

# ***ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДЕТСКОМ САДУ***

## **Проведение пальчиковых игр**

Известно, что между речевой функцией и двигательной системой человека существует тесная связь. Чем выше двигательная активность ребёнка, тем лучше развита его речь. Такая же тесная связь и между рукой и речевым центром головного мозга. Гармония движений тела, мелкой моторики рук и органов речи способствуют формированию правильного произношения, нормализовать её темп, учить соблюдению речевых пауз, снижает психическое напряжение.

Пальчиковые игры и упражнения — уникальное средство для развития речи. Разучивание текстов с использованием «пальчиковой» гимнастики стимулирует развитие мышления, внимания, воображения. Ребёнок лучше запоминает стихотворные тексты, его речь делается точной и выразительной.

**Приступая к работе, следует помнить о следующих принципах проведения пальчиковых игр**

- Перед игрой с ребёнком необходимо обсудить её содержание, сразу при этом отработывая необходимые жесты, комбинации пальцев, движения. Это не только позволит подготовить ребенка к правильному выполнению упражнения, но и создаст необходимый эмоциональный настрой.
- Выполнять упражнение следует вместе с ребёнком, при этом демонстрируя собственную увлечённость игрой.
- При повторных проведениях игры дети нередко начинают произносить текст частично (особенно начало и окончание фраз). Постепенно текст разучивается наизусть, дети произносят его целиком, соотнося слова с движением.
- Выбрав два или три упражнения, постепенно заменяйте их новыми. Наиболее понравившиеся игры можете оставить в своём репертуаре и возвращаться к ним по желанию малыша.
- Не ставьте перед ребёнком несколько сложных задач сразу (к примеру, показывать движения и произносить текст). Объём внимания у детей ограничен, и невыполнимая задача может «отбить» интерес к игре.
- Никогда не принуждайте. Попробуйте разобраться в причинах отказа, если возможно, ликвидировать их (например, изменив задание) или поменяйте игру.

**Что же происходит, когда ребенок занимается пальчиковой гимнастикой?**

1. Выполнение упражнений и ритмичных движений пальцами индуктивно приводит к возбуждению в речевых центрах головного мозга и резкому усилению согласованной деятельности речевых зон, что в конечном итоге, стимулирует развитие речи.

2. Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон, развивают умение подражать взрослому, учат вслушиваться и понимать смысл речи, повышают речевую активность ребёнка.
3. Дети учатся концентрировать своё внимание и правильно его распределять,
4. Если ребёнок будет правильно выполнять упражнения, сопровождая их короткими стихотворными строчками, то его речь станет более чёткой, ритмичной, яркой, и усилится контроль над выполняемыми движениями.
5. Развивается память ребенка, так как он учится запоминать определённые положения рук и последовательность движений.
6. У детей развивается воображение и фантазия. Овладев всеми упражнениями, он сможет «рассказывать руками» целые истории,
7. В результате освоения всех упражнений кисти рук и пальцы приобретают силу, хорошую подвижность и гибкость, а это в дальнейшем облегчит овладение навыком письма.

### **Несколько пальчиковых игр для детей среднего возраста**

#### **Котята.**

*Ладони складываем, пальцы прижимаем друг к другу. Локти опираются о стол.*

*У кошечки нашей есть десять котят,*

*Покачиваем руками, не разъединяя их.*

*Сейчас все котята по парам стоят:*

*Два толстых, два ловких,*

*Два длинных, два хитрых,*

*Два маленьких самых*

*И самых красивых. Постукиваем соответствующими пальцами друг о друга (от большого к мизинцу).*

#### **У Оленя.**

*У оленя (изображаем рога, приставив к голове руки с растопыренными пальцами)*

*Дом (соединяем под углом кончики пальцев на ладонях, изображая крышу над головой)*

*Большой (разводим руки в стороны, показывая какой большой у него дом)*

*Он глядит в свое окно. (держим одну руку горизонтально на уровне груди, ладонью второй руки подпираем голову, локоть стоит на первой руке)*

*Зайка по лесу бежит (пальцами изображаем бегущего зайца)*

*В дверь к нему стучит:*

*-Тук-тук, дверь открой, (изображаем стук в дверь)*

*Там в лесу (показываем через плечо за спину большим пальцем сжатого кулака)*

*Охотник (показываем, как охотник целится из ружья)*

*Злой (корчим страшную рожицу)*

*— Поскорее забегай, (имитируем открывание двери)*

*Лапку мне давай. (жмем малышу руку)*

## **Перчатка.**

Весёлая мышка перчатку нашла,

*Раскрываем ладошку, пальцы растопырены (перчатка). Поворачиваем руки то ладонью, то тыльной стороной вверх.*

