Игровые здоровьесберегающие технологии.

 Дошкольное образование ставит проблему охраны и укрепления физического и психического здоровья детей на первое место в системе приоритетных задач. Известно, что в дошкольном возрасте идёт интенсивное развитие органов и становление всех функциональных систем организма.

 В последние десятилетия устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников диктует необходимость поиска механизмов, позволяющих изменить эту ситуацию. Особую актуальность приобретает оптимизация сохранения и укрепления психофизического здоровья ребёнка, требующая внедрения здоровьесберегающих технологий.

 Разнообразие дидактического материала даёт возможность находить различные приёмы для использования технологий здоровьесбережения. Много материала представлено в стихотворной форме, что позволяет развивать речевое творчество, звуковую и интонационную культуру речи, память, внимание, мышление детей дошкольного возраста.

 Гимнастические упражнения в стихах, очень востребованы и популярны, так как речевые центры головного мозга интенсивно стимулируются двигательной активностью ребёнка. Стихотворная форма имеет свой соответствующий ритм, что даёт возможность детям координировать речь и движение. Выполняя упражнения и одновременно проговаривая стихотворения, дошкольники быстро осваивают основные движения и связывают их с текстом, что можно сравнить с мнемоническим приёмом, часто применяемым педагогами в их деятельности.

 Благодаря систематическому использованию технологий здоровьесбережения развиваются такие физические качества, как координация, развитие крупной и мелкой моторики обеих рук, овладение подвижными играми с правилами, становление ценностей здорового образа жизни.

 Здоровьесберегающие технологии:

1**). Психогимнастика**. Известно, что нравственное развитие ребёнка необходимо начинать с формирования эмоциональной сферы, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, готовности к совместной деятельности со сверстниками.

Пример.

**Есть.**

У зайчихи есть зайчата, (показываем ушки и прыгаем)

У лисицы есть лисята, (виляем «хвостиками»)

У ежихи есть ежата, (пыхтим)

У курицы цыплята есть, (пищим и машем «крылышками»)

 Всех детёнышей не счесть.

 Ещё запомните, ребята,

 У овечек есть ягнята, (блеем, как овечки)

 У коровы есть телята, (делаем рожки и мычим, как телята)

 А у лошади ребёнок –

 Это жеребёнок. (цокаем язычком и скачем)

2). **Пальчиковые игры**. Психологи считают, что развитие мелкой моторики пальцев рук положительно сказывается на становление детской речи. Пальчиковые игры развивают мышечный аппарат, мелкую моторику, тактильную чувствительность. Повышается общий уровень организации мышления ребёнка.

Пример.

**Поезд.**

Чух-чух-чух,

Мчится поезд во весь дух. (ребром правой кисти активно растираем ладошку левой руки)

К остановке подъезжает,

Двери раз – и открывает. (ребром левой кисти активно растираем ладошку правой руки)

Из вагона на перрон

Вышли: (кисть правой руки в кулачке, на каждое последующее слово отгибаем пальчик от кулачка, удерживая его за кончик, легко встряхиваем)

Кот (правая рука, отгибаем большой пальчик)

Тигрёнок (отгибаем указательный пальчик)

Слон (отгибаем средний пальчик)

Мишка, (отгибаем безымянный пальчик)

Ёж, (отгибаем мизинчик)

 (кисть левой руки в кулачке, на каждое последующее слово отгибаем пальчик от кулачка, удерживая его за кончик, легко встряхиваем)

Зайчишка, (левая рука, отгибаем большой пальчик)

Львица, (отгибаем указательный пальчик)

Рыжехвостая лисица (отгибаем средний пальчик)

Следом белка - озорница (отгибаем безымянный пальчик)

Только пес сидеть остался,

Дальше ехать он собрался. (несколько раз прижимаем мизинчик к ладошке)

3). **Зарядка для глаз.** Двадцать первый век – век информационных технологий. Организм детей, в том числе и детей дошкольного возраста, подвергается большому воздействию факторов, отрицательно влияющих на здоровье. Поэтому профилактическая работа с органами зрения выступает сегодня как необходимый компонент образовательной деятельности ДОО.

Пример.

**Лист.**

Воспитатель держит в руках осенний лист, дети наблюдают за перемещениями листа глазами.

Осень в гости к нам пришла,

Дождь и слякоть принесла.

Яркий и красивый лист

Словно в воздухе повис.

Лист летает и летает, (Лист перемещается из стороны в сторону)

Мы глазами наблюдаем.

Ветер сильный налетел

И листок наш завертел! (Круговые движения по спирали и обратно)

Кружится листочек,

Упасть на землю хочет.

Полетал он, полетал,

Рядом с деревом упал! (Лист перемещается из стороны в сторону)

4). **Физкультминутки**. Повышенная утомляемость детей диктует необходимость проведения динамических пауз. Таким образом, целенаправленный систематический курс двигательных упражнений, игр в сочетании с сопровождающим стихотворным текстом даёт возможность снять мышечное напряжение и предотвратить физическое утомление.

Пример.

**Топал гномик**.

Топал гномик по дорожке (маршируют на месте)

Не жалея свои ножки,

Шёл он день, шёл другой,

Стой, наш гномик дорогой! (останавливаются)

Сел тут гномик отдохнуть (присаживаются)

И опять продолжил путь. (маршируют)

5). **Упражнения на релаксацию**. Современные дети нуждаются в том, чтобы их научили расслабляться. Положительный результат даёт расслабляющее, приятное фантазирование, контролируемое педагогом. Такие упражнения помогут ребёнку снять напряжение, расслабиться, избавиться от зажатости.

Пример.

**Сосульки.**

Мы в сосульки превращаемся - (поднимаем руки вверх)

Очень сильно напрягаемся! (тело напрягаем)

Солнце сильно припекает, (расслабляемся)

Каждый из нас плавно тает. (опускаемся на пол)

6). **Самомассаж.** Самомассаж кистей пальцев рук – это активное механическое воздействие на нервные окончания с целью стимуляции речевых зон коры головного мозга. Кинестетические импульсы, идущие от пальцев рук, изменяют функциональное состояние коры головного мозга, усиливают ее регулирующую и координирующую функции.

Пример. (Шарики су-джок)

Желудь.

Желудь, желудь, прорастай! (катают мячик между ладонями круговыми движениями).

И дубочек вырастай! (поднимаются на носочки).

Дорастай до тучи! (поднимают руки).

Крепкий дуб, могучий! (опускают руки, катают мячик вокруг большого пальца)

 (Н.Быкова)

Литература.

1. Н.А.Деева Игровые здоровьесберегающие технологии: психогимнастика, зарядка для глаз, пальчиковые игры, физкультминутки.- Волгоград. «Учитель».
2. М.В.Еромыгина Картотека упражнений для самомассажа пальцев и кистей рук. Зрительная гимнастика.- СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-Пресс», 2021.
3. Трясорукова Т.П.Пальчиковые игры для развития памяти у малышей от0 до 3 лет. – Изд.2-е.-Ростоа н/Д: Феникс, 2019.