**ПРИЛОЖЕНИЕ К ГПО 3**

**Формы и методы работы по здоровьесбережению .**

**Петрушина А.А. воспитатель**

Существует много эффективных разновидностей современных здоровьесберегающих технологий, которые должны находиться в картотеке воспитателя детского сада.

Цель: проведение профилактической оздоровительной работы;

Хочется остановиться на видах, которые можно легко включать в образовательный процесс и которые не затронут много времени.

Что в себя может включать здоровьесберегающая технология:

**Физкультминутки (динамические паузы)**

Одним из наиболее простых и распространенных видов здоровьесберегающих технологий в ДОУ являются физкультурные минутки. Их еще называют динамичными паузами. Это кратковременные перерывы в интеллектуальной или практической деятельности,  во время которых дети выполняют несложные физические упражнения.

Цель таких физкультминуток заключается в:

* смене вида деятельности;
* предупреждении утомляемости;
* повышении интереса детей к ходу занятия;
* создании положительного эмоционального фона.

проведение динамичных пауз имеет некоторые особенности. Они предназначены для выполнения в условиях ограниченного пространства (возле парты или стола, в центре комнаты и т.п.). Большинство физкультминуток сопровождаются стихотворным текстом или же выполняются под музыку.

Длятся такие динамичные паузы 1-2 минуты. К выполнению физкультминуток привлекаются все дети. Для этого не требуется спортивная форма или инвентарь. Время для проведения выбирается произвольно в зависимости от степени утомляемости ребят. Физкультминутка может включать отдельные элементы других здоровьесберегающих технологий.

**Дыхательная гимнастика**

. Она представляет собой систему дыхательных упражнений,.

Использование дыхательной гимнастики помогает:

* тренировать дыхательный аппарат;
* восстановить душевное равновесие, успокоиться;
* развивать речевое дыхание.

На занятиях по дыхательной гимнастике нужно соблюдать следующие правила. Проводить ее рекомендуется в хорошо проветренной комнате и до приема пищи. Такие занятия должны быть ежедневными и длиться 3-6 минут. Для выполнения дыхательной гимнастики не требуется особая форма одежды, однако надо проследить, чтобы она не стесняла движения ребенка.

В ходе выполнения упражнений нужно особое внимание уделять характеру производимых вдохов и выдохов. Следует учить детей вдыхать через нос (вдохи должны быть короткими и легкими), а выдыхать через рот (выдох долгий). Также дыхательная гимнастика включает упражнения на задержку дыхания. Важно, чтобы у детей при выполнении упражнений на развитие речевого дыхания не напрягались мышцы тела, не двигались плечи.

**Пальчиковая гимнастика**

Пальчиковая гимнастика — это вид здоровьесберегающих технологий, который применяется не только для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму), но и для решения проблем с речевым развитием у детей. Помимо этого такая гимнастика способствует развитию:

* осязательных ощущений;
* координации движений пальцев и рук;
* творческих способностей дошкольников.

Пальчиковая гимнастика проводится в форме инсценировки стихотворных текстов с помощью пальцев. Это чуть ли не первая разновидность гимнастики, которую можно выполнять с детьми. В ходе проведения пальчиковой гимнастики дети производят активные и пассивные движения пальцами. Используются такие виды упражнений:

* массаж;
* действия с предметами или материалами;
* пальчиковые игры.

Рекомендуется делать пальчиковую гимнастику ежедневно. В ходе ее выполнения нужно следить, чтобы нагрузка на обе руки была одинаковой. Кроме этого необходимо помнить, что каждый сеанс пальчиковой гимнастики должен оканчиваться расслабляющими упражнениями. Такие занятия можно проводить коллективно, в группах или индивидуально с каждым ребенком.

**Гимнастика для глаз**

Также к здоровьесберегающим технологиям в ДОУ относится гимнастика для глаз. ЭТО система упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения.

Для выполнения такой гимнастики достаточно 2-4 минуты. Главное правило данной гимнастики состоит в том, что двигаться должны только глаза, а голова остается в неподвижном состоянии (кроме случаев, где предусмотрены наклоны головы). Все упражнения нужно делать стоя.

Обычно образец выполнения каждого действия показывает воспитатель, а дети повторяют за ним. Часто такая гимнастика имеет стихотворное сопровождение. Она может включать упражнения с предметами, специальными таблицами или ИКТ.

**Звуковая гимнастика ( фонетическая гимнастика)**

Для формирования правильного артикуляционного уклада у детей 2-4 лет с задержкой речевого развития немаловажное значение имеет фонетическая зарядка, которая используется для развития звуко- произносительных навыков, помогут сформировать фонетически правильную речь малышей.

**Эмоциональные упражнения игры (элементы психогимнастики)**

Проводятся с целью для развития эмоциональной сферы ребенка, укрепления его психического здоровья

* этюды с использованием мимики и пантомимы;
* этюды на изображение эмоций или качеств характера;

Детям очень нравятся игры, направленные на развитие эмоциональной экспрессии: они с охотой передают ситуации жизни животных, их повадки; эмоциональные состояния путем персонификации. Учитывая возрастные особенности детей, эмоционально- игровой контекст носит конкретный, подсказывающий и направляющий. Удачно подобранные рассказы помогают ребенку более глубоко проникнуть в содержание образа, способствуют умению передавать свои чувства мимикой и пантомимикой.

**Релаксационные игры и упражнения**

Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы

**Коммуникативные игры** развитие основных коммуникативных умений, которые пригодятся детям в реальном общении. Алгоритм проведения коммуникативной и речевой ритмической игры прост и сложен одновременно, так как в нём «готового» рецепта. Содержание игры всегда зависит от уровня развития коммуникативных навыков и самого руководителя группы, владения им способами художественно – творческой   деятельности, готовности к сотрудничеству, и особенностей коммуникции участников группы. Алгоритм вариативен. Наличие в каждой игре всех элементов не обязательно.

**Самомассаж**

Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму

**Артикуляционная гимнастика**

***Цель:***Выработать правильные, полноценные движения артикуляционных органов, необходимых для четкого произношения звуков родного языка.

Проводить артикуляционную гимнастику необходимо ежедневно перед завтраком в течение 3-5 минут.

1. Выполняются упражнения: от простых к более сложным.
2. Проводить артикуляционные упражнения нужно в игровой форме.
3. Артикуляционная гимнастика выполняется сидя и перед зеркалом.
4. Выполняются 3-7 упражнений, новые вводятся после того, когда хорошо отработаны предыдущие.
5. Упражнения выполняются под счет от 3 до 15 раз.
6. Индивидуальный подход.