



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ  
«МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ БАЛАЛЫҚ ШАҚ» РЕСПУБЛИКАЛЫҚ ОРТАЛЫҒЫ

---

**МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ҰЙЫМДАРДЫҢ ЖАС ТОПТАРЫНДА  
ҰЙЫМДАСТЫРЫЛҒАН ОҚУ ҚЫЗМЕТТЕРІНЕ  
ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫН ЕНГІЗУ**

**ӘДІСТЕМЕЛІК ҰСЫНЫМДАР**



**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ  
В ОУД ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ  
ДОШКОЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**



*Разработаны на базе Республиканского центра «Дошкольное детство»  
Министерства образования и науки Республики Казахстан*

**Рецензенты:**

Жумабекова Ф.Н., к.п.н.  
Курмангожина Г.Ж., заведующая  
Рамазанова Д., методист

Методические рекомендации «Внедрение здоровьесберегающих технологий в ОУД возрастной группы дошкольной организации». – Астана, 2017. – 44 стр.

Методические рекомендации «Внедрение здоровьесберегающих технологий в ОУД дошкольных организаций» разработаны с целью оказания методической помощи педагогическим работникам в повышении эффективности работы по оздоровлению детей дошкольного возраста.

Данные рекомендации адресованы педагогическим работникам дошкольных организаций, родителям, студентам ВУЗов и колледжей педагогических специальностей.

Методические рекомендации «Внедрение здоровьесберегающих технологий в ОУД дошкольных организаций» рассмотрены и рекомендованы Научно-методическим советом Республиканского центра «Дошкольное детство» МОН РК (протокол № 5 от 5 июня 2017 г.)

Республиканский центр  
«Дошкольное детство», 2017

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из приоритетных направлений модернизации системы дошкольного образования является внедрение новых педагогических, информационных и здоровьесберегающих технологий обучения (далее – ЗСТ).

Понятие "здоровьесберегающие образовательные технологии" появилось в педагогической практике лишь в последние годы. Данная тема, учитывая состояние здоровья детей, является особенно актуальной. Поэтому особенно важно проблему сохранения и укрепления здоровья детей решать до того, как ребенок пойдет в школу, т.е. в детском саду.

В соответствии с Типовой учебной программой дошкольного воспитания и обучения целью образовательной области «Здоровье», является приобщение к здоровому образу жизни, формирование интереса к физической культуре через игры и упражнения с применением здоровьесберегающих технологий.

В целях решения данных задач согласно Закону РК «О физической культуре и спорта» (от 3 июля 2014 года №228-V) внесены изменения в Типовые учебные планы дошкольного воспитания и обучения. Учебная нагрузка организованной учебной деятельности «Физическая культура» в образовательной области «Здоровье» в группах раннего возраста, I младшей, II младшей и средней группах увеличена до 3 часов, а в старшей группе – до 2,5 часов.

Вопросы ЗСТ в Казахстане по различным аспектам здорового образа жизни раскрываются в работах Г.Д. Алимжановой, Р.Р.Амангельдиева, З.К.Дунаевой, С.А.Жанпеисовой, что внесло значительный вклад в теорию и практику здоровьесбережения детей.

В настоящее время «здоровьесбережение» учеными рассматривается как процесс, включающий в себя совокупность специально организованных физкультурно-оздоровительных, образовательных, санитарно-гигиенических, лечебно-профилактических и т. п. мероприятий, которые объединяют в себе все направления деятельности дошкольной организации по формированию, сохранению и укреплению здоровья детей.

**Цель** данной работы: оказание методической помощи педагогам в применении инновационных технологий.

### **Задачи:**

- создание игровой развивающей среды;
- применение здоровьесберегающих технологий в ОУД;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- привлечение родителей к сотрудничеству в вопросах формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

Система здоровьесбережения в дошкольных организациях включает:

- различные оздоровительные режимы (утренняя гимнастика, ОУД «Физическая культура», физминутки, подвижные игры, прогулки, спортивные праздники и развлечения, музыкально-ритмические занятия);
- организация рационального питания;
- медико-профилактическая работа с детьми;

- комплексы закаливающих мероприятий (оздоровительная гимнастика, самомассаж; корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, профилактика плоскостопия; хождение босиком, "топтанье" в тазах, полоскание горла и рта).

