

# Здоровьесберегающие технологии

Воспитатель: Яновская Ольга Борисовна

Здоровьесберегающая технология – система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его развития. В своей работе я использую такую форму работы во второй половине дня, после дневного сна, в комплексе с психогимнастикой и упражнениями на развитие мелкой моторики рук.

## Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика для ребенка должна стать не только приятным времяпровождением, к которому он сам будет стремиться, но и действием, от которого он будет испытывать лишь положительные эмоции.

Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Правильное дыхание стимулирует работу сердца и головного мозга.

**Примеры упражнений:**

 <h3>Дыхательная гимнастика</h3>	 <h3>„Гуси летят”</h3> <p>Гуси высоко летят, На детей они глядят. И.п. - основная стойка.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1- руки поднять в стороны (вдох).</li><li>2 - руки опустить вниз со звуком «г-у-у» (выдох)</li></ol> <p>4 раза</p> 
---	---

 <h3>„Ежик”</h3> <p>Ежик добрый, не колючий, Посмотри вокруг получше. И.п. - основная стойка.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1- поворот головы вправо - короткий шумный вдох носом.</li><li>2- поворот головы влево - выдох через полукруглый рот.</li></ol> <p>7 раз</p> 	 <h3>„Вырасти большой”</h3> <p>Вырасти хочу скорей, Добро делать для людей. И.п. - основная стойка.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1-поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох)</li><li>2-опустить руки вниз, опуститься на всю ступню(выдох), произнести «У-х-х»</li></ol> <p>5 раз</p> 
---	---

## Самомассаж кистей рук

### Примеры упражнений:

#### С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СУХОГО БАССЕЙНА

##### "ГОРОХ"

"В ведро насыпали горох  
И пальцы запустили,  
Устроив там переполох,  
Чтоб пальцы не грустили."

##### "ФАСОЛЬ"

"в ведре не соль,  
Совсем не соль,  
А разноцветная фасоль.  
На дне- игрушки для детей.  
Мы их достанем без затей"

#### С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КАРАНДАШЕЙ

##### "РУЧКИ ГРЕЕМ" (растираем карандаш руками)

"Очень холодно зимой  
Мерзнут ручки: ой-ой-ой.  
Надо ручки нам погреть  
Посильнее растереть"

##### "ДОБЫВАЕМ ОГОНЬ"

"Добываем мы огонь  
Взяли карандаш в ладонь.  
Сильно карандаш покрутим  
И огонь себе добудем"

#### С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПЛОТНОЙ БУМАГИ

##### «РУЧКИ - ПОДРУЖКИ» (мнем 2 руками)

"Мы бумажки будем мять,  
Мы бумажки будем мять  
Свои ручки развивать.  
(мнем правой рукой)  
В ручку правую возьмем  
И чуть-чуть ее помнем.  
Мы чуть-чуть ее помнем  
Левой ручке отдаем.  
(мнем левой рукой)

В ручку левую возьмем  
И чуть-чуть ее помнем.  
Мы чуть-чуть ее помнем  
И на стол быстрее кладем. (кладем)  
На бумажку посмотри.  
На что похоже, говори! (дети отвечают)  
1,2,3,4,5-  
Мы закончили играть.  
Пальчики свои встряхнем,  
Заниматься мы начнем"

С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОДУШЕК - МНУШЕК.

"ТЕСТО"

"Я люблю готовить тесто  
Это жутко интересно.  
Лью в кастрюлю молоко.  
Это просто и легко.  
Ничего, что брызги всюду  
Класть теперь я сахар буду.  
Добавляю соль, яйцо...  
Не узнать мое лицо.  
Размешала тесто ложкой,  
Пролила на стол немножко.  
Добавляю я муки-  
Это тоже пустяки.  
Только вытру лужи прежде  
На лице и на одежде...  
Что-то мне щекочет нос...  
Ой! Ап-чхи! И весь вопрос.  
Ух, ты ! Как кругом бело!  
Все мукою замело!"

## Психогимнастика

Психогимнастика - это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).

В своей работе с детьми я пользуюсь книгой: М. И. ЧИСТЯКОВА «ПСИХОГИМНАСТИКА» под редакцией М. И. Буянова.

Таким образом, детям, прошедшим курс психогимнастики, становится проще общаться со сверстниками, легче выражать свои чувства и лучше понимать чувства других. У них вырабатываются положительные черты характера (уверенность,

честность, смелость, доброта и т. п.), изживаются невротические проявления (страхи, различного рода опасения, неуверенность).

### **Примеры игр:**

**Игры на развитие внимания** рекомендуются детям, страдающим психомоторной гиперактивностью, пониженным настроением, патологическими страхами, ранним детским аутизмом, задержкой психического развития и другими заболеваниями, при которых проявляется незрелость внимания.

#### **Слушай хлопки! (для детей 5 — 6 лет)**

Цель игры: Развитие активного внимания.

Играющие идут по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши 1 раз, дети должны остановиться и принять позу аиста (стоять на одной ноге, руки в стороны). Если ведущий хлопнет два раза, играющие принимают позу лягушки (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ногами на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

#### **Зеваки (для детей 6 — 7 лет)**

Цель игры: Развитие активного внимания.

Играющие идут по кругу, держась за руки, по сигналу ведущего останавливаются, делают четыре хлопка, поворачиваются кругом и продолжают движение. Направление меняется после каждого сигнала. Не выполнивший правильно задание выходит из игры. Музыкальное сопровождение: Э. Жак-Далькроз. «Марш».

#### **Четыре стихии (для детей 6 — 7 лет)**

Цель игры: Развитие внимания, связанного с координацией слухового и двигательного анализаторов.

Играющие сидят по кругу. Ведущий договаривается с ними, что, если он скажет слово «земля», все должны опустить руки вниз, если слово «вода» - вытянуть руки вперед, слово «воздух» - поднять руки вверх, слово «огонь» - произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибается, считается проигравшим.

**Игры на развитие памяти** будут полезны детям, страдающим церебральным синдромом, апатической формой психоорганического синдрома, церебральным параличом и другими заболеваниями, одним из ярких симптомов которых является снижение памяти.

#### **Повтори за мной (для детей 6-7 лет)**

Цель игры: Развитие моторно-слуховой памяти.

Дети стоят около стола ведущего. Ведущий предлагает одному ребенку прохлопать все, что ему простучит карандашом: ведущий. Остальные дети внимательно

слушают и оценивают исполнение движениями: поднимают вверх большой палец, если хлопки правильные, и опускают его вниз, если неправильные.

Ритмические фразы должны быть короткими и ясными по своей структуре.

### **Запомни движения (для детей 5-6 лет)**

Цель игры: Развитие моторно-слуховой памяти.

Дети повторяют движения рук и ног за ведущим. Когда они запомнят очередность упражнений, повторяют их в обратном порядке.