***Здоровьесберегающие технологии***

***в домашних условиях***

Здоровье человека – одна из основных ценностей в жизни. Однако осознание важности здоровья присутствует не у всех людей.

Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка бережного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому родители должны сами воспринять философию здорового образа жизни и вступить на его путь.

Приобщение детей к здоровому образу жизни предполагает ***использование эффективных здоровьесберегающих технологий.***

Современные здоровьесберегающие технологии подразделяются:

1. *Технологии сохранения и стимулирования здоровья.* (Динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика (пальчиковая, для глаз, дыхательная и др), гимнастика динамическая.

2. *Технологии по обучению здоровому образу жизни.* (Физкультурные занятия, проблемно-игровые : игротренинги, игротерапия, коммуникативные игры, точечный самомассаж).

3. *Коррекционные технологии* (технологии музыкального воздействия, песочная терапия, сказкотерапия, психогимнастика)

**Давайте рассмотрим подробнее некоторые технологии, которые вы с легкостью можете использовать в домашних условиях.**

***Пальчиковая гимнастика и пальчиковые игры*** не только влияют на развитие речи, но и мгновенно переключают внимание малыша с капризов или нервозности на телесные ощущения – и успокаивают.

Японский врач Намикоси Токудзиро создал оздоравливающую методику воздействия на руки. Он утверждал, что пальцы наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в центральную нервную систему человека. На кистях рук расположено множество аккапунктурных точек, массируя которые можно воздействовать на внутренние органы, рефлекторно с ними связанные. По насыщенности аккапунктурными зонами кисть не уступает уху и стопе. Так, например, массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга ; указательного - положительно воздействует на состояние желудка, среднего - на кишечник, безымянного - на печень и почки, мизинца - на сердце.

Простые правила игры:

1. Старайтесь, чтобы в игры вовлекались все пальчики (особенно безымянный и мизинчик – они самые ленивые).

2. Обязательно чередуйте три типа движений: сжатие; растяжение; расслабление.

***Дыхательная гимнастика:***

**Упражнение***«Воздушный шарик»*

Исходное положение. Стоя, сидя или лежа, положив руки на нижнюю часть ребер или на живот.

Выполнение. Перед выполнением **упражнения** нужно выдохнуть воздух из грудной клетки ртом, чтобы она втянулась. Затем медленно делаем вдох через нос, а выдох — ртом. При выполнении **упражнения** обязательно нужно следить, чтобы живот и плечи оставались неподвижными.

*«Надувая шарик»* широко разводит руки в стороны и глубоко **вдыхает**, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – *«ффф»*. **Упражнение выполняем 6-10 раз**.

*«Шарик сдулся»* - *«из шарика выходит воздух»*- ребенок произносит: *«шшш»*, вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

Можно использовать стихи:

Надуваем быстро шарик,

Он становиться большой.

Шарик лопнул,

Воздух вышел.

Стал он тонкий и худой!

Вариант №2

Воздушный шарик

И. п.: сидя или лежа, ребенок кладет руки на живот.

Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик.

Задерживает **дыхание на 5 секунд**. Делает медленный выдох, живот сдувается.

Задерживает **дыхание на 5 секунд**.

Выполняется 5 раз подряд

**Упражнение***«Окно и дверь»*

Исходное положение. Встать ровно, выпрямиться.

Выполнение. В этом **упражнении** воздух заходит через *«окно»*, а выходит через *«дверь»*. Сначала *«окно»* — левая ноздря, а *«дверь»* — правая. Правой рукой зажимаем правую ноздрю, медленно **вдыхаем через***«окно»*, потом левой рукой зажимаем левую ноздрю и медленно выпускаем воздух через *«дверь»*. Выполняем 4-6 раз. Затем *«окно»* и *«дверь»* меняются местами.

**Упражнение***«Часы»*

Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч.

Выполнение. Совершаем махи прямыми руками вперед и назад, повторяя при этом *«Тик-так»*. Выполняем 10-12 раз.

**Упражнение***«Веселый петушок»*

Исходное положение. Стоя прямо, руки опущены вдоль тела.

Выполнение. Поднимаем руки вверх, а затем хлопаем ими по бедрам.

На выдохе произносить: *«Ку-ка-ре-ку»*. Выполняем 5-6 раз.