Структура методических рекомендаций включает следующие разделы: «Сущность, принципы и значение здоровьесберегающих технологий»; «Основные средства для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения»; «Современные технологии сохранения и стимулирования здоровья детей дошкольного возраста».

Внедрение в образовательный процесс ЗСТ, позволит педагогам добиться улучшения здоровья и психоэмоционального самочувствия детей дошкольного возраста, физической подготовленности, снижения заболеваемости и осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

## **СУЩНОСТЬ, ПРИНЦИПЫ И ЗНАЧЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

В педагогической науке понятие «здоровьесбережение» стало использоваться с 90-х годов XX в. и отражало специфику отношений к сохранению здоровья детей через особенности организации образовательного процесса в различные периоды.

Отечественными и зарубежными учеными установлено, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения, а на 50% - от образа жизни, поэтому задача ДО состоит в том, чтобы повысить эффективность работы педагога по сохранению и укреплению детей дошкольного возраста.

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит: от типа дошкольной организации, конкретных условий ДО, профессиональной компетентности педагога, показателей здоровья детей.

В последнее время внимание специалистов разных областей привлекают и гендерные аспекты различия между мальчиками и девочками в темпах и качестве интеллектуального развития, эмоциональной реактивности, мотивации деятельности и оценки достижений, в поведении.

Задача ДО заключается в необходимости помочь каждому ребенку осознать свои возможности, создании игровой развивающей среды для их развития, сохранении и укреплении здоровья ребенка.

Из определения ЗСТ видно, что важнейшей целью является формирование у детей культуры здоровья. Культура здоровья должна не изучаться, а воспитываться.

Сущность здоровьесберегающих технологий состоит в формировании навыков здорового образа жизни, прогнозировании возможных изменений здоровья и в проведении соответствующих психолого-педагогических, коррекционных и реабилитационных мероприятий.

Организация и применение здоровьесберегающих технологий реализуется с учетом следующих дидактических принципов:

- учета возрастных особенностей;
- систематичности и последовательности;
- доступности и индивидуализации; среда обеспечивает свободный доступ детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям;
- безопасности, среда предполагает соответствие ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности;
- вариативности, предполагается периодическая сменяемость оборудования, стимулирующих познавательную, игровую, двигательную активность детей;
- осознание ребенком успешности.

Методологические принципы здоровьесберегающей образовательной деятельности педагогов были сформулированы учеными (И.И. Брехманом, Н.В. Колбановым, Г.К. Зайцевым, Л.Г. Татарниковой и др.), а затем адаптированы к нашим условиям:

- *сохранения здоровья*, направлено на определении темпов усвоения содержания Типовой программы;

- *укрепления здоровья*, основывается на соблюдении правильной дозированной физической нагрузки с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка.

- *формирования здоровья*, направлено на мотивацию здорового образа жизни, осуществляется через интеграцию образовательных областей в соответствии с тематикой сквозного планирования.

Проведение профилактических мероприятий в группах: кварцевание групповой и спальной комнат, гимнастика после сна, дыхательная гимнастика, проветривание групповой и спальни, прогулки на свежем воздухе, релаксация.

ЗСТ в дошкольной организации выполняют следующие функции:

*релаксационная* – снимает напряжение, создает благоприятную атмосферу;

*коммуникативная* – обеспечивает передачу опыта ведения здорового образа жизни, способствующего бережному отношению к своему здоровью;

*коррекционная* – заключается в отслеживании развития умений и навыков детей. По результатам диагностики планируется коррекционная работа с детьми, которые в ней нуждаются, а результаты фиксируются в «Листах наблюдений»;

*профилактическая* – предупреждает появление физиологических и психологических заболеваний.

Здоровьесберегающие технологии активно интегрируются с другими образовательными областями: например, с образовательной областью «Творчество» на ОУД «Музыка дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, распевки, игровой самомассаж при подготовке к пению помогают развивать музыкальные способности детей, укреплять здоровье и являются одним из средств физического развития ребенка. К тому же пение положительно влияет на здоровье и развитие ребенка: активизирует умственные способности, развивает эстетическое и нравственное представление, слух, память, речь, чувство ритма, внимание, мышление, укрепляет лёгкие и весь дыхательный аппарат.

Здоровьесберегающая среда, созданная в условиях детского сада, способствует обеспечению адаптации ребенка в социуме, реализации потребностей детей в двигательной активности и эффективному усвоению двигательных навыков.

