**ГБДОУ ЛНР №7 «Золотая рыбка» г. Алчевск**

**«Здоровьесберегающие технологии»**

**Автор:**Череватая Оксана Анатольевна,

                                                        Воспитатель подготовительной группы Методическая разработка содержит краткий обзор современных и наиболее часто используемых в ДОУ здоровьесберегающих технологий и методов, их реализации в условиях введения ФГОС ДО. Она раскрывает современный  подход к формированию знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию дошкольников, достижению планируемых результатов освоения  Рабочей программы дошкольного образования.  Данная работа написана с учётом возрастных, психологических особенностей детей  дошкольного и младшего школьного возраста.  Методическая разработка может быть использована педагогами ДОО и НОО для работы с детьми по формированию мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни, а также  пропаганде здорового образа жизни среди родителей и использование здоровьесберегающих технологий в различных видах деятельности (свободная, учебная, совместная).

**Часть 1. Обоснование выбранной педагогической технологии**.

Настоящее время достаточно быстро характеризуется изменениями природной и социальной среды и ведет к физическим, психическим, культурным, нравственным и другим переменам каждого человека. Поэтому самой актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей. В.А.Сухомлинский писал: "Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье ребенка - это важнейший труд воспитателя ".

**Здоровье** рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности.

Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботится о своем здоровье с детства.

Согласно пункту 4.6 Стандарта ДО целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования предполагают, что ребенок подвижен, вынослив, владеет основными движениями и т.д., поэтому, очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

В Российской Федерации за последние 10-15 лет динамика здоровья подрастающего поколения характеризуется неблагоприятными тенденциями. Удельный вес здоровых детей в дошкольных образовательных учреждениях не превышает 25-30 % от общего контингента. Количество детей с хронической патологией увеличилось в 2 раза (с 11,8 до 21,3 - 26,9%), а детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, снизилось в 3 раза (до 5-6 %). Функциональные отклонения имеют 50 % детей дошкольного возраста, хронические заболевания - 35 %. Более 12 % детей имеют дефицит массы тела. Ведущими среди функциональных отклонений являются нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, аллергические проявления. Среди хронической патологии наиболее распространены заболевания костно-мышечной, нервной, дыхательной, мочеполовой систем, аллергические заболевания.

Более половины детей страдает кариесом зубов, каждый третий ребенок,

поступающий в школу, имеет сниженную остроту зрения.

В настоящее время проблемой формирования здорового образа жизни занимаются ученые из различных областей знаний: медицины и физиологии (В.Н.Дубровский, Ю.П.Лисицын, Б.Н.Чумаков), психологи (О.С.Осадчук), педагоги (В.Г.Алямовская, Г.К.Зайцев, Ю.Ф.Змановский, М.Лазарев, О.В.Морозова, Т.В.Поштарева, Л.Г.Татарникова, О.Ю.Толстова, О.С.Шнайдер).

Особая роль принадлежит образовательному учреждению, которое не только создает комфортную образовательную среду с учетом индивидуальных психических, физических и интеллектуальных особенностей детей (в соответствии с личностно- ориентированной гуманной моделью воспитания и обучения), но и приучает дошкольников к здоровому образу жизни и ведет профилактику заболеваний, помогает сохранить здоровье детей.

Таким образом, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, основная задача ДОУ, базируется на осознанном отношении ребёнка к своему здоровью, пропаганде здорового образа жизни среди родителей и использование здоровьесберегающих технологий в различных видах деятельности (свободная, учебная, совместная). Поэтому в центре работы по полноценному физическому здоровью и укреплению здоровья детей должны находиться:

 - семья (все члены семьи) и условия проживания;

 - образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени;

* социальные структуры, которые определяют уровень здоровья детей (детская поликлиника, спортивные комплексы).

**Здоровьесберегающие образовательные технологии:**

- это модель здоровьесберегающей педагогики, основанная *на принципах*:

**-**   не нанесение вреда;

-   непрерывности и преемственности;

- субъект-объектные взаимоотношения и соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям;

- гармоничное сочетание обучающих, воспитывающих, развивающих воздействий.

