

## **ИГРОВЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Деева Н.А.

МКДОУ «Детский сад ОВ с. Углянец» Верхнехавский район

Укрепление и охрана психического и физического здоровья ребенка дошкольного возраста занимает важное место в числе задач дошкольного образования. Именно в этот период все функциональные системы детского организма растут и развиваются наиболее интенсивно. В современном мире существует тенденция ухудшения здоровья дошкольников, что говорит о необходимости поиска механизмов, способных изменить сложившуюся ситуацию. Отличным средством профилактики нарушения здоровья, являются здоровьесберегающие технологии.

К здоровьесберегающим технологиям относятся: релаксация, психогимнастика, зарядка для глаз, пальчиковые игры, физкультминутки, артикуляционная гимнастика. Все упражнения предоставлены в стихотворной форме, что позволяет координировать движение и речь и дает возможность в игровой форме выполнять ряд важных задач. Систематическое применение здоровьесберегающих технологий дает возможность развитию высших психических процессов ребенка.

После напряженного дня, наполненного различными активностями, ребенку полезно снять внутреннее и мышечное напряжение. Необходимо дать возможность занять удобное положение и предложить максимально расслабиться. Важным моментом является спокойный тон педагога, читающего текст и соответствующее музыкальное сопровождение. (Приложение 1)

Психогимнастика – курс специальных упражнений, направленных на развитие эмоциональной сферы. Задачей психогимнастики является развитие эмоционального интеллекта. Стихотворная форма упражнений, связанная с

различными эмоциями и их проявлениями дает возможность мозгу реагировать более активно, чем на прозу. (Приложение 2)

Зарядка для глаз помогает снять зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и при регулярном применении способствует профилактике нарушения зрения. Упражнения можно применять в режимных моментах, на прогулке, после просмотра телевизора. Важным моментом является наглядность- педагогу необходимо читать текст и показывать движения. (Приложение 3)

Пальчиковые игры положительно влияют на развитие ребенка дошкольного возраста. Регулярные повторы упражнения развивают подвижность кистей и пальцев рук. Повторяя упражнение, у ребенка вырабатывается концентрация внимания, при проговаривании текста, в мозге активизируются речевые центры. (Приложение 4)

Во время физкультминутки развивается моторика и координация движений, развивается слухо-моторная координация, чувство ритма. Применение физкультминуток в занятиях с детьми дает возможность переключения видов деятельности, снятию напряжения и утомления, улучшению кровообращения. (Приложение 5)

Артикуляционная гимнастика представляет собой ряд упражнений, способствующих укреплению мышц артикуляционного аппарата. Правильное произношение звука для ребенка дошкольного возраста- довольно сложный процесс. Отработав движения, упражнения можно включать в режимные моменты не только индивидуально, но и с группой детей. (Приложение 6)

Таким образом, систематическое применение здоровьесберегающих технологий дает возможность всестороннему развитию ребенка, облегчению процесса адаптации, активизации высших психических процессов.

Список литературы:

1. Изард К. Е. Эмоции человека: Пер. с англ. — М., 1980.
2. Спиваковская А. С. Нарушения игровой деятельности. — М., 1980

## **Приложение 1. Релаксация**

Упражнение «Волшебный кот»

Закрываем мы глаза, отправляемся в полет,

Там, в стране волшебной сонный кот живет.

Нежно он мурлычет малышу на ушко,

А мы с тобою вместе мурчанье это слушаем.

«Мур - мур - мур, ребята, спать уже пора,

Мур – мур - мур», - он шепчет, -«спите, детвора».

## **Приложение 2. Психогимнастика.**

Упражнение «Важные эмоции»

Стало страшно нам с тобой (показываем испуг)

Скажем дружно «Ой, ой, ой!»

А теперь нам весело ( смеемся)

Посмеемся вместе мы!

А теперь мы грустили ( грустим)

Глазки наши опустили.

А теперь на разозлили (злимся)

Топаем ногами сильно.

Обрадовались, засмеялись ( радость)

И с соседом мы обнялись.

## **Приложение 3. Зарядка для глаз.**

### Упражнение «Тик- так»

Тик- так, часы идут, стрелочки вперед бегут (делаем круговые движения глазами)

Что с часами приключилось? Направление изменилось.

Маятник туда- сюда медленно качается (отводим глаза влево и вправо)

Ловко получается!

Влево-вправо, вправо- влево! Время быстро пролетело!

Застучали бом, бом, бом, спряталась кукушка в дом (зажмуриваем и открываем глаза).

### Приложение 4. Пальчиковая игра. Упражнение «Паук»

Тук-тук, тук, тук, тук!(пальцы левой и правой рук стучат друг о друга)

Стучит лапками паук,

Паутину плел ночами (сомкнуть пальцы в «замке» и повернуть тыльной

Паучихе с паучками. стороной наружу)

### Приложение 5. Физкультминутки. Упражнение «Топал гномик»

Топал гномик по дорожке, не жалея свои ножки, ( маршируют с прямой спиной)

Шел он день, шел другой, стой наш гномик дорогой! (останавливаются)

Сел наш гномик отдохнуть ( присаживаются)

И продолжил долгий путь. ( маршируют)

### Приложение 6. Артикуляционная гимнастика. Упражнение «Гриб»

Вырос гриб большой в лесу (делаем «грибок»)

Я корзинку принесу, (делаем «чашечку»)

Грибы буду собирать

Нужно мне их посчитать (считаем)