающих технологий:*

#### **Технологии сохранения и стимулирования**

- *Динамические паузы*
- *Подвижные и спортивные игры*
- *Релаксация*
- *Гимнастика пальчиковая*
- *Гимнастика для глаз*
- *Гимнастика дыхательная*

#### **Технологии обучения здоровому образу жизни**

- *Физкультурные занятия*
- *Точечный массаж*
- *Спортивные мероприятия, аэробика*
- *Проблемно – игровые и коммуникативные игры*

#### **Коррекционные технологии**

- *Сказкотерапия*
- *Песочная терапия*

- *Арт –терапия*
- *Су-Джок терапия*
- *Музыкотерапия*

Сейчас я покажу вам несколько вариантов здоровьесберегающих технологий и наглядно продемонстрирую упражнения, которые вы можете делать дома со своими детьми:

Массаж бывает точечный, взаимомассаж и самомассаж.

*Учит детей сознательно заботиться о своём здоровье.*

*Является профилактикой простудных заболеваний.*

*Повышает жизненный тонуса у детей.*

*Прививает им чувство ответственности за своё здоровье.*

#### **«САМОМАССАЖ: Неболейка»**

Чтобы горло не болело,

Мы его погладим смело (*поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху – вниз*).

Чтоб не кашлять, не чихать,

Надо нос нам растирать (*указательными пальцами растирают крылья носа*)

Лоб мы тоже разотрем, ладони держим козырьком (*растирают лоб движениями в стороны*)

Вилку пальчиками сделай,

Массируй уши ты умело (*раздвигают указ и сред пальцы и растирают перед, и за ушами*)

Знаем, знаем – да, да, да! (*растирают кисти рук*)

Нам простуда не страшна! (*хлопки в ладоши*)

#### **ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА.**

Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней. *«Кто спрятался?» «Пузырьки»*

**ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА** - Еще один из видов здоровьесберегающих технологий

- Способствует овладению навыками мелкой моторики;
- Развивает у ребёнка психические процессы: внимание, память, воображение;
- Помогает развивать речь и умственные способности ребёнка;
- Повышает работоспособность коры головного мозга.

### «Замок».

На двери висит замок —

Кто его открыть бы смог? (Быстрое соединение пальцев в замок.)

Потянули... (Тянем кисти в стороны.)

Покрутили... (Волнообразные движения.)

Постучали... (Пальцы сцеплены в замок, дети стучат ладонями.)

И открыли! (Пальцы расцепились.)

## СУ-ДЖОК ТЕРАПИЯ

- Воздействует на биологически активные точки организма
- Стимулирует речевые зоны коры головного мозга
- Способствует лечению внутренних органов, нормализует работу организма в целом
- Развивает мелкую моторику рук
- Развивает память, внимание, связную речь.

Используя шарики и колечки Су-Джок, с **детьми** можно разыгрывать знакомые сказки, или сочинять новые.

Чтобы эффективно использовать шарики и колечки Су-Джок, вы должны знать основные точки на ладонях. Подойдите, пожалуйста, к столу, и обведите ваши ладони и на них мы отметим основные биологические точки. Рассмотрев наши ладони, мы видим, что они составляют проекцию тела человека: голова, туловище, 2 руки, 2 ноги.

Большой палец отвечает за мозг человека, а значит за речевые функции. Давайте обозначим его любым символом. Дальше – сердце, желудок и лёгкие. Массируя данные точки, мы не только развиваем мелкую моторику, но и оздоравливаем весь организм.

Данная технология оказывает положительное воздействие на развитие мелкой моторики и на сохранение и укрепление здоровья детей. Умелыми пальчики становятся не сразу. Главное помнить золотое правило: игры и упражнения должны проводиться систематически.

**ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА** – Гимнастика для глаз снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний, а также более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению учебного материала. Улучшает циркуляцию крови и внутриглазной жидкости глаз. Укрепляет мышцы глаз

**“Весёлая неделька” гимнастика для глаз.**

Всю неделю по — порядку,

Глазки делают зарядку.

В понедельник, как проснутся, глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву и обратно в высоту.

Во вторник часики- глаза, водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо, не устанут никогда.

В среду в жмурки мы играем, крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять, будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем, так игру мы продолжаем.

По четвергам мы смотрим вдаль, на это времени не жаль.

Что вблизи и что вдали - глазки рассмотреть должны.

В пятницу мы не зевали, глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять - в другую сторону бежать.

Хоть в субботу выходной, мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки, чтобы бегали зрачки.

В воскресенье будем спать, а потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись, нужно воздухом дышать.

*Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)*

- Без гимнастики, друзья, нашим глазкам жить нельзя!

Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз (повторить 2 раза).

А теперь я предлагаю вам немного помедитировать (проводится под спокойную музыку). Давайте найдём своё сердце, прижмём обе руки к груди, и прислушаемся, как оно стучит. А теперь представьте, что у вас в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что

он уже не вмещается в нас. Давайте улыбнёмся и подарим друг другу немного света и тепла своего сердца.