## **ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Под здоровьесберегающими образовательными технологиями в широком смысле слова следует понимать все те технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья детей.

Учитывая специфику дошкольной организации, необходимо создание условий для организации здоровьесберегающего образовательного процесса,

способствующего эмоциональному благополучию ребенка, полноценному его развитию и повышению уровня здоровья каждого ребенка в ДО.

В зависимости от возраста детей, образовательная область «Здоровье», обеспечивает выполнение следующих задач: развитие физических качеств; совершенствование основных видов движений; формирование двигательных навыков; организацию и проведение различных подвижных игр; выполнение спортивных упражнений (катание на санках, лыжах, велосипеде, плавание); знакомство с элементами спортивных игр (футбол, баскетбол, бадминтон и др.); формирование навыка безопасного поведения в быту, на улице, в условиях природы; организацию медико-педагогического контроля за развитием у детей правильной осанки, профилактики плоскостопия.

Руководствуясь Санитарными правилами «Санитарно-эпидемиологические требования к объектам дошкольного воспитания и обучения детей» (приказ МНЭ РК от 17 марта 2015 года № 217) во время пребывания ребенка в дошкольной организации ежедневно в соответствии с возрастными особенностями педагоги организуют разные формы физкультурно-оздоровительной работы: утренняя гимнастика, физические упражнения на прогулках (в I и II половину дня), закаливающие процедуры, массаж, подвижные игры, самостоятельная двигательная деятельность детей, активный отдых (физкультурные досуги, праздники, дни здоровья).

Содержание физкультурно-оздоровительной работы направлено на охрану и укрепление здоровья ребенка; формирование навыков безопасного поведения в быту, на улице, в условиях природы и обогащение двигательного опыта детей через совершенствование основных движений; совершенствование у воспитанников потребности в двигательной активности, используя творческие, познавательные и речевые способности.

К средствам ЗСТ относятся: оздоровительные силы природы, полноценное питание, рациональный режим жизни, ОУД «Физическая культура», двигательная активность самих детей, закаливание и др.

Наряду с дыхательными и двигательными упражнениями, элементами корригирующей гимнастики, дети танцуют, поют, импровизируют.

Использование оздоровительных сил природы (солнечные и воздушные ванны, водные процедуры) оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих образовательных технологий.

Способствует обеспечению профилактико-оздоровительного эффекта в течение всего времени пребывания ребенка в условиях ДО созданная оздоровительная предметная среда и жизненное пространство в групповых комнатах.

В соответствии с пунктом 22 Типовых правил «Дошкольные организации обеспечивают сбалансированное питание детей. Питание детей проводится с учетом возрастных особенностей, режима работы. Кратность питания определяется в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере санитарно-эпидемиологического благополучия населения Республики Казахстан и Уставом ДО. Дошкольные организации обеспечивают формирование у детей

культуры питания, в том числе посредством пропаганды сбалансированного здорового питания и потребления натуральных и свежих продуктов».

Работая с детьми педагог не должен повышать голос. Крик, шум портят голос, притупляют слух и отрицательно влияют на нервную систему детей.

### **СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СОХРАНЕНИЯ И СТИМУЛИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ**

Условиями качественной реализации здоровьесбережения в ДО является:

- изучение и внедрение современных технологий в области физического развития детей.

- организация развивающей среды для повышения двигательной активности детей разных возрастных групп;

- выработка алгоритма деятельности;

- отслеживание физического развития умений и навыков детей;

- диагностика уровня развития физической подготовленности дошкольников;

- уровень профессиональной компетенции педагогических работников.

Для создания целостной системы здоровьесбережения детей очень важным является организация развивающей среды для повышения двигательной активности детей разных возрастных групп. Во всех группах предполагается наличие пособий для профилактики плоскостопия, для подвижных игр и упражнений общеразвивающего воздействия. Мелкое физкультурное оборудование размещено так, чтобы было доступно для детей.

В групповых комнатах необходимо создавать физкультурные уголки, в которых подобраны с учетом возрастных, гигиенических и эстетических требований мячи разных размеров, скакалки, обручи, гимнастические палки, оборудование для закливания. В методической копилке воспитателя имеет место и картотека подвижных игр.

Базовое содержание реализуется в организованной учебной деятельности «Физическая культура». Продолжительность организованной учебной деятельности в разных возрастных группах составляет:

- для детей раннего возраста – 7-15 минут;

- для детей среднего дошкольного возраста – 15-20 минут;

- для детей старшего дошкольного возраста – 25-30 минут.

