|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 уха  И 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 |