**Методические рекомендации для педагогов по здоровьесберегающим технологиям.**

1. **Дыхательные упражнения:**

**«Послушаем свое дыхание»**

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, оп­ределять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим призна­кам - состояние организма.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

-куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;

-какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно);

-какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;

-какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох или спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой);

-тихое, неслышное дыхание или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определять состояние всего организма.

**«Дышим тихо, спокойно и плавно»**

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос (повторить 5-10раз).

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы да­же подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

**«Подыши одной ноздрей»**

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).

Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки - через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка».

3-4. То же.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрей сделать вдох-выдох (сначала той ноздрей, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 5-6 дыхательных движений каждой ноздрей отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

**«Воздушный шар»** (дышим животом, нижнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

Исходное положение - лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

Медленный, плавный выдох, без каких-либо усилий - живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4-6 раз.

**«Воздушный шар в грудной клетке»** (среднее, реберное дыхание)

Цель: учить детей укреплять межреберные мышцы, концен­трировать свое внимание на их движении, осуществляя венти­ляцию средних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирание грудной клетки и медленно освобождают зажим.

На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными.

 В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки.

Повторить4- 6 раз.

**«Воздушный шар поднимается вверх»**  (верхнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние ды­хательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов лег­ких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Одну руку поло­жить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным под­нятием и опусканием ключиц и плеч.

Повторить 4-8 раз.

**«Ветер»** (очистительное, полное дыхание)

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей ды­хательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаб­лено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух нескольки­ми отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентили­рует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает ус­талость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще

**«Радуга, обними меня»**

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

Исходное положение - стоя или в движении.

Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

Задержать дыхание на 3-4 секунд.

Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обни­мая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

Повторить 3-5 раз упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно».

1. **Корригирующая гимнастика.**

Корригирующие упражнения имеют большое значение не только для укрепления мышц тела и разностороннего физического развития. Они воздействуют на сердечно-сосудистую систему, дыхательную и нервную системы. Выполняя упражнения для рук, ног, туловища, дети учатся управлять своими движениями, производить их ловко, координировано, с заданной амплитудой в определенном направлении, темпе, ритме. Вашему вниманию будет представлен комплекс гимнастики после дневного сна «Забавные котята».

**«Забавные котята»**

На кровати:

1) «Котята просыпаются». И. п. : лежа на спине, руки вдоль туловища. В. : поднимают правую руку, затем левую, потянуться, в и. п. (потянули передние лапки).

2) «Потянули задние лапки». И. п. : лежа на спине, руки вдоль туловища. В. : приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.

3) «Ищут маму-кошку». И. п. : лежа на животе. В. : приподнять голову, поворот головой влево - вправо, и в и. п.

4) «Котенок сердитый» И. п. : стоя на четвереньках. В. : приподняться, выгнуть спину «дугой», голову вниз «фыр-фыр»;

5) «Котенок ласковый» И. п. : стоя на четвереньках. В. : стоя на четвереньках. В. : голову вверх, спину прогнуть, повилять хвостом.

На полу:

1) Ходьба на месте с высоким подниманием колена.

а) подтянуться на носках, руки вверх;

б) присесть, сгруппироваться;

в) выпрямиться.

2) Прыжки, бег на месте.

3)Дорожка здоровья.

1. **Музыкально-подвижные игры.**

 Содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по физической культуре.

Первая игра, с которой мы с вами познакомимся, называется

**«С бубном»**

Выбираем водящего, он стоит в кругу с бубном, остальные вокруг него по кругу выполняют движения, например, боковой галоп, а водящий стучит в бубен с закрытыми глазами, затем сам прекращает, и играющие тоже останавливаются. Тот, кто оказывается напротив водящего, танцует в паре с водящим, а все хлопают.

**Следующая, «Рыбаки и рыбки».**

Слышать начало и окончание музыки. Проявлять выдержку, волю, соблюдать правила игры. Выразительно передавать в движении характер музыки: легко и ритмично бегать, звенеть колокольчиком, бубном.