**Часть 2. Концептуальное обоснование**

**Здоровьесберегающие технологии в образовании – *это система мер,* *включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.***

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность учебно-воспитательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Для этого необходимо:

* создать  условия для возможности корректировки здоровьесберегающих технологий, в зависимости от конкретных условий  ДОУ;

- обеспечить индивидуальный подход к каждому ребенку опираясь на статистический мониторинг здоровья детей;

* сформировать положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.

**Здоровьесберегающие технологии:**

**Технологии Н. Ф. Базарного:**

Технология – «режим динамических поз», или вертикализация позы – т.е. смена позы детей. Дети находятся на ковриках, поддержания физической, психической активности умственной сферы.

Способствует физическому развитию, улучшает обмен веществ, иммунную систему, ростовые размеры.

Идет развитие координации всех органов

- зрительно-ручной моторики;

- телесно – координаторной;

- психоэмоциональной сферы;

- снижается степень склоняемости головы.

**Юрий Филиппович Змановский: «Здоровый дошкольник».** Технология направлена на разгрузку эмоциональной сферы.

- игры с водой;

- игры с песком;

- сказкотерапия;

- музыкотерапия.

**«В стране Здоровья**» - направлена на развитие опорно-двигательного аппарата.

- корректирующие гимнастики;

- гимнастики для глаз;

- ортопедические минутки;

- гимнастика пробуждения.

 **«Логопедическая ритмика» А. Я. Мухиной** предполагает пропевание звуков в сочетании с движениями, воздействует на морально-психологическую и сенсомоторную сферу ребенка.

- пружинные и шариковые массажеры для развития мелкой моторики и

и пальцевого праксиса.

В связи с актуальностью данной проблемы определилась тема моей работы: «**Использование здоровьесберегающих технологий в учебно- воспитательном процессе».**

**Цель:** эффективное использование здоровьсберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе с учетом состояния здоровья воспитанников, в условиях ДОУ.

Для  достижения поставленной цели решаются следующие **задачи:**

 - создать условия для   полноценного психического  и физического развития детей дошкольного возраста;

-обеспечить каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства;

-выработать ценностное отношение к собственному организму, привить необходимые гигиенические навыки;

 - объединить усилия детского сада и семьи в решении вопросов укрепления здоровья и физического воспитания дошкольников.

    Сравнивая представленный опыт моих коллег, программ МБДОУ детского сада «Огонек» -  «Здоровый ребенок» и мини-центр «Крепыш»  с собственными наработками, я выявила сходство в применении здоровьесберегающих технологий, как наиболее эффективного средства в укреплении и сохранении здоровья детей.       Одной из главных задач вижу воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного и творчески развитого ребенка.

Как показывает опыт, педагог, занимающийся с дошкольниками по здоровьесберегающим технологиям,  так же как и его воспитанники, изменились с точки зрения личностного и профессионального роста. Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ позволяет строить педагогический процесс таким образом, чтобы на первом месте стояло психологически бережное отношение к личности ребенка, уважение в нем человека, имеющего право на личную жизнь. Роль педагога состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребенка. Из предложенных врачами и учеными здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе, для улучшения физического и психологического состояния детей в образовательной деятельности, наиболее эффективными являются следующие технологии:

***Музыкотерапия***

* это любимое  лекарство для наших детей. Самый большой эффект от музыки – это профилактика и лечение нервно-психических заболеваний.
* ***Сказкотерапия***эффективна с детьми в дошкольном и младшем школьном возрасте. Сказка позитивно настраивает детей  на рабочий лад с первых минут занятия. Сказка помогает усвоить моральные нормы через отождествление себя с положительным героем.
* Развитие ***мелкой моторики***

Развивая моторику, мы создаем предпосылки для становления многих психических процессов.

Работы Бехтерева В.М., Леонтьева А.Н. доказывают влияние манипуляций рук на функции Высшей нервной деятельности и развитие речи.

Следовательно, развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот.

