**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РЕЖИМЕ ДНЯ**

**Утренняя гимнастика:**

- дыхательная гимнастика А. Стрельниковой;

- пальчиковая гимнастика;

- общеразвивающие упражнения;

- танцевальные упражнения;

- использование элементов упражнений из различных оздоровительных систем: аэробика, шейпинг и др.

**Перед занятиями:**

- точечный массаж, антистрессовый массаж, интеллектуальный массаж.

**Физкультминутки на занятиях:**

**-**дыхательные упражнения;

- пальчиковая гимнастика.

**Утренняя прогулка:**

- дыхательная гимнастика, включающая мышечные упражнения;

- оздоровительная ходьба, бег.

**Перед сном:**

- релаксация, саморегуляция.

**После сна:**

- гимнастика пробуждения;

- дыхательная гимнастика;

- пальчиковая гимнастика;

- ходьба с использованием нестандартного физкультурного оборудования (предупреждение плоскостопия, исправление (профилактика) осанки, сколиоза).

**Перед ужином:**

- массаж на профилактику простудных заболеваний;

- физкультурные занятия – 2 раза в неделю;

- ритмическая гимнастика – 1 раз в неделю.

**ИГРОВОЙ МАССАЖ**

Включает несколько видов массажа.

**Закаливающее дыхание.**Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2-3 раза в день.

- «Найди и покажи носик»;

- «Помоги носику собраться на прогулку» (очищение носа салфеткой или носовым платком).

- «Носик гуляет» - вдох и выдох через нос.

- «Носик балуется» - вдох через нос с сопротивлением.

- «Носик нюхает приятный запах» - 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю поочередно.

- «Носик поет песенку» - на выдохе постукивать указательным пальцем по крыльям носа и произносить «ба – бо – бу».

- «Погреем носик» - массаж носа указательными пальцами.

**Массаж рук.** Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

**Массаж ушей.**Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

- «Найдем и покажем ушки»;

- «Похлопает ушками»;

- «Потянем ушки» - оттягивание мочек ушей;

- «Покрутим козелком»;

- «Потрем ушки».

**Закаливающий массаж подошв.**Такой вид массажа рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Массаж стоп делается ежедневно**.**

**КОМПЛЕКСЫ КОРРЕКЦИОННЫХ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ**

**1. «Дождик»**

Капля первая упала – кап!                                         *(Сверху пальцем показывает*

*траекторию её движения)*

И вторая прибежала – кап!

Мы на небо посмотрели,                                             *(Смотрят вверх).*

Капельки кап-кап запели.

Намочились лица,

Мы их вытираем.                                                         *(Вытирают лицо руками.)*

Туфли, посмотрите,                                                   *(Показывают руками вниз и*

Мокрыми стали.                                                          *смотрят.)*

Плечами дружно поведем                                           *(Движения плечами.)*

И все капельки стряхнем.

От дождя убежим,

Под кусточком посидим.                                          *(Приседают.)*

**2. «Зарядка»**

А сейчас все по порядку

Встанем дружно на зарядку.                                        *(Встают, руки на поясе.)*

Руки в стороны – согнули,                                        *(Выполняют данные движения.)*

Вверх подняли – помахали,

Спрятали за спину их,

Оглянулись:

Через правое плечо

Через левое еще.

Дружно присели – пяточки задели,

На носочки поднялись,

Опустили руки вниз.

**3. «Самолет»**

Пролетает самолет,

С ним собрался я в полет.                                            *(Смотрят вверх и водят пальцем*

*за пролетающим самолетом.)*

Правое крыло отвел –

Посмотрел.                                                                     *(Отводят вверх руки попеременно*

Левое крыло отвел -*и прослеживают взглядом.)*

Поглядел.

Я мотор завожу                                                              *(Делают вращательное движение*

И внимательно гляжу.                                                     *перед грудью и прослеживают*

*взглядом.)*

Поднимаюсь, ввысь лечу.                                             *(Встают на носочки и выполняют*

Возвращаться не хочу.                                                   *летательное движение.)*

**4.«Жук»**

В группу к нам жук влетел, *(Грозят пальцем.)*

Зажужжал и запел: «ж-ж-ж».

Вот он вправо полетел,                                                *(Указывают рукой направление и*

Каждый вправо посмотрел*.                                         и прослеживают взглядом.)*

Вот он влево полетел.

Каждый влево посмотрел.

