**«Здоровьесберегающие технологии на логопедических занятиях».**

Сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения – одна из приоритетных задач педагогики. Формирование здорового образа жизни должно начинаться в детском саду Сохранение и укрепление здоровья, как на занятиях, так и в свободное время особенно важны для детей с нарушениями речи, поскольку они соматически ослаблены, а некоторые имеют хронические заболевания, поэтому в течение всего учебного года в работу необходимо включать Здоровьесберегающие технологии.

Подбор элементов различных здоровьесберегающих технологий зависит от возрастных и психофизиологических особенностей детей.

 На занятиях параллельно с артикуляционной, дыхательной, пальчиковой гимнастикой, физ.минутками, динамическими паузами целесообразно применять гимнастику для глаз, упражнения для сохранения осанки, самомассаж, кинезиологические упражнения, упражнения по биоэнергетике, упражнения с элементами психогимнастики, упражнения для релаксации, су-джок терапию.

**Самомассаж** помогает воздействовать на активные точки кожи, являющиеся нервными проводниками и тесно связанные с внутренними органами. Их стимуляция улучшает кровообращение и нормализует различные процессы в организме; воздействует на органы и системы тесно связанные с речевой функцией.

Например:

 Солнышко проснулось,

 Лобика коснулось,

Лучиками провело,

И погладило,

и погладил о.

*(Сжимать пальцы в кулачки и разжимать их. Проводить пальчиками обеих рук по лбу.НД – от середины лба к верхней части ушей.)*

Солнышко проснулось,

К щечкам прикоснулось,

Лучиками провело,

И погладило, и погладило

*(Сжимать пальцы в кулачки и разжимать их. Проводить пальчиками обеих рук по щекам. НД – от носа к средней части ушей)*

**Самомассаж кистей и пальцев рук** можно проводить в сухом бассейне. Для его создания нужно глубокую миску наполнить промытым песком, горохом ли фасолью. Детям предлагаются задания:

-поскользить ладонями по поверхности наполняемого материала, выполняя зигзагообразные и круговые движения;

-выполнить те же движения, поставив ладонь на ребро;

-создать отпечаток своих ладоней;

-пройтись отдельно каждым пальцем.

Самомассаж можно сопровождать стихами, например:

*В миску насыпали горох*

*И пальцы запустили.*

*Устроив там переполох,*

*Чтоб пальцы не грустили*.

Высокой эффективностью, безопасностью и простотой обладает **су-джок терапия.** Она способствует повышению физической и умственной работоспособности, создает базу для быстрого перехода на более высокий уровень двигательной активности мышц. Су-ждоки можно использовать при автоматизации звуков, прокатывая массажер между ладонями, ребенок проговаривает стихотворение на автоматизируемый звук, а также при работе над лексико – грамматическими категориями. Например, педагог катит шарик, называя предмет в единственном числе, ребенок, поймав массажер (помассажировав ладони), откатывает его назад, называя сущ. во множественном числе.

**Дыхательная гимнастика**, используемая на логопедических занятиях, - уникальный метод, способствующий насыщению кислородом коры головного мозга и улучшению работы всех центров.

Естественному распределению биотоков в организме способствует упражнения по **биоэнергопластике** – соединению движений артикуляционного аппарата с движениями кисти руки. Если эти движения пластичны, свободны – происходит активизация. Под влиянием кинезиологических тренировок отмечаются положительные изменения в организме: синхронная работа полушарий головного мозга; улучшение мышления, памяти, внимания, речи; совершенствование и координация нервной системы.

Например, упражнение «Качели». Исходное положение: рот открыт, язык лежит плоско у нижних резцов. НА счет «один» острый кончик языка касается верхних зубов, на счет «два» - нижних зубов. Кисть руки - двигается только указательный палец, остальные пальцы собраны в кулак.

Для профилактики ОРЗ и гриппа, повышения работоспособности, внимания используется аромотерапия, но в минимальных дозах (1-2 капли два раза в неделю) в силу того, что организм детей находится в состоянии развития.

Большинству детей свойственны нарушения равновесия между процессами возбуждения и торможения, патологии эмоционально – волевой сферы, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Ребенок познает мир через движения и эмоции, и преодолеть ему патологические проблемы помогут речедвигательные упражнения с элементами психогимнастики. Эти упражнения можно использовать как элемент тематического занятия во время динамических пауз. Например, при изучении темы «Осень» детям предлагается превратиться в листочки. От сильного ветра они один за другим «падают» на землю. Вот остался последний листочек, который должен описать свои чувства.