* ***Электронные физминутки для глаз***

Учитывая  опыт своих коллег и применение в  учебно-воспитательном процессе здоровьесберегающих  технологий,  ожидаются следующие результаты:

- положительная динамика состояния здоровья, снижение уровня заболеваемости.

- повышение уровня физического развития  детей, физической работоспособности, общей выносливости.

* развитие основных психических процессов (памяти, мышления, воображения, восприятия)

**Часть 3. Методическая разработка**

**ТЕМА: «Путешествие с муравьишкой»**

*Программное содержание:*

Обобщить представления детей о многообразии насекомых (в лесу, в поле, вокруг озера);

учить  различать и называть часто встречающихся представителей групп насекомых по ярким признакам (величине, окраске, своеобразию отдельных частей тела); уточнить представления о пользе насекомых.

Формировать связную речь, правильно использовать в речи грамматические формы;

развивать эмоциональность речи, сообразительность, фантазию в процессе отгадывания загадок и решения творческих задач.

 Воспитывать у детей желание заботиться о природе, правильно вести себя в лесу, в поле; не разрушать муравейники.

*Предварительная работа*: Чтение рассказов о насекомых, рассматривание иллюстраций, игрушек-насекомых.

*Словарная работа:*насекомые, муравей (муравьишка),муравейник, пчела, жук, стрекоза и др.насекомые обитающие в нашем регионе, среда обитания и др.

*Материал*. Модель муравья, картинки из серии “Насекомые”. Игрушки (бабочка, пчела, жук, муравей), набор веточек для изготовления муравейника.

***Ход образовательной деятельности:***

Дружно за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся.

Светит солнышко с утра,

В путь дорогу нам пора.

- Ребята, вы заметили, что солнышко стало ярче светить, стало теплее.

-  А почему? Правильно, потому что наступила весна. А какие еще признаки весны вы знаете? (Ответы детей). В сарафанчик какого цвета можно нарядить весну, осень, лето, зиму? Вы любите путешествовать? (Ответы детей). Тогда отправляемся в путь. (Подошли к указателю со стрелками 4 цветов)  Что напоминают вам эти цвета? (Времена года) Куда мы с вами можем пойти, какое время года сейчас?

- Ой, смотрите, муравьишка, а я его знаю.

Расскажу я вам, ребята, интересную историю.

Однажды я была в лесу. Мне повстречался муравейник. Я стала наблюдать за муравьями. Очень мне понравился один муравьишка. Вдруг поднялся сильный ветер, он сорвал муравьишку и куда-то унес. Я очень расстроилась. Хотелось бы вам вернуть муравья в его дом и понаблюдать за его путешествием? Муравьишка говорит, что дорога к его лесному домику проходит через речку, лужайку. Отправимся в путь! А муравья понесем по очереди. (*Под музыку весело шагаем к речке*).

- А вот и речка. Но муравьишка не умеет плавать, как мы. Как же его переправить на другой берег? (Детям предлагается лист бумаги, палки, кирпичики). Из листа бумаги можно сделать кораблик и переплыть: из палочек плот; кирпичики могут служить большими камнями – по ним можно перейти.

- А вот и лужайка. На ней красивые цветы. А какой запах! Почувствуйте его. (*Ароматерапия).*

- Угадайте, кого можно здесь увидеть? (Дети отгадывают загадки, воспитатель выставляет игрушки.)

**Загадки**

1. Шевелились у цветка

Все четыре лепестка,

Я сорвать его хотел,

Он вспорхнул и улетел. (*Бабочка.)*

1. Имя взял у кузнеца,

Цвет — у огурца,

Крылья — у морошки,

Ножки — у блошки. *(Кузнечик.)*

1. Что за девчонка:

В поясе тонка,

Огромные очи,

Летит — стрекочет. *(Стрекоза.)*

1. Чернокожий карапуз

Не по росту тянет груз. (*Муравей.)*

1. Разбойник садовый,

Поясок медовый. *(Шмель.)*

- На земле великое множество насекомых. На брюшке у них поперечные полоски, как бы насечки. Вот откуда “насекомые” - от слова “насекать”.