Правила игры: На полу лежит шнур (скакалка) в форме круга – это сеть. В центре круга рыбак, остальные дети рыбки. Рыбак звенит колокольчиком или бубном. Дети рыбки легко бегут по залу врассыпную и обязательно забегают в круг. Ребёнок рыбак ждёт, когда рыбки забегут в круг и останавливает игру на инструменте; рыбки в кругу замирают и считаются пойманными. Выигрывает тот рыбак, который наловил больше рыбы.

И последняя игра в которую мы с вами сегодня поиграем, называется

**«Ручейки и озёра**»

Программное содержание: Передавать в игре на инструменте и в движении различные ритмические рисунки. Учить двигаться змейкой в колонне по одному, строить круг. Двигаться в соответствии с различным характером музыки: Лёгким изящным бодрым, энергичным. Слышать начало и окончание музыки.

Правила игры: Выбирается ведущий с музыкальным инструментом. Игроки становятся в 2-3 колонны, с одинаковым количеством играющих, в разных частях дома – эта ручейки. Под лёгкую изящную музыку (или быстрое звучание восьмыми длительностями бубна или колотушки) ручейки змейками легко бегут в разных направлениях. При смене музыки на бодрую и чёткую (звучание четвертными длительностями на бубне или колотушки, дети идут бодрым шагом, образуя озёра (круги) по числу ручейков. Бегать, не выходя из колонны, друг за другом. Строиться круг только с изменением музыки

1. **Психомышечная тренировка**

Вышеперечисленные формы используются на занятиях следующим образом.

Очень важно в вводной части физкультурного занятия не только разогреть мышцы и суставы, но и “настроить” чувства, т.е. подготовить детей эмоционально к предстоящему занятию при помощи “эмоциональной разминки”. Проводя “эмоциональную разминку”, моя задача - научить своих воспитанников “вслушиваться” в ощущения, возникающие в мышцах при выполнении физических упражнений, наслаждаться этими ощущениями, запоминать их. В этом помогают упражнения, которые дают образное представление о формах движения, выражающих эмоциональное состояние души (например, “Грустный и веселый”, “Гномы и великаны”, “Холодно – жарко” и т.д.). А это, по существу, слово, ставшее видимым в жесте, мимике, движениях тела. В зависимости от того, в каких формах проявляются движения - пластически-округлые, плавные или, наоборот, резкие, угловатые, прямолинейные, можно судить о состоянии души. Поэтому на физкультурных занятиях, проводимых под музыкальное сопровождение, использую красочные рисунки, световые и цветовые эффекты, подчеркивающие сущность выполняемых упражнений и вызывающие эмоциональный подъем. Все это помогает гармоническому развитию личности.

Другую группу аналогичных заданий составляет придумывание названий выполняемых движений (“корова”, “улитка”, “силачи”). В игре ребенок экспериментирует с воображаемыми позициями, формируется способность к творческому освоению и гибкому применению двигательных образцов, умение входить в образ, эмоционально переживать целостное движение. Чтобы поднять настроение, использую упражнение, которое называется “Салют”. Дети принимают свободную позу, закрывают глаза и вспоминают, как впервые с радостным чувством нетерпеливо ожидали прекрасное зрелище - праздничный салют. Произносится: “Огонь”. После чего дети вскидывают руки вверх, подпрыгивая, кричат: “Ура”, вкладывая в этот крик радость и ликование.

В заключительной части занятия для восстановления организма провожу настройку (психогимнастика, релаксация). Это формирует у детей чувство удовлетворения от проведенного занятия, создает положительный эмоциональный настрой на качественное выполнение предстоящей деятельности.