Основными способами снятия невротических состояний психоэмоционального напряжения, снижения агрессивности, гиперактивности, тревожности являются упражнения на релаксацию. Такие небольшие упражнения дают возможность возбужденным детям отдохнуть, сосредоточиться на занятиях или же снять ощущение усталости. Примеры таких упражнений:

«Штанга»

Вы штангисты. Перед вами лежит очень тяжелая штанга. Вы поднимаете ее вам очень тяжело. А сейчас бросаем штангу. Руки устали…расслабились… отдыхаем…

Мы готовимся к рекорду,

Будем заниматься спортом.

Штангу с пола поднимаем...

Крепко держим...

– И бросаем.

**«Олени».**

Представьте себе, что вы – олени. Поднимите руки над головой, скрестите их, широко расставив пальцы. Напрягите руки. Онистали твердыми! Нам трудно и неудобно держать так руки. Уроните их на колени. Расслабьте руки. Спокойно. Вдох – пауза, выдох – пауза.

Посмотрите: мы – олени,
Рвется ветер нам навстречу!
Ветер стих,
Расправим плечи,
Руки снова на колени.
А теперь немножко лени...
Руки не напряжены
И расслаблены.
Знайте, девочки и мальчики,
Отдыхают ваши пальчики!
Дышится легко, ровно, глубоко.

Создание на занятиях условий для оптимального физического и нервно – психического развития обеспечит надлежащий уровень здоровья детей.

 **Проект «Здоровьесберегающие технологии на логопедических занятиях».**

**Участники проекта:**

дети подготовительной группы « Колосок»,

дети подготовительной группы « Звездочка»

учитель-логопед: Шишанова Л.Ю.

**Длительность проекта: 2месяца.**

**Цель проекта**: Сохранить и укрепить здоровье детей, применяя здоровьесберегающие технологии на логопедических занятиях; сформировать у детей знания о здоровье и факторах его формирующих; обучить детей приёмам сохранения здоровья.

**Задачи проекта**:

развивать сенсорные и моторные функции;

формировать кинестетическую основу артикуляторных движений;

способствовать сохранению правильной осанки

обучать правильному дыханию;

обучать релаксации;

развивать межполушарное взаимодействие;

обучать самомассажу

обучать гимнастике для глаз

развивать мелкую моторику рук

формировать представления о здоровом образе жизни

**Актуальность проекта:**

Сохранение и укрепление здоровья, как на занятиях, так и в свободное время, особенно важны для детей с нарушениями речи, поскольку они соматически ослаблены, а некоторые имеют хронические заболевания. Поэтому в коррекционную работу необходимо включать здоровьесберегающие технологии.

**Предполагаемый результат:**

Пополнение знаний детей о здоровье и необходимости его сохранения;

Овладение приемами позволяющими укрепить и сохранить здоровье;

**Содержание проекта:**

Упражнения на развитие дыхания, оздоровительные паузы, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, упражнения для сохранения осанки, самомассаж, кинезиологические упражнения, биоэнергопластика, психогимнастика, упражнения для релаксации, су-джок терапия.

**Тематическое планирование.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **месяц** | **Фронтальные занятия** | **Индивидуальные занятия** |
| **ноябрь** | **Тема: «Наше тело, гигиена».****1.Беседа «Что такое здоровье и как его сохранить».****2.Самомасаж.****«Путешествие по телу»***- Я вам буду рассказывать стихотворение, а вы на себе покажите всё, что названо. К чему прикасаетесь - погладьте и помассируйте!* Есть на пальцах наших ногти,на руках – запястья, локти,Темя, шея, плечи, грудьИ животик не забудь!Бёдра, пятки, двое стоп,Голень и голеностоп.Есть колени и спина,Но она всего одна!Есть у нас на головеуха два и мочки две.Брови, скулы и виски,И глаза, что так близки.Щёки, нос и две ноздри,Губы зубы – посмотри!Подбородок под губойВот что знаем мы с тобой!**3.Оздоровительная пауза.****Релаксация**.Упражнение «Штанга». Будем заниматься спортом. Встаньте! Представим, что поднимаем тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимаем руки. Они напряжены. Тяжело! Подержали штангу... Устали руки и бросили штангу. *(Руки резко опускаются и свободно повисают вдоль туловища).* Руки расслабились, не напряжены, отдыхают. Мы готовимся к рекорду, Будем заниматься спортом. *(Наклониться вперед.)* Штангу с пола поднимаем... *(Распрямиться.)*Крепко держим...– И бросаем!*(Упражнение повторяется три раза)***Гимнастика для глаз.****«Маляры»***Движения глаз вверх – вниз. Плавно, 8–10 раз.*Нет забавнее игры: Наши глазки – маляры. *(Садятся прямо и настраиваются.)*Мы заборы красимВверх – вниз – раз,Вверх – вниз – два *(и так до 8 раз).*Наши глазки молодцы,Работают в согласии. *(Легко моргают.)***Упражнение для профилактики нарушений осанки.**«Мы сильные»И.п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вниз. Вернуться в И.п. Наклон – выдох. Повторить 4раза.**4. Упражнения на развитие дыхания.**«Обливаемся». -Вдох, поднимаем руки;-сильный краткий выдох: «Ух?». |  |
| 1. **Кинезиологическое упражнение.**

