**Уважаемые родители!**

Педагоги нашего детского сада работают над сохранением и укреплением здоровья ваших деток, применяя в своей работе здоровьесберегающие технологии.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

**Формы организации здоровьесберегающей работы в ДОУ:**

**1. Физкультурные занятия** - это организованная форма обучения. 2 раза в неделю в спортивном зале и один раз на прогулке.

**2. Утренняя гимнастика** - это важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального тонуса детей.

**3. Подвижные и спортивные игры** - это игры с правилами, где используются естественные движения и достижение цели не требует высоких физических напряжений.

**4. Пальчиковая гимнастика** - это тренировка тонких движений пальцев и кисти рук.

**5.Артикуляционная гимнастика** - это упражнения для формирования правильного произношения: выработки полноценных движений губ, языка, челюсти.

**6.Гимнастика для глаз** - это упражнения для снятия глазного напряжения.

**7. Двигательно-оздоровительные физкультминутки** - это динамические паузы для профилактики переутомления на занятиях интеллектуального цикла.

**8. Бодрящая гимнастика** - это переход от сна к бодрствованию через движения.

**9.Коррегирующая гимнастика** - это система индивидуальных заданий, направленных на развитие и коррекцию конкретных видов движений и мышц.

**10. Физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами.**

**11. Физкультурные досуги**

Для того, чтобы наши детки были здоровы, усилий педагогов не достаточно. **Предлагаем вам практический материал использования здоровьесберегающих технологий дома.**

Дома с ребеночком с утра поприветствуйте друг друга песенкой с движениями, это сделает пробуждение веселым и легким, и придаст хорошее настроение на весь день:

**«Доброе утро»**

1. Доброе утро! Улыбнись скорей! (Разводим руки в стороны).

И сегодня весь день (легкие приседания с поворотом в стороны – «пружинка»)

Будет веселее. (Поднимаем руки вверх.)

2. Мы погладим лобик, носик и щечки! (Движения по тексту)

Будем мы красивыми (наклоны головы к правому и левому плечу.)

Как в саду цветочки!

3. Разотрем ладошки сильнее, сильнее! (Движения по тексту)

А теперь похлопаем смелее, смелее!

4. Ушки мы теперь потрем и здоровье сбережем.

Улыбнемся снова, будем все здоровы! (Разводят руки в стороны)

**Игровой массаж.**

Цель: научить детей посредством правильного выполнения игрового массажа благоприятно влиять на внутренние органы: сердце, легкие, печень, кишечник, воздействуя на биологические активные точки.

При проведении массажа рекомендуется обучать детей не давить с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая. Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру (от кистей рук к плечу и т.д.)

Веселые потешки для массажа.

**Две тетери.**

На лугу, на лугу (Дети гладят животик по часовой стрелке )  
Стоит чашка творогу   
Прилетели две тетери, («Бегают» пальчиками по телу)  
Поклевали, (Щиплют двумя пальчиками)  
Улетели. (Машут руками).

**Капуста.**

Мы капусту рубим, рубим. (Стучим ребром ладони по другой ладони)  
Мы морковку трем, трем. (Трут ладонями друг об друга)  
Мы капусту солим, солим. («Бегают» пальчиками по телу)  
Мы капусту жмем, жмем. («Жмут» ладони)  
Сок капустный пьем, пьем. (Гладят живот)

**Мороз** **(самомассаж биологически активных точек).**

На дворе опять мороз. (Поглаживаем ладонями шею)  
Чтобы носик не замерз,  
Мы его сейчас потрем, (Указательными пальцами потираем переносицу)  
И погладим, (Большими пальцами с боков)  
И помнем. (Легко пощипываем крылья носа)  
**Взяли ушки за макушки** (**самомассаж ушной раковины выполняется большим и указательными пальцами – большой палец находится сзади).**

Взяли ушки за макушки     (большим и указательным пальцами с обеих сторон)

Потянули…                         (несильно потянуть вверх)

Пощипали…                         (несильные нажимы пальцами, с постепенным

Вниз до мочек добежали.    продвижением вниз)

Мочки надо пощипать:        (пощипывание в такт речи)

Пальцами скорей размять…    (приятным движением разминаем между пальцами)

Вверх по ушкам проведём   (провести по краю уха, слегка сжимая большим и

И к макушкам вновь придём.        указательным пальцами)

**Комплекс игрового массажа «Дружок» (играем в паре с мамой, папой, братом или сестрой).**  
1.У меня такие ручки! (Стоим спиной друг к другу)  
По-смо-три! (Гладим ручки)  
Звонко хлопают в ладоши. (Хлопаем)  
Раз. Два, три!  
Твои ручки тоже (Поворачиваемся лицом друг к другу)  
На мои похожи. (Гладим по ручкам друг друга)  
Хорошо с тобой, дружок! ( Кружимся лодочкой)  
Покружись со мной разок.  
2.У меня такие щечки! (Стоим спиной друг к другу)  
По-смо-три! ( Гладим свои щечки)  
Я пощиплю их немножко. (Слегка щиплем щечки)  
Раз, два, три!  
Твои щечки тоже (Поворачиваемся лицом друг к другу)

На мои похожи. (растираем щечки друг друга)  
Хорошо с тобой, дружок! ( Кружимся лодочкой)  
Покружись со мной разок.  
3.У меня такие ушки! (Стоим спиной друг к другу)

По-смо-три! (Массируем мочки ушей)  
Разотру их потихоньку. (Растираем уши с усилием)  
Раз, два, три!  
Твои ушки тоже (Поворачиваемся лицом друг к другу)

На мои похожи. (Теребим ушки друг друга)  
Хорошо с тобой, дружок! (Кружимся лодочкой)

Покружись со мной разок.  
4.У меня такая спинка! (Стоим спиной друг к другу)  
Пос-мо-три! (Гладим себя по спине)  
Я похлопаю по спинке! (Шлепаем по спинке ладошками)  
Раз, два, три!   
Твоя спинка тоже (Поворачиваемся лицом друг к другу)  
На мою похожа. (Шлепаем по спине друг друга)  
Хорошо с тобой, дружок! (Кружимся лодочкой)

Покружись со мной разок.

**Речевые игры со звучащими жестами.**  
**Дождь.**  
Дождь, дождь, дождь с утра. (Хлопки чередуются со шлепками по коленкам)  
Веселится детвора! (Легкие прыжки на месте)  
Шлеп по лужам, шлеп – шлеп. (Притопы)  
Хлоп в ладоши, хлоп – хлоп. (Хлопки)  
Дождик, нас не поливай, (Грозим пальцем)  
А скорее догоняй! (Убегаем от дождика)  
**Снег.**  
Как на горке - снег, снег, (Поднимаем руки вверх, два хлопка)  
И под горкой – снег, снег, (Приседаем, два шлепка)  
И на елке - снег, снег, (Поднимаем руки вверх, два хлопка)  
И под елкой - снег, снег. (Приседаем, два шлепка)  
А под снегом cпит медведь. (Притопы)  
Тише, тише. Не шуметь! (Произносим шепотом, указательный палец возле губ)

**Играйте с детьми дома! Здоровья Вам и вашим деткам!**