**Упражнение***«Обдуваем плечи»*

Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, голова прямо

Выполнение. Делаем вдох, затем поворачиваем голову налево, делаем выдох через рот, губы при этом свернуты в трубочку. Продолжаем выполнение этого **упражнения в следующем порядке**: голова находится прямо – *«вдох»*, голова повернута направо – *«выдох»*, голова прямо – *«вдох»*, голову опускаем к подбородку – *«выдох»*, голова прямо – *«вдох»*, голову поднимаем наверх – *«выдох»*, голова прямо – *«вдох»*.

Взролый в это время произносит слова:

«Подуем на плечо,

Подуем на другое,

На солнце горячо

Пекло дневной порой».

Выполняем **упражнение 5-10 раз**.

**Упражнение***«Насос»*

Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела

Выполнение. Делаем вдох, затем **выдыхая**, совершаем наклоны в сторону, раки двигаются вдоль тела,на выдохе произносим: *«С-с-с-с…»*. Выполняем **упражнение** 6-8 раз в каждую сторону.

***Физминутка для глаз*** – это чрезвычайно полезное и в то же время простое мероприятие, которое ежедневно необходимо каждому человеку. С малышами можно заниматься, начиная с годовалого возраста, постепенно формируя из подобной зарядки полезную привычку.

В условиях нашего общества малыши уже с раннего возраста начинают приобщаться к миру телевизоров и электронных гаджетов. Неудивительно, что глазки крохи устают быстрее, а потому зрение может начать портиться уже в этот момент. Гимнастика для глаз для детей дошкольного возраста может проводиться в виде игровых упражнений. Маленькие дети очень любознательны и активны, поэтому они с интересом включаются в любую игру. Важное правило: ребёнок должен выполнять задания только глазами, голова остаётся неподвижна.

Я приведу несколько простых упражнений, которые вы впоследствии сможете дополнять и видоизменять:

* Игра «темно-светло»: ребёнок крепко зажмуривает глаза на несколько секунд и снова открывает их.
* Круговые вращения зрачками: возьмите любимую игрушку крохи и медленно вращайте её по кругу. Малыш должен следить за ней глазками, не двигая головой.
* Упражнение «Бабочка». Пусть ребёнок несколько секунд подряд быстро открывает и закрывает глазки, делая движения ресничками, будто бабочка машет крыльями.
* Наблюдение за движущимся предметом. Отойдите от малыша на некоторое расстояние и медленно перемещайте какой-нибудь интересный предмет в разные стороны. Можно «обманывать» кроху, неожиданно передвигая предмет в противоположную сторону. Ребёнок должен уследить за каждым неожиданным движением.
* Маленькие детки любят пускать солнечные зайчики. Возьмите зеркало, и в солнечную погоду направляйте солнечных зайчиков на стены и потолок комнаты, малыш будет с интересом наблюдать за этим.
* Поставьте перед ребёнком два предмета: один прямо перед его глазами, другой на расстоянии двух-трех метров. Пускай малыш попеременно переводит взгляд с ближнего предмета на дальний. Для детишек постарше можно сопровождать игровую гимнастику словесными указаниями, соблюдая быстрый темп: посмотри вверх, вниз, вправо, влево, на игрушку, дверь, окно и т.д.
* Можно просто подурачиться и построить различные гримасы, жмурясь и часто моргая. Подайте ребёнку собственный пример, и он немедленно включится в игру.
* Дети постарше могут рисовать носом по воздуху. Например, круг, квадрат или домик – а взрослые пускай угадывают, что было нарисовано. Существуют специальные стереокартинки, присмотревшись к которым, вы увидите объёмные фигуры и предметы. Они хорошо снимают напряжение с глаз.

***Бодрящая гимнастика*** проводится после дневного сна. Оказывая общеукрепляющее воздействие на организм ребенка, облегчает пробуждение после сна, стимулирует деятельность внутренних органов. Бодрящая гимнастика, как правило, имеет три части.

Первая часть: проводится сразу после сна. Ее задача - помочь ребенку перейти от состояния сна к бодрствованию. В этой части проводятся упражнения «типа потягивания», движение конечностей в медленном темпе.

Вторая часть: спальная одежда снимается, дети остаются в трусах и майке, босиком. Задача этой части способствовать активизации нервной, мышечной, сердечнососудистой и дыхательной систем организма детей, содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия. Содержит упражнения обще-развивающего характера, которые можно проводить, например, стоя у кроватки, сидя на стульчике, используя комплексы ритмичной гимнастики под музыку и т.д. в зависимости от поставленных задач, а так же проводятся упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

Третья часть: содержит процедуры закаливания.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используя их в комплексе будет способствовать формированию у ребенка привычку к здоровому образ жизни.