

Здоровьесберегающие технологии в помощь родителям.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Пальчиковая гимнастика с элементами массажа биологически активных зон

Жили-были зайчики

Сжимают руки в кулачки, указательным и средним изображают ушки.

На лесной опушке.

Хлопают в ладошки.

Жили-были зайчики

Показывают пальцами ушки.

В беленькой избушке.

Показывают домик, ладошки-большие пальцы.

Мыли свои ушки,

Потирают ушки.

Мыли свои лапочки,

Выполняют моющие движения кистями рук.

Наряжались зайчики,

Двигают ладонями сверху вниз по туловищу.

Надевали тапочки.

«обуваются».

Самомассаж

1. *(поглаживание, похлопывание)*

Мы умоем глазки,

Чисто вытрем нос,

Нарумяним щеки,

Под рисуем бровь-

Правую и левую, а теперь вот так *(обе)*

Проведем вдоль уха

И погладим шею,

Водой чуть-чуть побрызгаем

(Шлепают подушечками пальце)в

И вытремся скорее.

2. **Воздушные шары**, наполненные солью, крупой.

Массировать каждый пальчик снизу вверх, сверху вниз круговыми движениями; Массаж ладоней круговыми движениями, движениями вверх-вниз.

Эти шарики берём, ими ручки разомнём. Каждый шарик не простой- этот солью, с рисом тот.

Меж ладошками кладём, им ладошки разотрём. Вверх и вниз его катаем, свои ручки развиваем!

Можно шар катать по кругу,

Перекидывать друг другу.

Гимнастика для глаз

Посмотрите далеко,

Дети вытягивают руки вперед, распрямляют ладони и смотрят на ладони.

Посмотрите близко,

Подносят ладони близко к глазам.

Посмотрите высоко,

Поднимают руки вверх

Посмотрите низко.

Опускают руки вниз.

Игра повторяется 2-3 раза.

Кинезиологические упражнения (гимнастика для мозга)

Развивает межполушарное взаимодействие. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Выполняя в системе эти упражнения, проявляются скрытые способности человека и расширяются границы возможностей его мозга.

Игра «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.

Игра «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 до наоборот».

Игра «Лягушки»

Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладонь). 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.

Здоровьесберегающие технологии, используемые с детьми на занятиях:

1. Пальчиковая гимнастика
2. Гимнастика для глаз
3. Дыхательная гимнастика
4. Самомассаж
5. Гимнастика для ног и стоп
6. Артикуляционная гимнастика
7. Сказкотерапия
8. Самомассаж.
9. Релаксация.
10. Аромотерапия
11. Пескотерапия
12. Кинезиологические упражнения
13. И др.



Здоровья Вам и Вашим детям!!!

Пальчиковая гимнастика



МБДОУ «Д/с № 1»
 Красноярский край г. Ачинск

Здоровьесберегающие технологии для занятий дома.



<http://www.school-1.edusite.ru/>

Заходите на сайт!!