**«Колечко»**. Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и д.т. (в прямом и обратном порядке). В начале упражнения выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе. 1. **Самомасссаж**.

Ладошка – это солнышко,А пальчики – лучи.Поет о солнце скворушка, Кричат о нем грачи.(*Поглаживать левую ладонь пальцами правой руки. Поочередно поглаживать пальцы направление движений (НД) – от кончиков пальцев к основанию.**Сомкнуть пальцы и соединить их кончики с кончиком большого пальца («клюв закрыт»), затем сомкнутые пальцы немного приподнять, а большой палец – опустить («клюв открыт»)).***3.Психогимнастика.**"Солнечный зайчик". Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке (поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть). Покажи как ты рад солнечному зайчику.**4.Биоэнергопластика**. На двери висит замокКто открыть его бы смог?*(Пальцы сцепить в «Замок», зубы сомкнуть, губы растянуть в улыбке, чтобы были видны верхние и нижние резцы).*Покрутили, Покрутили *(Упражнение для губ «Вкусное варенье», пальцы в «замок»).*Потянули, Потянуть (*Ладони в разные стороны, упражнение для губ «Качели»).*И открыли. *(Развести руки в разные стороны. Широко открыть рот).***5.Су-джок терапия.**Ребенок надевает массажное кольцо на каждый палец, проговаривая стихотворение на автоматизацию своего звука. |
| **Тема: «Одежда, обувь».****1.Психогимнастика**. «Какое настроение у наших героев – гостей»,У Бабы-Яги некрасивая одежда - «Изобразите злую Бабу-Ягу. У Мальвины нарядное платье - «Изобразите радостную Мальвину».**2.Самомассаж.**Ручки растираемИ разогреваемИ лицо теплом своимМы умываем.Грабельки сгребают Все плохие мысли,Ушки растираем вверхИ вниз мы быстро.Щечки разминаем,Чтобы надувались,Губки растираем,Чтобы улыбались.**3.Оздоровительная пауза.****Релаксация**.«Волшебный сон».Реснички опускаются,Глазки закрываются.Мы спокойно отдыхаем,Сном волшебным засыпаем.Наши руки отдыхают, Ноги тоже отдыхают.Шея не напряженаИ расслаблена.Хорошо нам отдыхать!Но пора уже вставать!Крепче кулачки сжимаем, Их повыше поднимаем.Потянулись!Улыбнулись!Всем открыть глаза и встать!**Гимнастика для глаз.****«Ходики»**Движения глаз вправо – влево. Плавно, 8–10 раз.Тик-так! ХодикиРаботают исправно Влево – вправо – раз,Влево – вправо – два Полезно и забавно! *(Легко моргают.)***Упражнение для профилактики нарушений осанки.**«Во что одет сосед?».И.п.: ноги врозь, руки за спину. Поворот вправо, посмотреть и вернуться в и.п. То же в другую сторону. Повторить по 2-3 раза.**4.Развитие дыхания и голоса.**Шьем и напеваем песенку: «ля-ли-ле,ли-ля-лю».Укололи пальчик, дуем. | **1.Кинезиологическое упражнение.****Кулак – ребро - ладонь**. Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. **2.** **Самомасссаж**.Солнышко милое,Поделись своей силою!Просыпайтесь, лучики,Согревайтесь, рученьки*(Поглаживать правую ладонь пальцами левой руки.**Поочередно растирать пальцы.**НД – от кончиков пальцев к основанию).***3**.**Психогимнастика.**"Спаси птенца". С 4 лет.Представь, что у тебя в руке маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным дыханием, спокойным и глубоким, приложи ладони к своей груди, отдай доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел, улыбнись ему и не грусти, он ещё прилетит к тебе.**4. Биоэнергопластика**. **«Улыбка-трубочка»**Исходное положение: зубы сомкнуты, губы в обычном спокойном состоянии.На счет «один» губы вытягиваются вперед; на счет «два» губы растягиваются в стороны (как в улыбке), не обнажая зубов. Упражнение повторяется 3-4 раза без перерыва.Движение кисти руки: собрать пальцы в щепоть, на счет «два» пальцы врозь, веером.**5.Су-джок терапия.**(Совершенствование навыков пространственной ориентации, развитие памяти, внимания).Ребенок выполняет инструкции:-надень колечко на мизинец правой руки;-возьми «ежика» в правую руку и спрячь за спину.Ребенок с закрытыми глазами угадывает, на какой палец, какой руки надето кольцо. |