**Выставляется мнемотаблица.**

- У насекомых три части тела, шесть ног, цикл развития включает: яйцо, гусеница, куколка, взрослое насекомое.

-  Ребята, мы проделали большой путь, но так и не нашли домик муравьишки. Идем дальше.

- Вот посмотрите жучок.  **Игра “Песенка жука» (жжжж…)**

*Воспитатель.* Жук-жучок, не знаешь ли ты, где дом нашего любимого муравья.

*Жук.* Знаю, и выручу вас. Только объясните мне, чем похожи и чем нет: стрекоза и вертолет; бабочка и воздушный шарик; паук и ткач; жук и трактор.

*Жук.* А домик-муравейник только что кто-то сломал!

Дети находят разбросанные спички или веточки, палочки.

*Воспитатель*. Кто же это сделал?

- Давайте, скорее, построим новый домик для муравьишки и его друзей.

Дети складывают палочки и строят домик.

*Воспитатель.* Ребята, а кого поставим для охраны домика?

Давайте придумаем фантастическое насекомое.

**Дидактическая игра “Лимпопо”**

*Воспитатель*. Какие части от других насекомых мы возьмем?

Жало от осы, большие глаза от стрекозы, крылья от бабочки, ноги от кузнечика, рога от жука, туловище от пчелы.

*Воспитатель*. Вот какое сказочное животное у нас получилось. Теперь дом муравьишки под надежной охраной. Иногда людей сравнивают с насекомыми. Угадайте, про какого человека можно сказать: “Трудолюбив, как пчела”. “Назойлива, как муха”.

В конце образовательной деятельности дети читают стихотворение о муравье.

**Часть 4. Представление используемых здоровьесберегающих приемов и методов:**

*Словесные игры:* «Мама, мама…», «Паучок» и т. д.

*Игры с водой:* позволяет разгрузить эмоциональную сферу ребенка.

*Игры с крупой:* развивают ручную умелость, координацию движений, способствуют развитию тонкой мускулатуры пальцев, концентрирует внимание.

*Игры с бумагой:* позволяют снять утомляемость и агрессию.

*Песочная терапия* – помогает ребенку расслабиться, успокоиться, развивает фантазию.

*Игры с камушками* – развивают фонематический слух, ритмичность, координацию движений.

*Игры с клубочками* – позволяют сосредоточить внимание, развивают координацию движений.

**У детей дошкольного возраста слабо развита** мелкая моторика. Развитие двигательных навыков продвигается по пути преемственности и поэтапности.

При развитии двигательных функций широко используются звуковые ритмические и речевые стимулы. Упражнения полезно проводить под музыку, что нормализует психическую деятельность ребенка, улучшает понимание речи, обогащает словарь, в дальнейшем подключается проговаривание на распев или счет.

***Метод Су-Джока*** – автор южно-корейский профессор Пак Чже Ву.

**Су** – это кисть, **Джок** – стопа

Большие пальцы рук и ног изображают голову. 2-й и 5-й пальцы- руки, 3-4 – проекция ног.

Достоинства терапии Су-Джок.

1. Высокая эффективность. Эффект часто наступает через несколько минут.
2. Абсолютная безопасность при применении стимуляции точек соответствия приводит к излечению. Неправильное применение никогда не приносит вред человеку.
3. Универсальность – можно лечить любую часть тела, любой орган любой сустав.

Кончики пальцев необходимо массировать до стойкого ощущения тепла – это оказывает оздоравливающее влияние на весь организм.

Особое внимание уделяем проведению *закаливающих процедур,* способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

**Закаливание** – самое эффективное средство тренировки и совершенствования защитных механизмов организма человека, повышение его устойчивости к погодным условиям.

***Закаливающие процедуры:***

*-* Воздушное закаливание по системе Ю.Ф.Змановского:

- Босохождение

-Умывание после сна прохладной водой

- Ходьба по рефлекторным дорожкам

-Воздушные ванны с упражнениями.

***Утренняя гимнастика и «минуты настроения» Автор: Аверина И.Е.* «Физминутки и динамические паузы в ДОУ»**

проводятся с целью создания жизненного настроения и укрепления детского организма.