В перерывов между ними организуются подвижные игры умеренной интенсивности.

Работа по здоровьесбережению детей в ДО строится на основе диагностики, которую проводит инструктор по физкультуре с участием воспитателя. Результаты заносятся в Лист наблюдения, и используется специалистами при планировании дальнейшей работы с детьми в Индивидуальной карте развития ребенка.

Современные технологии сохранения и стимулирования здоровья детей в разных возрастных группах:

*Стретчинг* – специальные упражнения под музыку, которые проводятся не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении. Особенно рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

*Динамические паузы* в ходе ОУД от 2 до 5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется в качестве профилактики утомления. Это могут быть элементы гимнастики для глаз, органов дыхания, мелкой мускулатуры рук и др. в зависимости от вида ОУД.

*Подвижные и спортивные игры* проводятся как часть ОУД, ежедневно на прогулке, в групповой комнате – малой, средней и высокой степени подвижности. В дошкольных организациях используются лишь элементы спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол).

*Релаксация* – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Можно использовать спокойную классическую музыку, звуки природы.

*Коммуникативные игры* – 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста, состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности с рисованием, лепкой, танцами и др.

*Гимнастика пальчиковая* – с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

*Гимнастика для глаз* – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

*Гимнастика дыхательная* – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, необходимо проводить в проветренном помещении. Педагогу следует дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры. Дыхательная гимнастика оказывает на детей психотерапевтическое и оздоравливающее воздействие: положительно влияет на обменные процессы; способствует восстановлению центральной нервной системы; улучшает дренажную функцию бронхов; восстанавливает нарушенное носовое дыхание; исправляет различные деформации грудной клетки и позвоночника [12].

*Гимнастика корригирующая* – осуществляется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

*Гимнастика ортопедическая* – рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

*Песочная терапия* – активно используется с детьми младшего дошкольного возраста, как один из методов, помогающих адаптироваться к детскому саду, формирующий всестороннее развитие ребенка: развитие творческих способностей, мышления, обогащение словаря и главный фактор – психологическое здоровье ребенка.

*Музыкотерапия* – соответствует интеллектуальной сфере человека. Слушание правильно подобранной музыки с выполнением психогимнастических этюдов повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Духовые инструменты влияют на формирование эмоциональной сферы, медные духовые – мгновенно пробуждают человека ото сна, делают его бодрым, активным. Музыка, исполняемая клавишными инструментами, особенно фортепианная, соответствует интеллектуальной сфере человека. Струнные инструменты прямо воздействуют на сердце. Они, в особенности скрипки, виолончели и гитары, развивают в человеке чувство сострадания. Вокальная музыка влияет на весь организм, но больше всего на горло.

*Ароматерапия* - это лечение запахами, укрепляет естественные силы организма, способствует поддержанию хорошего настроения, помогает излечить простудные заболевания и нарушение сна, снять состояние усталости. Курс ароматерапии не должен превышать 3-х недель. Рекомендации по возрастному применению эфирных масел ЮСТ: чайное дерево – с рождения; лаванда – с 1 месяца; апельсин, лимон – с 1 года; эвкалипт – с 2-х лет; мята перечная, тимьян, розмарин – с 6-7 лет.

*Закаливание* – одно из действенных методов укрепления иммунитета и профилактики заболеваний. Воздух, как средство закаливания, полезен с первых дней жизни ребенка. Ежедневные оздоровительные прогулки, многократное умывание в течение дня, полоскание рта после каждого приема пищи, ходьба босиком в течение дня: до и после сна. С возрастом ребенка время воздушных ванн постепенно увеличивается. Для детей старше года температура воздуха при воздушных ваннах составляет 19°C, в возрасте от 3 до 6 лет она снижается до 18°C. Одно из эффективных средств закаливания – дневной сон на свежем воздухе летом. Это повышает устойчивость организма по отношению к простудным заболеваниям, хроническим заболеваниям верхних дыхательных путей. Лучше всего укладывать детей спать на веранде или балконе.

*Кислородный коктейль* – снимает физическую и умственную усталость, повышает иммунные силы, улучшает состояние нервной системы. Курсы приема коктейлей с кислородом в дошкольных организациях направлен на снижение заболеваемости простудными заболеваниями и компенсацию вреда длительного пребывания городских детей в закрытых помещениях.