| **Тема: «Комнатные растения».****1.Психогимнастика.**Посмотрите, какой красивый цветок вырастила Маша. Покажите как она рада своему цветку. А Таня не ухаживала за своим цветком и он у нее завял – покажите, как она расстроилась.**2.Самомассаж**Солнце личико согрело.Потеплело, потеплело.Наши ручки потянулись,Наши губки улыбнулись.*(Поглаживающие движения.**НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей. Потянуться руками вверх, улыбнуться.)***3.Оздоровительная пауза.****Релаксация.**«Рождение цветка»Закройте глаза и представьте себя маленьким ростком цветка. Росточек только-только появился. Он еще совсем маленький. Солнышко согревает его и помогает ему расти. Лепесточки цветка раскрываются. Он поворачивает бутончик по направлению солнца. Лепестки раскрываются все шире и шире. Наши руки тянутся к солнцу. На счет «три» откроем глаза, потянемся, встряхнули ладошками. Вдохнем цветочный запах. Представим улыбки людей, которые смотрят на цветы и вдыхают их ароматы. Пусть каждый из вас даст название своему цветку. Вот какая пестрая цветочная поляна у нас получилась.**Гимнастика для глаз.****«Цветок-Бабочка»**Плавные движения глаз вырисовывают бабочку.Раз, два, три, четыре, пять!Будем крылья рисовать.Спал цветок и вдруг проснулся,Больше спать не захотел.*(Легко моргают.)*Шевельнулся, потянулся, Взвился вверх и полетел.Солнце утром лишь проснется,Бабочка кружит и вьется.**Упражнение для профилактики нарушений осанки.**«Веселые цветочки»И.п.: ноги слегка расставлены, руки на пояс. Выполнить 2-3 «пружинки» (слегка сгибать и выпрямлять ноги) и 6-8 подпрыгиваний. Повторить 2-3 раза, чередуя с ходьбой на месте.**4. Развитие дыхания.**«Ароматный цветок».-глубокий вдох носом;-выдох ртом. | **1.Кинезиологическое упражнение****Ухо – нос**. Левой рукой надо взяться за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Далее одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».**2.**  **Самомасссаж**. Солнышко проснулось, Лобика коснулось, Лучиками провело,И погладило,и погладил о.*(Сжимать пальцы в кулачки и разжимать их. Проводить пальчиками обеих рук по лбу.**НД – от середины лба к верхней части ушей.)***3**.**Психогимнастика.**"Тренируем эмоции".Попросить ребенка нахмуриться как:осенняя тучка;рассерженный человек;злой человек.Попросить ребенка улыбнуться, как:кот на солнце;само солнце;как Буратино;как хитрая лиса;как довольный ребенок.**4. Биоэнергопластика**.  **«Качели»**Исходное положение: рот открыт, язык лежит плоско у нижних резцов.На счет «один» язык поднимается за верхние зубы, на счет «два» язык опускается в исходное положение (у нижних резцов). Упражнение повторяется 4-6 раз.Кисть руки-движения ладонью вверх, вниз.**5.Су-джок терапия.**(Совершенствование навыков употребления предлогов).Ребенок выполняет инструкцию:-Возьми красный «ежик» помассируй ручки и положи за коробку, возьми синий «ежик» помассируй ручки и положи в коробку и т.д. |
| **Тема «Посуда».****1.Психогимнастика.**Маша сварила вкусный суп: изобразите, как он ей нравится. А Таня суп попробовала – пересоленный, изобразите Таню.**2.Самомассаж**Пальцы-лучики проснулись,Наклонились, потянулись,Быстро встали на зарядку, рассчитались по порядку*(Сжимать пальцы в кулачки и разжимать их. Поочередно поглаживать и называть пальцы.**НД – от кончиков пальцев к основанию)***3.Оздоровительная пауза.****Релаксация.**«Варим суп».Кастрюля стоит на печке, шипит, пыхтит (расставили руки, напрягли мышцы), выпустили пар (расслабились).**Гимнастика для глаз.****«Мотылек»** Частое моргание. Снимает напряжение с глаз, улучшает кровоснабжение.*Дети говорят хором, легко моргают, представляя, что их веки – это крылья мотылька.*Раскрой глаза спокойно, широко.