Жук на нос хочет сесть,                                                *(Правой рукой указывают направление*

Не дадим ему присесть.                                                   *Движения к носу со стороны.)*

Жук наш приземлился.                                                    *(Направление движения вниз*

*и приседание.)*

Зажужжал и приземлился.*(Делают вращательное движение*

Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж.                                                               *руками типа волчка и встают.)*

Жук, вот правая ладошка,

Посиди немножко.                                                           *(Поочередно протягивают руки*

Жук, вот левая ладошка,*и смотрят на них.)*

Посиди немножко.

Жук вверх полетел                                                            *(Поднимают руки вверх и смотрят.)*

И на потолок присел.

На носочки мы привстали,                                               *(Поднимаются на носочки*

                                                                                             *и вытягивают руки вверх.)*

Хлопнем дружно                                                                  *(Хлопки над головой.)*

Хлоп – хлоп – хлоп,       *(Имитируется полет жука и*

Чтобы улететь он смог.*Садятся на стульчики.)*

Ж-ж-ж-ж-ж-ж.

**5. «Прогулка в зимний лес»**

Мы пришли в зимний лес.                                             *(Ходьба по комнате.)*

Сколько здесь вокруг чудес!                                        *(Разводят руками.)*

Справа – березка в шубке стоит,                                   *(Руки отводят в указанную сторону*

Слева – елка на нас глядит.                                           *и смотрят.)*

Снежинки на небе кружатся.                                        *(Движения «фонарики» и смотрят вверх.)*

На землю красиво ложатся.                                           *(Приседают.)*

Вот зайка проскакал,                                                       *(Прыжки.)*

От лисы убежал.

Это серый волк рыщет,                                                   *(Руки на поясе, наклоны в стороны.)*

Он себе добычу ищет.

Все мы прячемся сейчас,                                                 *(Приседают, прячась.)*

Не найдет тогда он нас!

Лишь медведь в берлоге спит,                                         *(Имитируют сон.)*

Так всю зиму и проспит.

Пролетают снегири,

Как красивы они!                                                               *(Имитируют полет птиц.)*

В лесу красота и покой,                                                      *(Разводят руки в стороны.)*

А нам уже пора домой.                                                       *(Садятся на свои места.)*

**КАК МЫ ПРОСЫПАЕМСЯ**

**Рекомендации**

Очень важно, чтобы каждое утро у вас начиналось с положительных эмоций, с хорошего настроения. Просыпайтесь с мыслью, что день принесет вам удачу. Настраивайте себя только на хорошее. Утренний психологический настрой поможет вам преодолеть возникающие препятствия, пережить огорчения. Учитесь управлять своими поступками и чувствами. Это поможет вам сэкономить вашу жизненную энергию и здоровье. Закрепите утренний психологический настрой, с улыбкой скажите: «Доброе утро» себе, своим родным и близким, с улыбкой приветствуйте детей, родителей, сотрудников. Улыбка – залог хорошего настроения. А настроение, как известно, передается. Так давайте передавать друг другу только хорошее настроение.

Для решения проблем и преодоления трудностей сконцентрируйте все свои силы. Используйте следующие формы самовнушения: «Я могу быть приветливым, терпеливым, добрым…», «У меня хорошее настроение», «Даже если это совсем не просто, я с этим справлюсь», «Это нужно сделать», «Не поддаваться слабоволию», «Все будет хорошо», «Все изменится к лучшему». Пожелайте всем «Добра, Любви и Гармонии».

Итак, вы проснулись, настроили свои мысли на положительные эмоции, улыбнулись.

Лежа на спине, разотрите ладони, погладьте руки от кистей вверх, ладонями разотрите ушные раковины, как бы умойте лицо, круговыми движениями по часовой стрелке погладьте живот. Вы почувствуете, как постепенно пробуждается ваш организм, каждая клеточка наливается бодростью и свежестью.

Теперь уберите подушку и лежа на спине хорошо потянитесь. Руки вытяните за голову, а ноги поочередно вперед. Отдохните и потянитесь двумя ногами вместе. Повторите каждое упражнение 3-5 раз.

Дыхание спокойное, произвольное, через нос, вдох короче, чем выдох. Потягивание пробуждает организм, нормализует кровообращение, снимает вялость, сонливость.

**ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ**

1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.

2. Пошевелите пальцами рук и ног.

3. Сожмите пальцы в кулаки.

