



Технологии
по Здоровому образу жизни
в нашей группе



Воспитатели: Пестерева И.М
Васецкая О.А

Ритмопластика

Ритмопластика - это вид деятельности, в основе которого лежит **музыка**, а движения выражают **музыкальный образ**. **Ритмопластика развивает у ребят музыкальность**, двигательные качества и умения, чувство **ритма**, творческие способности, нравственно-эстетические качества. Одной из основных направленностей **ритмопластики** является психологическое раскрепощение ребенка. Занятия **ритмопластикой** совершенствуют коммуникативные навыки и обогащают эмоциональную сферу ребенка.

Опыт проведения **ритмопластики** показал её привлекательность и доступность. Основу для **ритмических** композиций составляют простые движения.

Приобретая опыт пластической интерпретации **музыки**, ребята овладевают не только разнообразными двигательными навыками и умениями, опытом творческого осмысления **музыки**, развиваются физические и коммуникативные навыки. Именно в этом заключается актуальность данного вида **музыкальной деятельности**. Это может быть последующее обучение хореографии, гимнастике, а также занятия в **музыкальных школах**, секциях, театральных студиях.

Ритмопластика тесно связана с музыкой и танцем, что способствует эстетическому **воспитанию детей**, развитию чувства прекрасного.

Ритмопластика – богатый источник самовыражения. Ей присущ творческий компонент. Создание новых композиций, новых элементов, совершенствование индивидуального стиля – все это стимулирует воображение, развивает творческие способности детей.

Самомассаж

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов. Для детей **самомассаж** - это и профилактика простудных заболеваний. Он благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому **здоровью**, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и

эффективно. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка.

В нашей группе мы используем разные виды самомассажа:

- **Игровой самомассаж** -

нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам. «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

- **Самомассаж Су-Джок шарами.** Дети знакомы с ним под названием «Ежик» - симпатичный шарик с острыми шипами, лёгкий и гигиеничный, простой в обращении и доступный в любой момент. Его остроконечные выступы воздействуют на биологически активные точки, неизменно вызывая улучшение самочувствия, снимая стресс, усталость и болевые ощущения, повышая общий тонус организма. С помощью шаров – «ежиков» детям нравится массировать пальцы и ладошки, что оказывает благотворное влияние на весь организм, а также на развитие мелкой моторики пальцев рук, тем самым, способствуя развитию речи.

Пальчиковые игры

"Пальчиковые игры" - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев.



"Пальчиковые игры" являются очень важной частью работы по развитию мелкой моторики. Игры эти очень эмоциональны, увлекательны. Они способствуют развитию речи, творческой деятельности. "Пальчиковые игры" как бы отображают реальность окружающего мира - предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. В ходе "пальчиковых игр" дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук.

Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

Пальчиковые игры дают возможность радовать детей и, вместе с тем развивать речь и мелкую моторику. Благодаря таким играм ребёнок получает

разнообразные сенсорные впечатления, у него развивается внимательность и способность сосредотачиваться. Такие игры формируют добрые взаимоотношения между детьми, а также между взрослым и ребёнком.

В своей работе мы используем пальчиковые игры тематического характера. Так же для развития пальцев рук используем счетные палочки, палочки Кюизенера, блоки Дьенеша

Снеговик

Лепим мы снеговика
Из пушистого снежка
Вот какой он первый ком,
Он большой, большой, большой
Ком второй чуть – чуть
поменьше
Третий – это голова
Шляпа будет из ведра
Нос – морковка
А глаза два веселый уголька
Он глядит на нас друзья
Улыбается всегда

Снежок

Раз, два, три, четыре	<i>загибаем пальчики начиная с большого</i>
Мы с тобой снежок лепили	<i>лепим меняя положение ладоней</i>
Круглый крепкий, очень гладкий	
И совсем, совсем не сладкий	<i>грозим пальчиком</i>
Раз – подбросим, два – поймает	<i>имитируем по тексту</i>
Три – уроним и сломаем	<i>топчем ногами</i>

Взбадривающая гимнастика

Взбадривающая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус, укрепляет здоровье детей. Её мы проводим в любое время года, после дневного сна, в течение 7 – 15 минут в зависимости от возраста детей, под музыкальное сопровождение. В течение года используем разные варианты взбадривающей гимнастики.

- Разминка в постели и самомассаж;
- Гимнастика игрового характера;



- **Пробежки по массажным дорожкам.**
- В комплексы взбадривающих гимнастик также включаются упражнения для профилактики плоскостопия, нарушений осанки, массаж рук и ног, пальчиковая и дыхательная гимнастика.



После выполнения взбадривающей гимнастики проводим водные закаливающие процедуры: намочить ладошки и провести ими по рукам от кистей до локтей, а также умывание прохладной водой. Всё это способствует активному включению детского организма в рабочий ритм и даёт возможность детям укрепить здоровье.