***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 вперёдНаклоняться 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 боруЯ 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 напряженыИ 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.* |