Мы зарядку начинаем – настроение поднимаем.

Здравствуйте, ушки – ух, ух, ух!

Здравствуйте, щечки – плюх, плюх, плюх!

Здравствуй, носик – нюх, нюх, нюх!

Здравствуйте, глазки – миг, миг, миг!

Здравствуйте, дети!

***Артикуляционная гимнастика. Правильное положение и движение органов  речи:***

– это артикуляция.

Правильное речевое дыхание, обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания соответствующей громкости речи.

- Развитие достаточной подвижности губ;

- развитие подвижности  языка (умение делать язык широким и узким), умение удерживать нижнюю челюсть в определенном положении.

Проводится перед завтраком в течение 2-5 минут

- упражнения на дыхание;

- упражнения для губ;

- упражнения для языка.

***«Песочная терапия»*** (Т. Д Зинкевич – Евстегнеевой, Т. М. Грабенко) – ресурс для коррекционно-развивающей и образовательной работы. Направлена на развитие мелкой моторики пальцев, помогает вовлечь ребенка в речевое общение, т.к. песок способствующий поглощению негативных эмоций ребенка.

***Релаксация***

 – на занятиях позволяет снять мышечное напряжение, развивает воображение и фантазию (шумы и звуки природы).

***Психогимнастика***

– активирует невербальное воображение. Это способствует развитию диалогической и монологической речи, звуковой культуры языка, фонематического слуха. Влияет на память, развитие чувства ритма и темпа.

**Е. А. Алябьева *«Занятия по психогимнастике в детском саду».***

Динамические паузы.

***Зрительная гимнастика*** включает упражнения для укрепления глазных мышц (зрительные ориентиры)

***Массаж и самомассаж (с использованием Су-Джока)***

***Дыхательная гимнастка*** проводится с целью выработки правильного дыхания и профилактики простудных заболеваний, способствует насыщению организма кислородом, повышает иммунитет, улучшает обменные процессы.

Дудочки свои возьмем,

Легкие мы разовьем.

Дудочки свои возьмем,

Легкие мы разовьем.

В водолазов превратились

На дно морское опустились.

***Игры с водой и песком***. Используем для разгрузки эмоциональной сферы ребенка и расслабления.

К водоему мы пришли –

Отдохнуть решили мы.

Пальчики мы окунем

И немножко отдохнем.

У песочка отдохнем

Норки здесь мы найдем

Кто в норке живет?

Мы немедленно найдем.

***Песочная терапия*** помогает ребенку расслабиться,  успокоиться. Развивает

фантазию.

***Релаксация***проводится с целью расслабления и снятия мышечного напряжения (шумы природы: шум воды, моря, дождя, ручья, ветра)

***Игры с бумагой*** способствуют снятию агрессии и утомляемости.

Мы листочки возьмем,

Крепко-крепко их сожмем.

***Артикуляционная гимнастика*** позволяет развивать артикуляционный аппарат, что способствует правильному звукопроизношению.

***Игры с камушками*** развивают слух детей, чувство ритма.

В результате практической реализации различных видов здоровьесберегающих технологий мы стремимся организовать учебную деятельность таким образом, чтобы у детей сформировалось положительное отношение к обучению.

Вопросы воспитания здорового ребенка решаются в тесном контакте с семьей. Проблема состоит в нахождении побудительных стимулов, заставляющих родителей взглянуть по-иному на свое здоровье и здоровье своих детей. Взаимодействие с семьей осуществляется:

- Родительские клубы, гостиные

- Папки-передвижки «Здоровье – основа из основ»

- Семейное консультирование по вопросам здоровья детей

- Совместные праздники, физкультурные досуги.

Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ позволяет строить педагогический процесс таким образом, чтобы на первом месте стояло психологически бережное отношение к личности ребенка, уважение в нем человека, имеющего право на личную жизнь. Роль педагога состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребенка.

**Имитационная игра.**

Здравствуйте, ребята! – Вы рады, что пришли в детский сад? Я вас всех рада видеть…

«Минутки настроения»

 «Здравствуйте дети!»