4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.

5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.

6. Опустите руки.

7. Разотрите ладони до появления тепла.

8. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.

9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.

10. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.

11. Потяните две ноги вместе.

12. Прогнитесь.

13. Сели.

14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.

15. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.

**ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ МАССАЖ**

1. Оттянуть уши вперед – назад, чет до 10, начинать с открытыми глазами, затем с закрытыми.

2. Массаж щек круговыми движениями пальцев.

3. Массаж лба и подбородка круговыми движениями, как бы рисуем круги.

4. Массаж век. Ножницами складываем пальцы и массируем верхние и нижние веки, не закрывая глаз.

5. Массаж носа. Подушечками указательных пальцев нажимаем от переносицы до крыльев носа.

6. Движения челюстью слева направо и наоборот.

**АНТИСТРЕССОВЫЙ МАССАЖ**

1. Массаж пальцев рук:

- нажимаем на фалангу пальцев, сверху – снизу, справа – слева;

- массируем каждый палец круговыми движениями и движениями сверху вниз.

2. Массаж запястья круговыми движениями.

3. Массаж рук. Упражнения «моем руки», растирание ладоней и «погреем щеки».

4. Массаж лба. Кончиками пальцев от середины лба поглаживаем шею, лоб, щеки и сбросить.

5. Массаж плеч. Пощипывание плеч от шеи вниз.

6. Массаж затылка. Указательными пальцами массируем снизу вверх и сбросить.

7. Массаж шеи. Двумя руками массируем шею от позвоночника снизу вверх и сбросить.

8. Массаж головы. Над ушами к верхней точке, ото лба к верхней точке.

9. Массаж ушей. Пощипывание уха сверху вниз и сбросить.

10. Массаж ушных раковин.

**РЕЛАКСАЦИЯ**

Лежа на спине. Руки вдоль туловища, ладонями вниз или вверх, немного согнуты в локтях. Закройте глаза, проследите, чтобы зубы не были сомкнуты, а губы сжаты. Лежите спокойно, но постепенно погружаясь в дремоту, как в теплую ванну. Посторонние мысли уходят. Ничто не отвлекает вас, не беспокоит. Приятный теплый ветерок овевает тело, расслабляет мышцы.

Расслабляются мышцы губ, уголки рта слегка опускаются.

Расслабляются мышцы щек. Веки плотно смыкаются. Они стали тяжелыми – тяжелыми. Мышцы лица расслаблены. Вы не ощущаете их.

Расслабляются мышцы ног. С каждым выдохом волна покоя усиливается. Вы не чувствуете ног. Вы отдыхаете.

Расслабляются мышцы спины. Спина как бы соединяется с поверхностью, на которой вы лежите. Вы чувствуете легкость во всем теле.

Сердце бьется спокойно, ритмично. Дыхание легкое, свободное. Вы совершенно спокойны. Полный покой овладевает вами. Вы отдыхаете. Восстанавливаются ваши силы, каждая клеточка вашего организма наливается здоровьем.

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ**

1. Ежедневно проводить воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями.

2. Полоскать рот кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи.

3. Широко использовать для закаливания и оздоровления нетрадиционное физкультурное оборудование.

4. Ежедневно в утренней гимнастике использовать ритмические движения.

5. Использовать в своей работе динамические, статические дыхательные упражнения.

6. После сна выполнять движения для пробуждения.

7. Применять точечный массаж

8. В весеннее – зимний период вводить витаминизацию и фитотерапию.

**ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ**

Первым требованием для проветривания при проведении закаливания детей в детских учреждениях является сочетание гигиенических условий жизни детей. Это прежде всего обеспечение чистого воздуха и рациональное сочетание температуры окружающего воздуха и одежды детей.

Температура на уровне ребенка от 2 до 3 лет + 19 - + 20. при такой температуре напряжение процессов терморегуляции у ребенка минимально. Дети должны находится в 2-слойной одежде:

- у мальчиков: шорты, майка, рубашка;

- у девочек: майка, хлопчатобумажное платье, гольфы, босоножки.

Хождение босиком после сна до 5 минут.

Проводится сквозное проветривание (5-7 мин.) в отсутствии детей, температура не должна снижаться ниже + 18 градусов.

**График проветривания**

1. Утром, перед приходом детей.

2. Перед занятием.

3. После ухода детей на прогулку.

4. Перед сном.

5. После полдника.