**Формирование основ здорового образа жизни через реализацию современных здоровье сберегающих технологий.**

**Подготовила воспитатель:**

**Свистухина Анастасия Викторовна**

Проблема оздоровления детей это не проблема одного дня и одного.

Вся работа должна быть пронизана заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии. Пути достижения физического и психологического здоровья ребенка не сводятся к узко-педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Они должны проходить через всю организацию жизни детей, организацию предметной и социальной среды, режима и разных видов детской деятельности, учета возрастных и индивидуальных особенностей детей.

В соответствии с образовательной программой, по которой мы работаем, физическое воспитание осуществляться, как на специальных физических занятиях, так и в повседневной жизни. В нашей группе имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей вне физкультурных занятий. Есть разнообразное физическое оборудование, а также пособия, изготовленные своими руками, которые повышают интерес к здоровому образу жизни. Формирование основ к здоровому образу жизни осуществляю через реализацию современных здоровьесберегающих технологий которые включают следующие мероприятия;

-самомассаж кистей рук,

-специальные подвижные игры,

-малоподвижные игры,

-упражнения для глаз,

-дыхательную гимнастику,

-проведение гимнастики после сна,

-ходьба по коррегирующим дорожкам,

Основное средство воздействия - пропаганда здорового образа жизни. Она осуществляется в наглядной форме: через оформление различных стендов, папки передвижки, индивидуальные беседы, фото-альбомы, показы презентаций.

**Самомассаж кистей и пальцев рук для детей.**

Самомассаж кистей пальцев рук является хорошим средством развития мелкой моторики, как в дошкольном, так и школьном возрасте. Его целесообразно проводить во время свободной деятельности индивидуально с каждым ребенком. Самомассаж проводится с целью улучшения координации произвольных движений, восстановления ослабленных мышц, снятия излишнего напряжения. Самомассаж и массаж следует проводить 2 раза в день: в утренние часы перед занятиями и по 3-5 мин во второй половине дня. При этом стоит использовать от 3 до 5 упражнений (на начальном этапе), затем 5-7.

Между массажными упражнениями необходимо проводить упражнения на расслабление мышц рук. После каждого упражнения дети выполняют расслабляющие поглаживания или встряхивание рук. На начальном этапе все новые движения и упражнения показывает педагог, побуждая детей копировать. Затем выполняет их вместе с детьми, после чего дети переходят к самомассажу по инструкции педагога. Начинать самомассаж нужно с прогревающих движений, что делает мышцы более податливыми, помогает избежать болевых ощущений. Самомассаж делается на обеих руках попеременно. Выполнение упражнений можно сопровождать стихами или счетом.

Самомассаж рук для детей важно проводить регулярно, чтобы активизировать определенные зоны в головном мозге. Так как каждый палец, как на руках, так и на ногах детей отвечает за определенный орган, рекомендуется выполнять такие упражнения вместе с детьми. Самомассаж пальцев рук для детей позволяет улучшать мозговую активность и ускоряет психологическое развитие малыша.

  Для проведения массажа можно использовать различные приспособления и мелкие предметы: массажные щетки, маленький каучуковый или теннисный мячик, грецкий орех, карандаши, шарики Су-Джок, каштаны, шишки. При работе с ними важно учитывать следующее требование: руки ребенка должны быть чистыми, без царапин, язвочек или других повреждений.

Вот некоторые упражнения:

* «Растирание ладоней» — трем правую руку о левую, пока не почувствуется тепло. Этот самомассаж ладоней и пальцев рук для детей является подготовительным этапом, нужно чтобы ребенок почувствовал тепло.
* «Браслетик» — растирание запястья одной руки другой.

Самомассаж кистей рук для детей продолжается работой с каждым пальцем отдельно, что активирует работу головного мозга.

* «Снятие перчатки» — указательным и большим пальцами «снимаем» перчатку с каждого пальчика.
* Массаж пальцев, начиная с большого и до мизинца.

Растирать зубной щеткой сначала подушечку пальца, затем медленно опускаться к его основанию.

*Я возьму зубную щетку,*

*Чтоб погладить пальчики.*

*Станьте ловкими скорей,*

*Пальчики – удальчики.*

* Массаж поверхностей ладоней мячиками-ежиками.

*Мячик мой не отдыхает,*

*На ладошке он гуляет.*

*Взад-вперед его качу,*

*Вправо-влево - как хочу.*

*Сверху – левой, снизу – правой*

*Я его катаю, браво.*

* Массаж шестигранными карандашами. Грани карандаша легко «укалывают» ладони, активизируют нервные окончания, снимают напряжение. Пропускать карандаш между одним, двумя-тремя пальцами, удерживая его в определенном положении в правой и левой руке.