**Су-Джок терапия**

Где же наш дружок «Су-Джок»

В руки все Су-Джок возьмем и играть с ним начнем… Погладим ладошки (круговые движения)

«Покатился колобок,

Он щекочет нас, дружок!

Вправо, влево убегает – настроенье поднимает

Вверх, вниз и назад поиграем еще раз!»

А сейчас мои друзья к пальчикам пошел «дружок»,

С пальчиками поиграет и, наверное, устанет.

Покрутился, повертелся, покатался и, наверно,

сам не знает, как упал, и разбился пополам.

А внутри сидит пружинка -очень юная сестрица,

тоже хочет поиграть - пальцы наши поразмять,

Большак – хохочет,

Указка – не может,

Середка – визжит,

Безымянный – сердит,

Мизинчик – Митрошка молчит, спит тихонько

Пальчики поиграли, и умней немножко стали.

**Игры с камушками**

Камушки сейчас возьмем и немножко отдохнем.

Камушки не простые,  все волшебные такие… цветные, загорелые, шероховатые, умелые, гладкие, холодные, теплые, горячие, с канавками, с дорожками. Все вы дружно посмотрите и ответ скорей скажите. У кого какой?

Ответы детей:…

- Эти камни не простые, все волшебные такие с моря, с речки и с родника к нам собрались неспроста…

Вы подумайте, скорей поделитесь-расскажите – с какого места все пришли, какую сказку принесли…

Дети рассказывают:….

- Любят камушки играть и считалочки считать.

Один, два, три, четыре, пять

Вышли мыши как - то раз

Посмотреть который час!

Раз, два, три, четыре, пять.

Камушки все положите и тихонько посидите…

- Кто – то в дверь стучит давно, кто же это? Кто же? Кто?

Это человек не простой - в пустынях и песках живет.     В дюны зарывается, с барханами встречается – какой это человек?

Песочный человек такой на вид не очень-то, но знает много сказок о путешественниках и странствиях. На востоке – он живет, в пустынях жарких он поет.

На песке мы отдохнем, норок много здесь найдем.

Кто в норках живет?

Мы сейчас их найдем…

Дети – все ищут игрушки.

Называют кто – кого нашел.

Кто у Саши, кто у Сони, а у Маши, а у Ромы… Всех нашли жителей?

Кто – то  к нам спешит друзья – это**«капелька» - вода.**

- Ну-ка лей, лей, лей. Для ребяток не жалей. Нам к воде спешить пора. Замаралась детвора…

Вот к воде мы подошли

Отдохнуть решили мы.

Пальчики мы окунем

И немножко отдохнем.

**Алгоритмические паузы и упражнения**– можно использовать с детьми разного возраста, включая в режимные моменты.

Жур-жур-жур-журчит река:

Я теку издалека.

Мимо-мимо-мимо-мимо

Проплывают облака.

- Вы куда? – кричит река

А они: Туда-туда.

- Может снова приплывете?

- Облака: когда? Когда?

Гонит ветер нас лихой.

Только снится нам покой.

Дети, посмотрите, вода какая?  (прозрачная, чистая, мутная, грязная, шумная, игривая, холодная, теплая).

- Мы платочки стирали – вправо – влево

А потом их полоскали – вверх – вниз

А потом их отжимали – движение рук сжимание

Послушайте, как вода шумит – (хлюпает, журчит, звенит, шепчет, поет)…

Послушайте, как шумит – океан, море, река, ручей.

У каждого водоема свой звук.

***Релаксация***  « Звуки моря, реки, ручья».

В водолазов превратились – на дно морское опустились!!!

**Игра « Водолазы»**

Что увидели на дне морском ?

Ответы ( морских рыб, камни, ракушки)

Достаньте камни. Сколько ? (считают)

Достаньте ракушки- Сколько ?

Поймайте рыбок- Сколько ?

Вам понравилась вода? Что увидели друзья?

**Логоритмическое упражнение**

Мои руки – рыбки в море,

Плавают туда – сюда.

Мои руки – это крабы,

Разбежались кто куда.