Моргать начинай свободно, легко.Без остановки и часто моргаем:Взмах тонких крылышек изображаем.**Упражнение для профилактики нарушений осанки.**«Кастрюля пыхтит на печке».И.п. – ноги вместе, руки опущены,1-2 – прыжком ноги врозь, руки вперед; 3-4 – прыжком ноги вместе, руки вниз. 3-4 раза.**4.Развитие дыхания и голоса.**Пьем коктейль через трубочку.(Вдох). Вытянуть губу узкой «воронкой». (Выдох).Дуем на горячий чай.Вытянуть губы широкой «трубочкой» (вдох), подуть на горячий чай (выдох). | **1.Кинезиологическое упражнение.****Перекрестные движения**. Выполнять перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, в стороны, назад). Затем сделать то же левой рукой и правой ногой.**2.**  **Самомасссаж**.Солнышко проснулось, К щечкам прикоснулось,Лучиками провело,И погладило, и погладило*(Сжимать пальцы в кулачки и разжимать их. Проводить пальчиками обеих рук по щекам.**НД – от носа к средней части ушей)***3.Психогимнастика**. Попросить ребенка показать, как злится:ребенок, у которого отняли конфету;два барана на мосту; Попросить ребенка показать, как испугался:ребенок, потерявшийся в лесу;заяц, увидевший волка;котенок, на которого лает собака.**4. Биоэнергопластика**.  **«Часики»**Исходное положение: рот открыт, язык лежит плоско у нижних резцов.На счет «один» острым кончиком языка коснутся внутренней стороны левой щеки, на счет «два» - внутренней стороны правой щеки. Эти движения повторяются 5-6 раз без перерыва; при этом необходимо следить , чтобы нижняя челюсть не двигалась.Кисть руки - двигается только указательный палец, остальные пальцы собраны в кулак. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Фронтальные занятия** | **Индивидуальные занятия** |
| **Декабрь** | **Тема: «Зима».****1.Психогимнастика.**Послушайте, как говорит снежинка, на каком облаке она живет?Голубая снежинка сказала: «Я – узорная воздушная снежинка! Я весело танцую в воздухе!» (Радостно.)Изобразите эту снежинку.Фиолетовая снежинка сказала: «Я – маленькая, незаметная, я упаду и сразу растаю!» (Грустно.)Серая снежинка: «Я - колючая, ледяная. Ущипну за щеки и нос!» (Зло)Розовая снежинка: «Я – розовая? Почему у меня такой удивительный цвет?»**2.Самомассаж**Если вьюга и пургаНамели вокруг снегаИ укутали дома –Значит, к нам пришла зима.*Спиралевидные движения.**НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.* | **1.Кинезиологическое упражнение.****«Змейка».**Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Ребенок должен двигать пальцем, на который укажет ведущий.**2.** **Самомасссаж**.Белая метелицаПо дорогам стелется,Закружилась над землей,Затянула небо мглой.*Спиралевидные движения.**НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.***3**.**Психогимнастика.**Изобразить Деда Мороза и Снегурочку, идущих на елку.**4.Биоэнергопластика**. «Качели».Исходное положение: рот открыт, язык лежит плоско у нижних резцов.На счет «один» острый кончик языка касается верхних зубов, на счет «два» - нижних зубов. Повторить 5-6 раз без перерыва. Кисть руки - двигается только указательный палец, остальные пальцы собраны в кулак.**5.Су-джок терапия.**(Совершенствование лексико-грамматических категорий.)Взрослый катит шарик, называя предмет в единственном числе. Ребенок, поймав массажер (помассажировав ладони), откатывает его назад, называя сущ. во множественном числе. |
|  | **3.Оздоровительная пауза.****Релаксация.****«Сосулька»**У нас под крышейБелый гвоздь висит,Солнце взойдет,Гвоздь упадет.*Первая и вторая строчки: руки над головой-напряглись;третья и четвертая строчки: уронить расслабленные руки и присесть.***Гимнастика для глаз**Мы снежинки, мы пушинки,Покружиться мы не прочь.*(Круговые движения глаз.)*Мы снежинки-балеринки,Мы танцуем день и ночь.*(Круговые движения глаз в другую строну.)*Встанем вместе мы в кружок -Получается снежок.*(Легко моргают.)***Упражнение для профилактики нарушений осанки.**«Любопытный снеговик».И.п. **-** стоя, руки на поясе. Развести локти, сведя лопатки – вдох (посмотреть в одну сторону); вернуться в и.п. – выдох (посмотреть в другую сторону).**4.Развитие дыхания и голоса.**Воет вьюга: «У-у-у-у»(С усилением звука). |
