|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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, поглаживание*)Мы умоем глазки,Чисто вытрем нос,Нарумяним щеки, Подрисуем бровь-Правую и левую, а теперь вот так (*обе*)Проведем вдоль ухаИ погладим шею,Водой чуть-чуть побрызгаем*(Шлепают подушечками пальцев)*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 (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.** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Здоровьесберегающие технологии, используемые с детьми на занятиях**:**1. **Пальчиковая гимнастика**
2. **Гимнастика для глаз**
3. **Дыхательная гимнастика**
4. **Артикуляционная гимнастика**
5. **Сказкотерапия**
6. **Самомассаж.**
7. **Релаксация.**
8. **Биоэнергопластика**
9. **Су-джок терапия**
10. **Пескотерапия**
11. **Кинезиологические упражнения**
12. **И др.**
 | *Здоровья Вам и Вашим детям!!!* | МБДОУ детский сад «Теремок»Здоровьесберегающие технологии для занятий дома. Подготовила: Учитель-логопед Поздеева Валентина Ивановна |