

## ***Здоровьесберегающие технологии для детей младшего возраста***

По данным Всемирной организации здравоохранения наше здоровье определяют следующие факторы:

- Наследственность - на 20%;
- Условия внешней среды – на 20%;
- Системы здравоохранения – на 10%;
- Образ жизни человека – на 50%.

От того какой образ жизни мы ведем, зависит наше здоровье и здоровье наших детей, потому что они воспитываются на нашем примере. Януш Корчак писал: “Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься”.

Многие дети испытывают "двигательный дефицит", задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Дети имеют излишний вес, нарушения осанки.

**В нашем детском саду мы активно используем следующие здоровьесберегающие технологии:**

***Делайте вместе с нами!***

## **Особое внимание важно уделять различным видам гимнастик.**

**1/ Утренняя гимнастика** – это ежедневная процедура, которая обязательно должна проводиться как в детском саду, так и дома в различных формах: игровая, музыкально – ритмическая, аэробика, ритмопластика.

### **2/ Дыхательная гимнастика**

Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, улучшает пищеварение.

Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться справиться с волнением и раздражительностью.

Дыхательные упражнения просто не обходимы детям, страдающие простудными заболеваниями, бронхитами. Хорошо развивает несовершенную дыхательную систему, способствует правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков.

#### **Упражнение «Пузырики».**

- Сделать глубокий вдох через нос , надуть «щеки – пузырьки» и медленно выдохнуть через чуть приоткрытый рот. Повторить 2-3 раза.

#### **Упражнение «Летят мячи».**

- Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5-6 раз.

### **3/ Гимнастика для глаз**

Целью проведения зрительной гимнастики – является формирование у детей представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Упражнения для глаз улучшает кровоснабжение глазных яблок, способствует быстрому снятию зрительного утомления.

#### **Упражнение «Бабочка»**

Спал цветок...*(Закрывать глаза, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее)*

И вдруг проснулся, *(Поморгать глазами)*

Больше спать не захотел, *(Руки поднять вверх (вдох), посмотреть на руки.)*

Встрепенулся, потянулся, *(Руки согнуты в стороны (выдох))*

Взвился вверх и полетел. *(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево)*

#### **Упражнение «Часовщик»**

Часовщик прищурил глаз, *(Закрывать один глаз, затем другой глаз)*

Чинит часики для нас. *(Открыть глаза)*

#### **Упражнение «Стрекоза»**

Вот какая стрекоза – как горошины глаза *(пальцами делаем очки)*

Влево, вправо, вверх, вперед *(глазами смотрим по тексту)*

Ну, совсем как вертолет *(круговые движения глаз)*

Мы летаем высоко *(смотрим вверх)*

Мы летаем низко *(смотрим вниз)*

Мы летаем далеко *(смотрим вперед)*

#### 4/ Пальчиковая гимнастика

Пальчиковая гимнастика развивает ловкость, подвижность, улучшает работу мозга и развивает мелкую моторику.

##### *Упражнение «Ладошки»*

*Разотру ладошки сильно,  
Каждый пальчик покручу.  
Поздороваясь 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*

## 5/Оздоровительный массаж, самомассаж

**Самомассаж** - это уникальная тактильная гимнастика, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов. Для детей самомассаж - это и профилактика простудных заболеваний. Он благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга от рецепторов, расположенных в коже.

Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему малыша, помогает ребёнку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно.

**Приемы самомассажа проводят в такой последовательности: поглаживание, растирание, разминание и вибрация (потряхивание).**

**Самомассаж ушных раковин «Поиграем ушками».**

- 1. «Загибаем ушки»:** Загнуть вперед ушные раковины, прижать их к голове. Отпустить, ощущая хлопок (4-6 раз).
- 2.«Потянем ушки»:** Потянуть мочки ушей вниз (4-6 раз)
- 3. «По дорожке»:** Поставить пальчик на «дорожку» по краю ушек, водить вверх – вниз (4-6 раз). Сначала дети выполняют его с помощью взрослых, а потом самостоятельно.

## 6/ Кинезиология

Существует еще одна уникальная методика, которая позволяет выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга. **Кинезиология** – наука о развитии головного мозга посредством движения, наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

Кинезиологические методы влияют не только на развитие умственных способностей и физического здоровья, они позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека и коррекции проблем в различных областях психики. Применение данного метода позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю.

**Кинезиология** – это методика сохранения и поддержания здоровья путём воздействия на мышцы тела, т.е. путём физической активности. В ходе систематического применения кинезиологических упражнений у ребёнка исчезают явления нарушений чтения, развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания.

В связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей при этом наблюдается значительный прогресс в способностях к обучению, а так же управлению своими эмоциями. В случае, когда детям предстоит интенсивная умственная нагрузка, рекомендуется перед подобной работой применять **кинезиологический комплекс** упражнений.

### **Упражнение «Колечко».**

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять, начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

### **Упражнение «Кулак – ребро – ладонь».**

На столе, последовательно, сменяя, выполняются следующие положения рук: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак и ладонь ребром на столе. Выполнить 8-10 повторений.

Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.

**Упражнение «Лезгинка»** Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течение 6-8 раз

**Упражнение «Ухо – нос».** Лево́й руко́й возьмитесь за кончик носа, а право́й – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

**7/ Релаксация** – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Эмоции и чувства плохо поддаются волевой регуляции.

Взрослым надо помнить об этом, сталкиваясь с нежелательными или неожиданными для них детскими эмоциями. Чувства ребенка в таких острых ситуациях лучше не оценивать, т. к. это повлечет за собой лишь непонимание или негативизм.

Нельзя требовать от ребенка не переживать того, что он переживает, чувствует; можно ограничить лишь форму проявления его негативных эмоций. Кроме того, наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело.

С этой целью следует использовать специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма.

### **Упражнение «ПОДСНЕЖНИК»**

*В лесу под сугробом спрятался нежный цветок. Он крепко сложил свои лепестки, чтобы не погибнуть от холода и уснул до весны. Солнышко стало пригревать сильнее и лучики солнца стали пробуждать цветок. Он медленно растет, поднимается, пробивается сквозь сугроб. Кругом лежит снег.*

*Ласковое солнышко так далеко. Цветочку очень хочется почувствовать тепло ласкового солнышка, но вот подснежник вырос и окреп, лепестки стали раскрываться наслаждаясь весенним теплом. Цветок радуется, гордится своей красотой:*

*-«Это я! Первый весенний цветок, и зовут меня подснежник».*

*Погода капризна, подул ветерок и стал подснежник*



*раскачиваться в разные стороны. Цветочек склоняется все ниже и ниже. И вот совсем прилег на проталину. Побежали ручьи, вода подхватила и унесла подснежник в удивительное путешествие. Он плывет и удивляется, всему тому, что видит вокруг. Представьте себе, что Вы – подснежник. Подумайте, что Вы видите вокруг. И вот цветок попал в сказочную страну: вокруг очень красивые, яркие цветы, на которых сидят расписные, яркие бабочки. Вокруг тепло и радостно! А теперь медленно открываем глаза и возвращаемся в нашу комнату, откуда мы начали свое путешествие.*

**Уважаемые родители!**

**Помните, что здоровье**

**ребёнка в ваших руках!**