|  | **Тема: «Домашние животные»****1.Психогимнастика.**Передать мимикой и движением поведение собаки, кошки. Изобразить веселого котенка, грустного котенка.**2.Самомассаж**За снежинками снежинкиТихо кружатся, летят.Укрывает все тропинкиПокрывалом снегопад.*Легкие постукивающие движения.**НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.***3.Оздоровительная пауза.****Релаксация.****«Ленивая кошечка»**Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося «мяу».**Гимнастика для глаз.**Когда твоя кошка откроет глаза, В них солнце войдёт, как в окошко. ( Широко открыли глаза.)Когда твоя кошка закроет глаза,Свет солнца останется в кошке. (Быстро моргаем, крепко зажмурились.)Недаром в ночной темноте, говорят,Кошачьи глаза, как два солнца, горят! (Круговые движения глаз.)**Упражнение для профилактики нарушений осанки.***«Веселые котята».*И.П.- стоя на четвереньках; выгнули спину – вдох, вогнули спину – выдох.**4.Развитие дыхания и голоса.**Как шипит кошка.(Глубокий вдох, на выдохе произносим «Ш-Ш-Ш», с постепенным усилением голоса. | **1.Кинезиологическое упражнение.****«Зеркальное рисование».**Рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы.**2.** **Самомасссаж**.Солнце личико согрело.Потеплело, потеплело.Наши ручки потянулись,Наши губки улыбнулись.*Поглаживающие движения.**НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей. Потянуться руками вверх, улыбнуться.***3**.**Психогимнастика.**Изобразите с помощью выразительных движений и мимики обитателей двора: ласковую кошку, гордую корову, козу, которая хочет забодать собаку.**4.Биоэнергопластика**. Упражнение  «Дятел»Тук-тук-тук,Тук-тук-тук,Раздаётся чей-то стук.*На первую строчку – постучать кулачком правой руки по раскрытой ладони левой, на вторую – наоборот, постучать кулачком левой руки по раскрытой ладони правой. Улыбнуться, открыть рот и постучать кончиком языка в верхние резцы.*Это дятел на сосне*Соединить все пальцы правой руки, изображая клюв дятла, левую руку поднять, пальцы развести в стороны, изображая дерево. Напряжённым кончиком языка постучать в верхние резцы, многократно и отчётливо произнося «д-д-д-д»*Долбит клювом по коре.*Пальцами, изображающими клюв, постучать по ладони другой руки.***5.Су-джок терапия.**Ребенок надевает массажное кольцо на каждый палец, называя домашнее животное. |
|  | **Тема «Дикие животные».****1.Психогимнастика.**Посмотрите на картинку и придумайте:-Чего испугался заяц? Изобразите испуганного зайца.-Что удивило лису? Изобразите удивленную лису.**2.Самомассаж.**На ветвях развесил инейНочью Дедушка Мороз.Он сегодня очень сильный –Щиплет щёки, лоб и нос.*Пощипывающие движения.**НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.***3.Оздоровительная пауза.****Релаксация.****«Олени».**Посмотрите: мы – олени,Рвется ветер нам навстречу!Ветер стих,Расправим плечи,Руки снова на колени.А теперь немножко лени...Руки не напряженыИ расслаблены.Знайте, девочки и мальчики,Отдыхают ваши пальчики!Дышится легко, ровно, глубоко.Представьте себе, что вы – олени. Поднимите руки над головой, скрестите их, широко расставив пальцы. Напрягите руки. Онистали твердыми! Нам трудно и неудобно держать так руки. Уроните их на колени. Расслабьте руки. Спокойно. Вдох – пауза, выдох – пауза.**Гимнастика для глаз.****ЗАЯЦ**Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.Смотрят вверх.Только глазками смотри:  вверх-вниз, вправо-влево.Глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево.Ай-да, заинька, умелый! Глазками моргает.Моргают глазками.Глазки закрывает.