*Карандаш в руках катаю,*

*Между пальчиков верчу.*

*Непременно каждый пальчик,*

*Быть послушным научу.*

* Массаж грецкими орехами.

Катать два ореха между ладонями. Прокатывать один орех между двумя пальцами.

*Научился два ореха,*

*Между пальцами катать.*

*Это в школе мне поможет*

*Буквы росные писать.*

* Самомассаж колючим шариком «Су-джок».

Для активизации речи, познавательной деятельности, развития мелкой моторики пальцев рук и повышения иммунитета детей.

*В ручку правую возьмём,*

*В кулачок его сожмём.*

*Раз сжимаем, два сжимаем*

*Шарик мы не выпускаем.*

*В ручку левую возьмём,*

*В кулачок его сожмём.*

*Раз сжимаем, два сжимаем*

*Шарик мы не выпускаем.*

*Мы положим шар на стол*

*И посмотрим на ладошки,*

*И похлопаем немножко,*

*Потрясём свои ладошки.*

*Мы немного отдохнём,*

*Заниматься мы начнём.*

* Самомассаж шишками сосны, кедра, ели с элементами пальчиковой гимнастики

Мишка по лесу ходил, -(Пальчики шагают по столу)

Много шишек находил,

Много шишек находил, -(Удары кулачки-ладошки поочерёдно)

Маше шишку подарил!

Раз, два, три, четыре, пять! -(Загибают пальчики на обеих руках)

Будем с шишкой мы играть! -(Разгибают пальчики на обеих руках)

Будем с шишкой мы играть, -(Прокатывание шишки между ладонями)

Между ручками катать!

В ручку правую возьмём -(Сильно сжимаем шишку в правой руке)

И сильней её сожмём!

Руку быстро разжимаем,

На столе её катаем.

В ручку левую возьмём -(Сильно сжимаем шишку в левой руке)

И сильней её сожмём!

Руку быстро разжимаем, -(Катаем шишку по столу)

На столе её катаем.

Мы закончили катать, -(Убираем шишку на край стола)

Будем пальчики считать!

На одной руке считаем,

Пальцы быстро загибаем.

Раз, два, три, четыре, пять! -(Загибаем пальцы на правой руке)

На другой руке считаем,

Пальцы быстро загибаем.

Раз, два, три, четыре, пять! -(Загибаем пальцы на левой руке)

А сейчас соединяем

И ещё раз посчитаем.

Раз, два, три, четыре, пять! -(Пальчики обеих рук здороваются)

Пальцы мы не потеряли,

Очень весело играли.

Пальчики свои встряхнём, -(Встряхиваем кисти обеих рук)

Заниматься мы начнём! -(Продолжаем занятие)

Выполнение упражнений должно быть регулярным. Поскольку развитие ручной умелости предполагает определённую степень зрелости мозговых структур, заставлять ребенка заниматься «через силу» неэффективно. Нужно начать с того уровня упражнений, который будет получаться, и доставлять удовольствие.   Нужно соблюдать комфортный для ребенка темп выполнения. Занятия должны быть совместными. Это определяется необходимостью точного выполнения движений, в противном случае результат не будет достигнут.  Повторение инструкций, а также проговаривание действий в процессе выполнения облегчает работу.                                                                                                                                         Регулярное повторение способствует развитию внимания, мышления, памяти, оказывает благоприятное влияние на речь ребенка.

**Подвижные и мало подвижные игры, направленные на формирование ЗОЖ**

Выбирается водящий, который играет роль *«Вируса»*. 2-3 детям раздается *«иммунитет»* в виде чеснока, лимона и лука. По сигналу, *«Вирус»* начинает догонять и *«заражать»* детей. Те, кого *«вирус»* *«заражает»* останавливаются и стоят на месте. Те дети, у которых *«Иммунитет»* должны *«вылечить»* *«зараженных»*, отдав им овощи или фрукты.

Эстафета *«То жара, то холод»*

В середине зала ставят большую корзину с разноцветными кубиками и обруч на определенном расстоянии друг от друга. Напоминаю, нервы сообщают мозгу о соприкосновении тела с теплом или холодом, и от этого наша кожа покрывается потом или пупырышками.

Объясняю правила эстафеты: одна команда будет сообщать мозгу о соприкосновении кожи с холодом, а вы как нервные окончания, будете выбирать из общей корзины кубики только синего цвета и строить из них пирамидку в обруче *(обруч — это мозг)*. Другая команда будет сообщать мозгу о соприкосновении с теплом, у нее должна получиться пирамидка из кубиков красного цвета.