**Тренинг мышечного расслабления**

В этом тренинге ребенок учится расслаблять не только свои мышцы, он еще учится осознавать состояние покоя, не напряженности. Обучение расслаблению идет по контрасту с напряжением. Внимание должно фиксироваться на расслаблении. При выполнении упражнения необходимо обратить внимание как принято состояние не напряженности, спокойствия. Используется спокойная музыка.

1. **Упражнения на освоение и закрепление позы покоя .**

**Расслабление мышц рук.**

**1. Поза покоя.**

Сесть ближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, нога слегка расставить.

Формула общего покоя произносится медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

« Все умеют танцевать, бегать, прыгать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться , отдыхать.

Есть у нас игра такая- очень легкая , простая,

Замедляется движенье, исчезает напряженье…

И становится понятно- расслабление приятно!

**2. Кулачки**

Сжать пальцы в кулак покрепче. Руки лежат на коленях. Сжать их очень сильно – это напряжение. Руки устали. Расслабить руки, отдыхаем. Кисти рук потеплели, стало легко.

« Руки на коленях, кулачки сжаты,

Крепко с напряжением пальчики прижаты.

Пальчики сильней сжимаем, отпускаем, разжимаем.

Знайте девочки и мальчики, отдыхают наши пальчики.

**3.Олени**

Поднять руки над головой вверх, скрестить их, расставив пальцы. Вот такие рога у оленя. Напрягите руки. Они стали твердыми. Но такие руки держать трудно и неудобно. Быстро опуститеруки уроните их на колени.

« Посмотрите- мы олени, рвется ветер нам на встречу

Ветер стих, расправим плечи, руки снова на колени

А теперь немножко лени….

Знайте девочки и мальчики, отдыхают наши пальчики.

**Упражнения на расслабление мышц ног.**

Перед началом работы с этими упражнениями, дети должны освоить упражнения на расслабление мышц рук.

«Руки не напряжены, а расслаблены. Наши руки так стараются, пусть и ноги расслабляются.

1. **Пружинки**

Представьте себе, что наши ноги стоят на пружинках. Носки ног поднимаются вверх, а пятки упираются в пол. Нажимаем сильней, ноги напряжены. Перестали нажимать на пружинки. Ноги расслабились. Приятно отдыхаем.

« Что за странные пружинки упираются в ботинки.

Ты носочки опускай, на пружинку нажимай.

Крепче, крепче нажимай, нет пружинки- отдыхай.

Руки не напряжены, ноги не напряжены и расслаблены.

Знайте девочки и мальчики, отдыхают наши пальчики.

1. **Загораем**

Представим себе, что ноги загорают на солнышке(вытянуть ноги вперед, сидя на стуле). Поднимаем ноги, держим. Ноги напряглись, стали твердыми.

Опустили ноги, они устали, пусть отдыхают, расслабляются. Как хорошо.

«Мы прекрасно загораем, ноги выше поднимаем!

Держим, держим, напрягаем, загораем! Опускаем!

Ноги не напряжены расслаблены»

**Упражнения на расслабление мышц рук, ног, корпуса.**

1. **Штанга.**

Представим себе, что мы будем заниматься поднятием тяжелой штанги.

Наклонившись, взяли ее. Сжали кулаки, медленно поднимаем руки вверх, они напряжены. Тяжело! Руки устали, бросаем штангу вниз. Руки вниз, они отдыхают. Легко дышится, вдох-выдох.

«Мы готовимся к рекордам, будем заниматься спортом.

Штангу с пола поднимаем, крепко держим и бросаем!

Наши мышцы не устали и еще послушней стали.

Нам становится понятно: расслабление приятно.

1. **Кораблик**

Нужно представить себе, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги пошире и прижать их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу вправо, прижимаем к полу правую ногу – выпрямились. Качнуло влево- прижимаем левую ногу – выпрямились.

«Стало палубу качать, ногу к палубе прижать.

Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

Снова руки на колени, а теперь немного лени…

Напряженье улетело и расслабилось все тело…

Наши мышцы не устали и еще послушней стали.

Дышится легко, ровно, глубоко….