Гнездо в ней устроив, *Складываем ладоши «ковшом»*

Мышат позвала. *Сгибаем — разгибаем пальцы («звучающий» жест)*

Им корочку хлеба дала покусать, *Кончиком большого пальца поочередно стучим по кончикам остальных пальчиков.*

Погладила (отшлёпала) всех *Большим пальцем гладим («шлёпаем») остальные (скользящим движением от мизинца к указательному).*

И отправила спать. *Ладони прижимаем друг к другу, кладём под щёку (спим)*

### ***Проведение оздоровительной гимнастики после дневного сна.***

Пробуждение – является одним из важнейших моментов, способствующих нормальному протеканию жизненно важных процессов для ребенка. С этой целью после дневного сна проводится гимнастика в постели, она направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию. Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки. Она включает такие элементы, как потягивание, поочередное поднятие и опускание рук, ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, элементы дыхательной гимнастики. Главное правило - это исключение резких движений, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Гимнастика после дневного сна также является закаливающей процедурой.

Основная цель гимнастики после дневного сна - поднять настроение и мышечный тонус детей, обеспечить профилактику нарушений осанки.

Поднятию мышечного тонуса способствуют- физические упражнения, контрастные воздушные ванны, специальные водные и закаливающие процедуры.

Сначала гимнастика проводится с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут.

Далее выполняется комплекс упражнений направленных на профилактику нарушений осанки. Для заинтересованности детей, можно использовать кубики, мячи, обручи, гантели, гимнастические палки. Они выполняются в течение 3-5 минут.

Нужно прежде всего: правильно дозировать нагрузки; не забывать дать детям отдохнуть после очередного движения, придать комплексу соответствующую эмоциональную окраску.

У малышей гимнастика начинается с различных упражнений в постели; старшие дети выполняют самомассаж, комплекс упражнений, дыхательную гимнастику

Для того чтобы вызвать у детей эмоциональный отклик, а также желание выполнять упражнения вместе с воспитателем используются игровые упражнения, сопровождаемые их различными стихами.

***Разминка в постели и самомассаж.***

Дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки, вызывающей положительные, приятные эмоции. Затем, лежа в постели на спине поверх одеяла, дети выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего характера. После выполнения упражнений в постели, дети по указанию воспитателя встают.

Переход из спальни в групповую комнату, которая должна быть хорошо проветрена, должен осуществляться по массажным дорожкам. В групповой комнате дети под музыку выполняют произвольные танцевальные, музыкально - ритмические движения. Заканчивается комплекс дыхательными упражнениями.

#### ***Хожение по массажным коврикам.***

Массажную дорожку составляют из пособий и предметов, способствующих массажу стопы (ребристая доска, резиновые коврики, кольца с шипами и др.) Вначале дети идут в быстром темпе по дорожке и плавно переходят на бег, бегут в среднем темпе 1-1,5 минуты и переходят на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями.

После этого детям предлагается непрерывный бег в течение 2-3 мин., который заканчивается спокойной ходьбой по массажной дорожке. Дети занимаются в одних трусиках, босиком.

#### ***Примерный комплекс упражнений (для 3-5 лет)***

Проснись дружок, и улыбнись.

С боку на бок повернись,

И в зайчишку превратись (*поворачиваются направо, затем налево*).

Чтобы прыгнуть дальше всех,

Зайка лапки поднял вверх.

Потянулся и .... прыжок (*тянутся, лежа на спине, опускают руки вниз*).

На спине лежат зайчишки,

Все зайчишки шалунишки:

Ножки дружно все сгибают,

По коленкам ударяют.

Вот увидел он лисичку,

Испугался и затих (*прижатъ руки к груди, затаить дыхание*).

Мы лисичку обхитрим,

На носочках побежим (*лежа на спине, движение ногами, имитирующие бег*).

Были вы зайчишками,

Станьте ребятами.

Таким образом, гимнастика после дневного сна для детей очень важна. Ведь с её помощью дети не только восстанавливают тонус, но и учатся заботиться о своём здоровье. А сохранение и восстановление нормального самочувствия ребёнка — одна из основных задач его пребывания в дошкольном образовательном учреждении.