Когда игра заканчивается, **подвожу итог**: — во время **игры** вы работали как одна дружная команда, вы сплотились для выполнения одной задачи. Так и у человека его нервы работают все вместе для одного тела.

Эстафета *«Кровяные пароходики»*

Дети распределяются на две команды — *«Артерия»* и *«Вена»*. Перед командами стоит корзина с красными мячами — *«полезными для организма веществами»*, а на противоположной стороне зала помещают корзину с синими мячами — *«вредными веществами»*. По сигналу участники команды *«Артерия»* переносят по очереди красные мячи из первой корзины во вторую, а ребята из команды *«Вена»* — синие мячи из второй корзины в первую.

*«Как говорят части тела»*

-Как говорят плечи *«я не знаю»*?

-Как говорит палец *«иди сюда»*?

-Как ноги ребенка требуют *«я хочу»*?

-Как говорит голова *«да»* и *«нет»*?

-Как руки младенца просят *«Дай,дай»*.

-Как тело говорит *«Мне холодно»*.

-Как ноги говорят *«Мы идем»*.

-Как говорят пальчики *«Мы танцуем»*.

-Как говорит туловище *«Тик-так»*.

-Как ноги говорят *«Пружиночки скрипят»*.

-Как руки говорят *«Моторчики жужжат»*.

-Как ладошки говорят *«Нам понравилось»*.

- Как говорит рука *«до свидания»*?

*«Йод»*

Содержание: дети выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу; первая шеренга, команда *«Йод»*,читает хором слова:

Йод хороший, йод не злой,

Зря кричишь ты: *«Ой-ой-ой!»*

Чуть завидев с йодом склянку.

Йод порой, конечно, жжет,

Но быстрее заживет

Йодом смазанная ранка.

По окончании слов дети первой шеренги догоняют игроков из второй шеренги. Те, кого догнали, становятся командой *«Йод»*. Игра продолжается.

*«Найди на ощупь названную часть тела»*.

Дети становятся парами, одному ребенку из пары закрывают глаза, и он должен найти названную педагогом часть тела. Потом дети меняются местами.

"Мы веселые ребята"

"Мы веселые ребята"

Мы сидели на скамейке,

Мы - веселые ребята,

Мы - веселые ребята,

Мы все вместе говорили:

- Правая рука, левая рука *(показываем)*.

Затем повторяем все сначала и добавляем:

- Правая нога, левая нога *(выставляем попеременно ноги)*.Снова повторяем слова и постепенно присоединяем:

- Правое плечо, левое плечо *(показываем)*. Затем, после повтора слов, присоединяем слово голова с движениями. Потом повторяем все вместе.

Примечание: движения руками, ногами, плечами, головой совершаются на протяжении всего текста.

*«Замри»*

А сейчас мы поиграем,

За туловищем понаблюдаем.

Мы увидим, как с помощью скелета наше тело принимает разные положения.

Бег врассыпную, по сигналу *«Замри!»* дети принимают позу согласно графическому изображению, 5—8 карточек.

Кинезиологические упражнения,

иначе называемые *«гимнастикой мозга»*

1)*«Кулак-ребро-ладонь»* - четыре положения руки на плоскости последовательно сменяют друг друга. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой. Затем двумя руками одновременно.

Ладошки вверх,

Ладошки вниз,

А теперь их на бочок.

И зажали в кулачок.

2)*«Ухо – нос – хлопок»* - левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с *«точностью да наоборот»*.

3)*«Лягушки»* - Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола *(ладошка)*. Одновременно менять положение рук, отрывая руки от стола. Усложнение упражнения состоит в ускорении

Две весёлые лягушки.

Ни минутки не сидят

Ловко прыгают подружки,

Только брызги вверх летят

***УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ***

1.Закройте рукой один глаз, затем посмотрите

вдаль прямо перед собой 2-3 секунды.

2.Поставьте карандаш на расстояние

15-20 см от глаз, смотрите на его кончик

3-5 секунд; затем переведите взгляд вдаль,

повторить 10-12 раз.

3.Перемещайте карандаш от расстояния

вытянутой руки к кончику носа и обратно,

следя за его движением, повторить 10-12 раз.

4.Открытыми глазами медленно,

в такт дыханию, плавно рисуйте глазами

«восьмерку» в пространстве: по горизонтали,

по вертикали, по диагонали –повторить

5-7 раз в каждом направлении.

5.Поставьте карандаш на расстоянии 20-30 см от глаз,

смотрите двумя глазами на конец карандаша 3-5 секунд,

закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите

двумя глазами, закройте другой глаз – повторить 10-12 раз.

