**«Здоровьесберегающие игры и упражнения для детей старшего дошкольного возраста»**

Ляшенко О.Н. – педагог-психолог

Дуденко О.Н. – инструктор по ФК

 МБДОУ д/с № 97 г. Таганрога

 Ростовской области

Здоровьесберегающие технологии – все технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья детей. Для сохранения и сбережения детского здоровья широко используют различные гимнастики, релаксацию, динамические паузы.

В своей статье мы предлагаем подборку игр и упражнений, которые не только помогают сохранять показатели здоровья, но и развивать в наших дошкольниках двигательную активность, общую и мелкую моторику, меткость, ловкость, выносливость, гибкость.

Самое сложное время в режиме дня дошкольника – занятия. Именно на период занятий у детей 5-6 лет проявляется утомляемость, они не могут долго сидеть на одном месте и заниматься одним видом деятельности -снижается внимание, быстро теряется интерес к занятию.

С целью предупреждения утомления и усталости детей мы предлагаем различные гимнастики (пальчиковую, дыхательную, для глаз), а также подвижные игры в групповой комнате на тот случай, когда время прогулки сокращается по причине ухудшения погодных условий.

*Пальчиковая гимнастика* помогает не только снять напряжение, но решить многие проблемы. Тренирует мелкую моторику, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции.

Одним из вариантов таких игр, особенно полюбившийся нашим ребятам мы вам предлагаем - «Осенние листья»:

Раз, два, три, четыре, пять (загибают пальчики, начиная с большого)

Будем листья собирать. (сжимают и разжимают кулачки)

Листья березы, листья рябины, листики тополя,

Листья осины, листики дуба мы соберем, (загибают пальчики, начиная с большого)

Маме осенний букет отнесем. (шагают по столу средним и указательным пальчиками)

*Дыхательная гимнастика*. От дыхания зависит нормальное снабжение крови кислородом. Первое и важное условие правильного дыхания – дышать нужно через нос. При дыхании через нос холодный воздух согревается, освобождается от пыли. Таким образом, в глубокие дыхательные пути воздух поступает очищенным от пыли и микробов, согретым и влажным. В целях сохранения и укрепления здоровья необходимо настойчиво вырабатывать привычку к правильному дыханию – дышать через нос, глубоко, ровно, ритмично.

«Чудо – нос»

Речь: Носом я дышу, дышу свободно,

Глубоко и тихо, как угодно.

Выполню задание,

Задержу дыхание…

Раз, два, три, четыре –

Снова дышим: глубже, шире.

Содержание движений: После слов «задержу дыхание» дети делают вдох и задерживают дыхание.

«Ныряние»

Упражнение рекомендуется выполнять между различными дыхательными комплексами, чтобы избежать головокружения.

Речь: В бассейн ныряем. Нужно два раза глубоко вдохнуть, а затем, после третьего глубокого вдоха, «нырнуть под воду» и не дышать.

Содержание движений: «Нырнуть под воду» и не дышать, зажав при этом нос пальцами. Как только ребенок чувствует, что больше не может «сидеть под водой», выныривает.

«Ветерок»

Речь: Одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь, опустить грудь и выпятить живот при выдохе губы сделать «трубочкой» - подул тихий ветерок. Можно взять полоску бумаги и дуть на нее легонько.

Содержание движений: Поднять голову вверх, вдох. Опустить голову на грудь, выдох.

*Гимнастика для глаз* проводится в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Кроме стандартных упражнений я использую музыкальные паузы-физминутки.

«Лучик солнца»

Лучик, лучик озорной,

Поиграй-ка ты со мной (моргаем глазами)

Ну-ка, лучи, повернись,

На глаза мне покажись (круговые движения глазами)

Взгляд я влево отведу,

Лучик солнца я найду (отводят взгляд влево)

Теперь вправо посмотрю,

Снова лучик я найду (отводят взгляд вправо)

***Игры и игровые упражнения в групповой комнате по формированию у детей ЗОЖ.***

«Волшебный платочек!»

Исходное положение — сидя, ноги врозь, упор руками сзади, спина прямая. «Я платок возьму ногой (захватить платок правой стопой), Поднесу его к другой. (Медленно перенести его к левой ноге.) Я несу платок, не сплю. Коврик я не зацеплю». Выполнить то же другой ногой.

«Мои гибкие ножки»

Исходное положение — сидя на стуле или кровати, руки на поясе, спина прямая. «Эта ножка танцует. (Носочком правой ноги начертить кружок.) Эта ножка рисует. (То же левой ногой.) Раз, два, три, четыре, пять! (Повторить правой и левой ногой.) Нарисуй кружок опять».

«Спорщики»

Исходное положение — сидя на ковре, упор сзади, согнуть ноги, соединить стопы, спина прямая. Встретились два козленка, Два упрямых ребенка. (Приподнять ноги, давить стопами друг в друга.) Бодались, бодались, Сражались, сражались... Потом они устали. Играть вместе стали. (Опустить ноги, выпрямить, отдохнуть.)

«Можем рисовать ногами!»

Исходное положение — сидя на стуле или кровати, упор руками о сиденье, спина прямая. Нарисуем мы ногами, как художники, руками. (Рисовать то правым, то левым носочком небольшие картинки в воздухе.) Это высший класс! Получается у нас.

Дидактическая игра «Что полезно, а что вредно для здоровья»

Цель: приобщать к здоровому образу жизни.

Ход: из предложенных карточек выбрать действия детей, полезных для здоровья, и действия, которые вредят организму - здоровью.

Малоподвижная игра «Назови и покажи»

Ход: предложить вспомнить и показать упражнения для мышц плечевого пояса, туловища, ног. Уточнить пользу физических упражнений для организма.

Игровое упражнение «Упражнения, полезные для сердца»

Цель: обобщить знания о сердечно-сосудистой системе, определить движения, тренирующие сердце, приобщать к здоровому образу жизни.

Ход: предложить рассмотреть карточки с выполнением различных движений. Определить пользу данных движений для сердца.

Игровое упражнение «Твои мышцы».

Предложить выбрать любое и определить для какой мышечной группы данное упражнение, а затем выполнить его.

«Мое тело»

Ход игры:

Вариант 1. Ребёнок рассматривает карточки-подсказки и выкладывает внутренние органы на силуэт тела человека по данному образцу.

Вариант 2. Перед ребёнком ставится задача: найти правильное месторасположение того или иного органа в теле человека и объяснить: какую важную для жизнедеятельности организма функцию он выполняет.

«Получился человечек»

Детям предлагаются комплекты карточек с изображением частей тела человека и возможность по своему усмотрению подобрать детали из одного комплекта или сложить детали из разных комплектов, чтобы получился человечек.

«Хвастунишка»

Предложить рассказать о каком-либо органе или части своего тела. Например: «Мои ручки маленькие, кожа на них гладкая, нежная, они помогают мне делать…»