

Здоровьесберегающие технологии



Воспитание культуры здорового образа жизни следует начинать как можно раньше. С этой целью в дошкольных образовательных учреждениях активно вводятся здоровьесберегающие технологии обучения, элементом которых является валеологическое направление учебно-воспитательного процесса.

Валеологические

Песенки - распевки

**Несложные тексты распевок поднимают настроение,
создают позитивный тон к восприятию окружающего мира,
улучшают эмоциональный климат на занятии,
подготавливают голос к пению.
С них начинаются занятия.**



«Доброе утро!»

Доброе утро!
Улыбнись скорее!
Будет веселее.
Мы погладим лобик,
носик и щечки.
Будем мы красивыми
Как в саду цветочки!
Разотрем ладошки.
Сильнее, сильнее!
А теперь похлопаем.
Смелее, смелее!
Ушки мы теперь потрем
И здоровье сэкономим.
Улыбнемся снова,
Будьте все здоровы!

(поворачиваются друг к другу)

(разводят руками в стороны)

(хлопают руками)

(по тексту)

(постепенно поднимают руки вверх,
«фонарики»)

(по тексту)

(разводят руки в стороны)

Упражнения на развитие дыхания

Играют важную роль в системе оздоровления дошкольников, ведь ослабленное дыхание не дает ребенку полностью проговаривать фразы, правильно строить предложения, даже петь песни – приходится вдыхать воздух чаще.



«Обними плечи»

(вдох на сжатие грудной клетки – «соедини локти»)

**Ах, какой хороший я!
Как же я люблю себя!
Крепко обнимаю,
Носиком вдыхаю.**

Дети стоят ровно, руки согнуты в локтях, подняты на уровень груди и разведены в стороны. При этом одна рука должна размещаться чуть ниже. На каждую строку – вдох и выдох. Упражнение выполнить 4-е раза с небольшим отдыхом в несколько секунд.

Это норма для ребенка 3-6 лет.

Артикуляционная гимнастика

Выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем. В результате повышаются показатели уровня развития речи детей, певческие навыки, улучшаются музыкальная память, внимание.



«Жаба Квака»

(упражнение для мышц мягкого неба и глотки)

**Жаба Квака с солнцем встала,
(потягиваются, руки в стороны)
Сладко-сладко позевала.**

(дети зевают)

**Травку сочную сжевала,
(по тексту)**

Да водички поглотала.

**На кувшинку села, песенку запела:
«Ква-а-а-а!»**

(произносить звуки отрывисто и громко)

Квэ-э-э! Ква-а-а-а! Жизнь у Кваки хороша!

Игровой массаж

Улучшает циркуляцию крови и лимфы, расширяет капилляры кожи, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему.

МАССАЖ ЛИЦА "ЁЖИК" (с проговариванием чистоговорки) хором

Жа-жа-жа,

мы нашли в лесу ежа
*(слегка поглаживая пальцами,
провести по лбу 7 раз)*

Жу-Жу-Жу—

Подошли мы к ежу.
*(слегка касаясь пальцами,
провести по щекам 7 раз)*

Ужа-Ужа-Ужа-

Впереди большая лужа
*(приставить ладони ко лбу,
как бы сделать козырек,
и растереть лоб движениями
в стороны-вместе)*

Жок-жок-жок,

Надень ёжик сапожок.
(кулачками массировать крылья носа)



Пальчиковые игры

Позволяют разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы. Они развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук.

«Кошка»

Посмотрели мы в окошко (пальцами обеих рук делают «окошко»)

По дорожке ходит кошка («бегают» указательным и средним пальцами правой руки по левой руке)

С такими усами! (показывают «длинные усы»)

С такими глазами! (показывают «большие глаза»)

Кошка песенку поет, (хлопки в ладоши)

Нас гулять скорей зовет! («зовут» правой рукой)

Был использован материал
из социальной сети работников образования nsportal.ru
«Валеологические песенки (дыхательная, артик-я
гимнастики, музыкотерапия, речевые, пальчиковые
игры и т.д.)

A vibrant field of pink and red cosmos flowers under a clear blue sky. The flowers are in various stages of bloom, with some fully open and others as buds. The background is a solid, bright blue sky. The text is centered in the upper half of the image.

**Спасибо
за внимание!**