6.Смотрите 5-6 секунд на карандаш, расположив

его на уровне глаз на расстоянии вытянутой руки;

медленно отводите руку вправо, следите взглядом

за карандашом, не поворачивая головы; выполните

то же,отводя карандаш влево. Повторить 5-7 раз

в каждом направлении.

7.Не поворачивая головы, переведите взгляд в левый

нижний угол, затем – в правый верхний; потом –

в правый нижний, а затем – в левый верхний;

повторить 5-7 раз, потом – в обратном порядке.

**Дыхательную гимнастику**

При занятиях необходимо соблюдать следующие требования:

– выполнять упражнения не более 5-10 минут каждый день, в зависимости от возраста детей;

– проводить упражнения в хорошо проветриваемых помещениях или при открытой форточке;

– заниматься лучше до завтрака или после ужина;

– заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;

– дозировать количество и темп проведения упражнений;

– вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот;

– вдыхать легко и коротко, а выдыхать – длительно и экономно;

– в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе;

– после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2-3 сек.

Комплекс дыхательных упражнений.

Дыхательные упражнения можно проводить на занятиях классифицируя их по временам года, это поможет формировать представления об изменениях в природе и закрепить новые слова в речи детей.

Зима

«Лыжник на прогулке». В течение двух минут имитируем ходьбу на лыжах. Выдыхая, произносим «м-м-м».

«Снежная метель» Из маленьких кусочков бумажных салфеток скатываются небольшие шарики «снег» и выкладываются на столе. Ребёнку предлагают дуть на «снег», как холодный зимний ветер. При этом «комья снега» должны медленно с ускорением передвигаться к противоположному краю стола.

«Давай погреем ручки» Вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.

Весна

«Плывут по морю лодочки». Ребёнку предлагается широкая ёмкость с водой, а в ней – бумажные «лодочки», которыми могут быть просто кусочки бумаги. Ребёнок, медленно вдыхая, направляет воздушную струю на «лодочку», подгоняя его другому «берегу».

«Жук-дровосек» Садимся на пол скрестив руки на груди, голова опущена вниз. Напрягаем грудную клетку, произнося звук «ж-ж-ж» – выдох. Теперь разводим руки в стороны, расправляем плечи голову держим прямо – вдох.

“Пчелка села на цветок” Ребенок делает свободный вдох, на выдохе произносят “з-з-з” представляют, что пчелка села на цветок.

Лето

«Брось мяч в корзину». Бросаем мяч вперед от груди. Выдыхая, произносим длительное «у-х-х». Повторяем упражнение 5-6 раз.

«Пилим-пилим мы дрова» Встать друг против друга парами, взяться за руки и имитировать распиливание дров; руки на себя – вдох, руки от себя – выдох.

«Лопнул шар» Сделать легкий вдох, выдыхая, показать, как медленно выходит воздух через прокол в шаре – «ш-ш-ш».

«Носик нюхает цветок» Ребёнок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочерёдно закрывая их указательным пальцем.

Осень

«Сорви яблочко» Встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоко – вдох *(пауза 3 сек)*. Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз – выдох. Повторить 3 – 4 раза.

«Войди в осенний лес» На картинку с осенним лесом, размером с четверть альбомного листа, наклеиваем с одного края гофрированную бумагу, изрезанную бахромкой. Получается, что деревья *(крона дерева)* находится под тоненькими полосочками гофрированной бумаги. Ребёнку предлагается дуть на бумажную бахромку, пока она не поднимется, и не станет видно осенний лес.

**Разминка в постели.**

В кровати:

*«Солнечные зайчики»* **гимнастика** с элементами массажа. И. П. сидя на кровати, ноги по – турецки. Соединяем кончиками пальцев рук, изображая жар, поднимаем руки вверх, разводим в стороны, вращаем кистями *«фонарики»*.

“Потягушечки”.

И.п.- лежа на спине, руки внизу, ладони в “замок”. Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох, вернуться в и.п.- выдох(6 раз).

Гимнастика для глаз «Бабочка»

Спал цветок (Закрыть глаза, расслабиться, 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 в стороны (выдох) .

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

“Ручки-кулачки”.

И.п.- сидя, ноги вместе, поглаживаем одну руку, другую. Сжимаем, разжимаем кулачки. Пальцами делаем “Колечки” каждым пальчиком(10 сек).

“Сильные ножки”.

И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу, согнутую в колене, вернуться в и.п. То же левой ногой(3-4 раза).

Массаж живота *(круговые движения)*.

Профилактика плоскостопия *(поднимание платочков с пола пальцами ног сидя на кровати)*.

.Возле кровати:

1. Ходьба с высоким подниманием колен.

2. Подтянуться на носках, руки вверх.

3. Приседания.

4. Прыжки на месте.

**Ходьба по корегирующим дорожкам**