***Уважаемые родители!***

Мы продолжаем делиться с Вами нашими успехами и традициями! В этот раз мы познакомим Вас с тем, как обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки  по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Так как слабое соматическое состояние напрямую связано и с развитием речи. Неговорящие или плохо говорящие дети часто болеют, а при частых простудных заболеваниях теряется система в работе при коррекции речевых нарушений.

В настоящее время в  дошкольных учреждениях чаще всего используют следующие здоровьесберегающие технологии**:**

* технологии сохранения и стимулирования здоровья;
* технологии здоровому образу жизни;
* коррекционные технологии.

В своей работе предлагаю подробнее остановиться на  технологиях  сохранения и стимулирования здоровья ребенка.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Название  технологии*** | ***Определение*** |
| ***Подвижные и спортивные игры*** | *Это игры с правилами, где используются естественные движения, и достижение цели не  требует высоких физических и психических напряжений.*  *Спортивные игры – игры, которыми проводятся соревнования.* |
| ***Дыхательная гимнастика*** | *Специальные упражнения, позволяющие очистить  слизистую оболочку дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру, улучшить самочувствие ребенка.*  **Насос**  Это очень просто, *Стоя. Наклон вперёд-назад и т. д.*  Покачай насос ты. *Наклоны влево-вправо, произнося*  Налево-направо *«вжик-вжик».*  Руками скользя,  Назад и вперёд  Наклоняться нельзя.  **Чайник**  Чайник на плите стоял, *Сидя. Вдох.*  Через носик пар пускал – *Выдох.*  «Паф-паф-паф-паф». |
| ***Профилактика плоскостопия*** | *Упражнения на формирование мышечного корсета, выработку стереотипа правильной осанки, путь к здоровому образу жизни*  Маме надо помогать,  Маме надо отдыхать.  Я на цыпочках хожу, *Ходьба на носочках.*  Я её не разбужу.  Тук-тук-тук-тук,  Моих пяточек слышен стук, *Ходьба на пяточках.*  Мои пяточки идут,  Меня к мамочке ведут.  Лёд да лёд, лёд да лёд, *Ходьба на внутренней стороне*  А по льду пингвин идёт. *стопы.*  Скользкий лёд, скользкий лёд,  А пингвин не упадёт.  У медведя во бору *Ходьба на внешней стороне*  Грибы, ягоды беру. *стопы.*  А медведь молчит,  Не рычит и не урчит.  У медведя во бору  Я и мёду наберу. |
| ***Профилактика осанки*** | *Применение и использование общеразвивающих упражнений  укрепляющих  мышцы  и  исправляющих форму стопы ребенка,  формирование и закрепление навыка правильной ходьбы*  По дорожкам пыль летит, *Исходное положение: лёжа на*  Гром грохочет, гром гремит! *спине, ноги вместе, руки*  Спрячемся от грома, *вдоль туловища. Подтянуть*  Громкого такого! *ноги к груди, обхватить руками.*  *Перейти в исходное положение.*  В голубой рубашке *Исходное положение: лёжа на*  Бежит по дну овражка *животе, руки под подбородком.*  Весёлый ручеёк. *Приподняться, прогнуть спину.*  Запустим мы кораблики, *Вытянуть прямые*  Бумажные кораблики, *руки перед собой*  И путь их так далёк. *и покачаться.* |
| ***Гимнастика для глаз*** | *Упражнения для снятия глазного напряжения*  **Кошка**  Вот окошко распахнулось. *Руки развести в стороны.*  Вышла кошка на карниз. *Имитация мягкой, грациозной*  *походки кошки.*  Посмотрела кошка наверх. *Запрокинуть голову, посмотреть вверх.*  Посмотрела кошка вниз. *Опустить голову, посмотреть*  *вниз.*  Вот налево повернулась. *Повернуть голову к левому плечу.*  Проводила взглядом мух. *Повернуть голову к правому*  *плечу, взглядом проводить муху.*  Потянулась, улыбнулась *Имитировать движения и*  *мимику.*  И уселась на карниз. *Сесть на свои места.* |
| ***Ритмопластика*** | *Система  физических упражнений, выполняемых под музыку, способствует развитию у детей мышечной свободы, выразительности, красоты, грациозности, ритмичности движений, музыкальности, чувство ритма и пластику* |
| ***Релаксация*** | *Система расслабляющих упражнений, выполняемых под музыку, способствует развитию у детей мышечной свободы направленная на восстановление между процессами равновесия возбуждения и  торможения, снижение двигательного беспокойства (дыхание, мышечное расслабление).*  **Олени** *(расслабление мышц рук)*  Посмотрите: мы – олени, *Руки скрещены над головой,*  Рвётся ветер нам навстречу. *Руки твёрдые, как у оленя рога.*  Ветер стих, *пальцы широко расставлены*  Расправим плечи. *Держим так руки… Напряжение*  Руки снова на колени. *неприятно. Уронили руки на колени.*  А теперь – немного лени… *Расслабились. Вдох-выдох*  Руки не напряжены  И расслаб-ле-ны…  Знайте, девочки и мальчики,  Отдыхают наши пальчики.  Дышится легко… ровно…  глубоко… |
| ***Пальчиковая гимнастика*** | *Тренировка  тонких движений пальцев кисти рук.* |
| ***Массаж***  ***(самомассаж)*** | *Массаж, выполняемый собственноручно на своем теле (рук, ног и пр.)*  **Неболей-ка** *(массаж горлышка)*  Чтобы горло не болело, *Поглаживание поочерёдно*  Мы погладим его смело. *ладонями сверху внизу.*  Чтоб не кашлять, не чихать – *Указательными пальчиками*  Будем носик растирать. *растираем носик снизу-вверх.*  Лобик тоже разотрём,  Ладонь поставим козырьком. *Ладонями по очереди растираем лоб.*  Вилку пальчиками сделай, *Делаем «вилочку» из пальчиков*  *указательного и большого.*  Ушко ты погладь умело. *Разглаживаем ушки.*  Знаем, знаем, да, да, да: *Хлопаем в ладоши.*  Нам простуда не страшна |
| ***Точечный массаж*** | *Точечный массаж – это механическое воздействие пальцами рук на строго  определенные участки  тела.*  **Мимическая зарядка**  *При выполнении этого упражнения необходимо помнить, что*  *массировать нужно подушечками пальцев, без нажима на кожу.*  Здесь живёт Хмурилка, *Ребёнок нахмурился,*  *указательные пальцы возле сведённых бровей.*  Здесь живёт Дразнилка, *Упражнение «Буратино»,ребёнок показывает язык.*  Здесь живёт Смешилка, *Указательные пальчики на щеках, ребёнок улыбается.*  Здесь живёт Страшилка. *Глаза широко открыты, руки*  *вытянуты вперёд, пальцы растопырены, рот открыт.*  Это носик Бибка! *Указательные пальцы сведены на кончике носа.*  А где твоя улыбка? *Дети отвечают улыбкой на вопрос педагога.*  Здесь живёт Хмурилка, *Массируется точка на лбу между бровями;*  Здесь живёт Дразнилка, *Массируются точки по краям*  *крыльев носа;*  Здесь живёт Смешилка, *Массируется точка по срединной линии лица на нижней челюсти, между нижней губой и подбородком.*  Здесь живёт Страшилка. *Широко раскрывая рот, вытащить как можно дальше язык, при этом потягивая с умеренной силой рукавами*  *мочки ушей сверху вниз.*  Это носик Бибка! *Поочерёдно подушечками указательных пальцев касаться кончика носа.*  А где твоя улыбка? *Подушечками указательных пальцев массировать точки в углах рта.* |