 (Задержка дыхания)

Там кораллы, словно ветки,

Водоросли изумрудом.

Раскачались без ветра.

Вот проплыл конек игривый,

Как змея, ползет сирена,

И акула отдыхает,

Снится море ей, наверно.

Воспитатель: Вам понравилась игра – чудо-капелька «Вода»?

**Игры с бумагой**

 Игры с бумагой – снимают агрессию, отрицательные эмоции.

- Вот лежат листочки, бумажные

Вы листочки все возьмите,

Крепко – крепко их сожмите.

Получились снежки – комочки.

Значит где – то недалеко веет север ледниковый.

Севера мы не боимся, будем дружно мы резвиться.

В снежки мы поиграем

Кровь свою мы разгуляем.

**Артикуляционная гимнастика.**

Жил-был язычок в своем ротике-Домике.

Язычок то выбегал, то прятался –

Покажите все язычок.

Язычок может быть блинчиком,

Может быть «иголочкой»

Чтобы играть с язычком,

Нужно показать «Улыбку».

Ротик – домик тоже умеет играть

«Улыбка»- «Хоботок». /4 раза

«Помидор» - «Огурчик»

Язычок непослушный, озорник поиграть хотят ребята

Сделай блинчик поскорей,

Спрячь его за зубки

А теперь устрой канавку,

Выдохни, что есть мочи

И получится струя – это бежит вода.

Получится звук – с –

Если резко мы вдохнем –

Также резко выдохнем с шумом, вдохом – получился звук – ш –

А теперь мои друзья все садитесь на места.

Отправляемся в полет

Нас давно машина ждет…

**Артикуляционная гимнастика:**

Заводим мотор: «тр-тр-тр» - завели мотор и поехали, готовит речевые органы к постановке звуков.

Подготовка артикуляционного аппарата проводится перед завтраком в течение 2-5 минут. (упражнения на дыхание, упражнение для губ, упражнение для языка).

Для развития подвижности губ, подвижности языка, т. е. умение делать язык широким и узким, а также развивает умение удерживать нижнюю челюсть в определенном положении, что необходимо для произношения звуков.

Воспитатель:

- Плечи все свои расправьте –

Спинки ровно все поставьте

Все садитесь на места

Сделайте все вдох-выдох тоже – очень плавный

**Игра «Сказочка-указочка»**

Не устала ты пока,

Покажи, моя рука:

Это правая щека,

Это левая щека.

Ты сильна, а не слаба,

Здравствуй, верхняя губа,

Здравствуй, нижняя губа,

Ты не меньше мне люба

**Физминутки и динамические паузы** проводим с целью смены деятельности, снятия умственной усталости.

Мы играем целый день,

Целый день играть не лень.

Ты смотри, не отставай,

Все за нами повторяй!

Мы поднимем руки вверх –

Сразу станем выше всех!

Вот идет подъемный кран,

Перевозит грузы сам.

Руки ниже отпусти,

И достанешь до земли!

Тихо, тихо мышь идет,

Потому что рядом кот.

Дошкольный возраст – самое благоприятное время для выработки правильных привычек и здорового образа жизни.

Таким образом, рациональная организация учебного процесса с использованием здоровьесберегающих технологий позволяет создать у детей положительное отношение к учебной деятельности – расширению кругозора, развитию интеллекта, мышления, внимания, воображения, речи и выработать разумное отношение к своему организму.

 ЛИТЕРАТУРА

1. Александрова Е.Ю.  Оздоровительная работа в ДОУ   Волгоград, 2005
2. Доскин В.А., Голубева Л.Г.  Растем здоровыми  М., 2002
3. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В.  Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста  М,, 1978
4. Лазарев М.Л. «Здравствуй!» / Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста М., 2004
5. Лескова Г.П.  Влияние оценки воспитателя на усвоение движений детьми М., 1982
6. Маханева М.Д.  Воспитание здорового ребенка М., 2000
7. Петерина С.В.  Воспитание культуры у детей дошкольного возраста  М., 2002
8. Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе  М., 2006
9. Шаврыгин Б.В. Если малыш часто болеет  М., 2005.