*Ритмопластика* направлена на освоение и совершенствование двигательного опыта через музыку, предоставляет возможность для ребенка хорошо провести время и выплеснуть накопившуюся энергию, на формирование физического и психического здоровья, а также создание предпосылок сознательного ведения здорового образа жизни.

#### Коррекционные технологии:

*Сказкотерапия* – 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют для психологической, терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое

рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей, остальные повторяют за рассказчиками необходимые движения.

Среди специфических методов *профилактики прогрессирования близорукости* используется специальная гимнастика для снятия зрительного напряжения.

Для профилактики и коррекции нарушений осанки используется гимнастика, позволяющая формировать правильную осанку и стабилизировать имеющиеся функциональные нарушения позвоночника. Для коррекции осанки проводятся занятия лечебной физкультуры в школе и дома, игры, способствующие улучшению осанки, общеукрепляющий массаж.

Для *профилактики простудных заболеваний* в ДО проводится *витаминоизация*.

Профилактика заболеваний носоглотки проводится с использованием дыхательной и звукоречевой гимнастики в процессе ОУД.

При проведении *массажа* рекомендуется обучать детей не надавливать 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.). Приемы самомассажа проводят в такой последовательности: поглаживание, растирание, разминание и вибрация (потряхивание). Продолжительность самомассажа для детей 5-7 минут, в зависимости от поставленной задачи (*Приложение 1*).

Приемы для самомассажа:

- *пальцев рук* – применяются следующие приемы: вытягивание каждого пальца и надавливание на него; «Колечко» - растирание пальцев одной руки пальцами другой, как бы надевая на каждый пальчик колечко;

- *стоп*: ходьба по массажным коврикам, по камешкам, по ребристым дорожкам; самомассаж стоп (после сна в игровой форме «Поиграем с ножками», «Пальчики на ножках как на ладошках». Приложение); катание стопами различных предметов (гимнастическая палка, массажный мяч, орехи, специальные тренажеры, самодельные тренажеры).

При массаже других частей тела используем приемы: поглаживание, растирание, разминание, поколачивание.

- *взаимомассаж*: «Дождь», «Поезд», «Барабан» и др.;

*Самомассаж* полезен не только больному, но и здоровому человеку. Массируя определенные точки тела, ребенок получает положительные сигналы сердцу, легким, печени, почкам, желудку, другим органам. Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшает циркуляцию крови и лимфы, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Кроме того, поднимает настроение и улучшает самочувствие человека.

- *массаж ушных раковин* выполняется разогретыми трением ладонями и пальчиками – потереть, подергать в разные стороны мочки ушей, погладить ушки, гладить завитки ушей и т.п. Такой вид массажа способствует заметному

улучшению общего состояния, приливу бодрости и работоспособности. При регулярном выполнении такого массажа повышается работа иммунной системы организма.

- *массаж головы* улучшает кровообращение, снимает головную боль. Массируя голову, дети могут «бегать» по ней пальцами, взъерошивать или приглаживать волосы, «рисовать» спиральки от висков к затылку. Данные упражнения нельзя выполнять детям с повышенным внутричерепным, глазным, артериальным давлением, с заболеваниями нервной системы и головного мозга.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребенка привычку к здоровому образ жизни.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В образовательном процессе ДО все здоровьесберегающие технологии и методы направлены на воспитание у детей культуры здоровья, физических качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формированию представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Положительный эффект здоровьесберегающих технологий возможен лишь при постепенности, систематичности и комплексности применения физических упражнений, оздоровительных сил природы, гигиенических и социально – бытовых факторов и создание устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья; формирование психологического здоровья дошкольников, как важного фактора здоровья человека в целом.

От того насколько грамотно организована работа с детьми по физическому воспитанию, насколько эффективно используются для этого условия дошкольной организации, зависит здоровье ребенка.