Глазки закрывают.Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.**Упражнение для профилактики нарушений осанки.****«Зайка притаился»**И.п. - сесть на стул, ноги развести на ширину плеч. Расслабленно наклониться вперед, опуская голову на грудь, руки расслабленно опустить вниз между коленями. Почувствовать растяжение мышц спины. Держать позу 10-12 с. Дыхание свободное.**4.Развитие дыхания и голоса.**«Волк воет в лесу.»Глубокий вдох, на выдохе произносим «у-у-у», с постепенным усилением голоса. | **1.Кинезиологическое упражнение.****«Медвежьи покачивания»**Качаться из стороны в сторону. Подражая медведю. Затем подключить руки.**2.** **Самомасссаж**.Завтра снова будем мчатьсяНа коньках и на саняхИ на лыжах с гор кататься –Ведь зима у нас в гостях!*Поглаживающие движения.**НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.***3.Биоэнергопластика**.*“Футбол“.* Ладонь сжата в кулак, указательный палец выдвинут вперед, кисть руки поворачивается вправо – влево.**4.Су-джок терапия.**Ребенок надевает массажное кольцо на каждый палец, называя дикое животное. |
|  | **Тема «Игрушки».****1.Психогимнастика.**К нам в гости пришли игрушки - Буратино и Мальвина.Придумайте, чего испугался Буратино? Изобразите испуганного Буратино.Чему рада Мальвина? Изобразите радостную Мальвину.**2.Самомассаж**Побежим домой скорей.Не догонит нас Мороз!Рукавичкой посильнейРазотрём мы щеки, нос.*Растирающие движения.**НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.***3.Оздоровительная пауза.****Релаксация.****«Кукла Варя».***Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:*Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо. А потом опять вперед – тут немного отдохнет. *Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:*А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех! Возвращается обратно – расслабление приятно! *Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:*А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись! Возвращаемся обратно – расслабление приятно! **Гимнастика для глаз.****БУРАТИНО** Буратино потянулся,Встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев.Вправо- влево повернулся,Вниз- вверх посмотрелИ на место тихо сел.Не поворачивая головы, смотрят вверх- вниз, вправо- влево.**Упражнение для профилактики нарушений осанки.****«Буратино делает зарядку».**И.п. - ноги врозь, руки за голову.На счет 1 - наклон вперед, руками дотронуться до носков;2-3 - два пружинящих наклона вперед, руками касаясь пола, выдох порциями;4 - и.п. Повторить 6-8 раз.**4.Развитие дыхания и голоса.****«Новая игрушка».**Вдох – улыбнувшись поднять руки;Выдох – присесть: «Ах!». | **1.Кинезиологическое упражнение.****«Дорисовывание до целого.»**Сначала дети пририсовывают недостающую часть к правой, потом к левой половине изображения.**2.Самомасссаж**.Белая метелицаПо дорогам стелется,Закружилась над землей,Затянула небо мглой.*Спиралевидные движения.**НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.***3.Биоэнергопластика**.«Змейка».На счет «один» высунуть язык так, чтобы почувствовать напряжение в подъязычной связке, затем вернуть его в исходное положение.Упражнение повторить три - четыре раза.Кисть руки - пальцы собраны в кулак. Когда язык высовывается, пальцы распрямляются, напряжены, ладонь параллельна столу**4.Су-джок терапия.**(Совершенствование лексико-грамматических категорий.)«Назови ласково». |
| **Подгрупповое занятие - развлечение.****«Путешествие в страну здоровья».**- формировать представления о здоровом образе жизни;- активизировать словарь по теме;-упражнять в подборе родственных слов;-развивать мышление. |

**Итогом работы по проекту стало:**

- пополнение знаний детей об охране здоровья.

- профилактика зрения;

-профилактика нарушений осанки;

-овладение приемами позволяющими укрепить и сохранить здоровье;