Результатом эффективной работы педагогического коллектива является снижение заболеваемости детей. Только здоровый ребенок может быть успешен в процессе личностного и интеллектуального развития, а значит, успешен в обучении.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21-го века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Закон Республики Казахстан «Об образовании» от 27 июля 2007 года
2. Государственный общеобязательный стандарт дошкольного воспитания и обучения Республики Казахстан 13.05.2016 № 292
3. Типовая учебная программа дошкольного воспитания и обучения. Приказ МОН РК от 12 августа 2016 года № 499.
4. Типовой учебный план дошкольного воспитания и обучения (Приказ МОН РК от 20 декабря 2012 года №557 (Приложение1 с изменениями от 22 июня 2016 года №391)
5. Методическое руководство к Типовой учебной программе дошкольного воспитания и обучения . – Астана, 2017 г. – 232 с.
6. Санитарные правила «Санитарно-эпидемиологические требования к объектам дошкольного воспитания и обучения детей» (Приказ МНЭ РК от 17 марта 2017 года №217Типовые правила деятельности дошкольных организаций (утверждены ППРК от 17 мая 2013 года № 499 (с изменениями и дополнениями по состоянию на 07.04.2017 г.)
7. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. – М.: Народное образование, 1998.
8. Бойченко Т. Валеология - искусство быть здоровым. Здоровье и физическая культура. - 2005. - № 2. - С. 1-4.
9. Алиева Д.А., к.п.н. КазНац ПУ им. Абая Педагогические технологии в процессе профессионально-педагогической подготовки будущих учителей г. Алматы,
10. Киспаев Т.А. Роль медико-профилактических мероприятий в здоровьесберегающих технологиях образовательных учреждениях г. Караганды/Наука и образование – ведущий фактор стратегии “Казахстан 2030 г.: Труды межд. науч.конф. – Караганды, 2006.- С. 313-315.
11. Л.В. Резник, А.С. Динмухамедова, Е.А. Шестакова Внедрение здоровьесберегающих технологий в дошкольные учреждения образования в связи с переходом на 12-летнее обучение, г. Павлодар, Материалы педагогических чтений по актуальным проблемам образования «12-летняя школа Казахстана. Региональные Проблемы и перспективы», посвященных 20-летию независимости Республики Казахстан Павлодар, 2011
12. Голобородько Н. В. Здоровьесберегающие технологии в образовании Актуальные вопросы современной педагогики: материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Уфа, ноябрь 2013 г.). — Уфа: Лето, 2013. — С. 82-85.
13. Система музыкально- оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения/сост. О. Н. Арсеньевская.- Волгоград:Учитель,2011.- 204с.
14. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет, Москва 2009.
15. М.Кузнецова «Современные пути оздоровления дошкольников» Дошкольное воспитание №6 2002.

## **Қолдың саусақтарын дамытуға арналған жаттығулар (II кіші топ)**

*Мақсаты:* қол саусақтарының күрделі үйлесімді қимылдарын дамыту.

1. Алақанды үстелдің үстіне қоямыз. Балалар бірінші оң, содан кейін сол қолдың саусақтарын бір-бірден көтереді. Осы жаттығуды кері жасап, қайталайды.
2. Алақандар үстелдің үстінде, балалар кезекпен екі қолдың саусақтарын шынашақтан бастап көтереді.
3. Балалар сұқ және ортаңғы саусақтарымен қаламды немесе қарындашты ұстайды. Осы саусақтарын бүгіп, қайтадан қалпына келтіреді, бұл жерде қаламды үлкен саусақтан төмен түсіп кетпеуін қадағалау керек.
4. Үстелдің үстінде 5-6 қарындаш немесе есептік таяқшалар жатыр. Оларды бір-бірден алып қолға жинау керек. Содан кейін тура солай қайтадан үстелге қою керек. Екінші қолмен көмектесуге болмайды.

## **Тыныс алу жаттығулары (ортаңғы топ)**

### **1.«Сағат»**

Бастапқы қалып: аяқты сәл ашық қою, қол төменде, терең дем алу - қолды алға созып, «тық-тық» -деп, дем шығару (10-12 рет).

### **2. «Керней»**

Б.Қ: (сол); терең дем алу – қолмен керней жасап, ерінге тақап «Ду-ду- ду»-деп демді шығару (10-12 рет)

### **3. «Әтеш»**

Б.Қ: (Сол); терең дем алу – қолды екі жанына көтеру «Ку-ка-ре-ку»- деп демді шығару – (10-12 рет)

### **4. «Ботқа»**

Б.Қ: отыру, бір қолды кеудеге, екіншісін ішке қою. Терең дем алу, демді шығару кезінде, ішті бүлкілдедіп «Ф-ф-ф»-деу – 6-8 рет.

### **5. «Паровоз»**

Б.Қ: аяқ иық деңгейінде, қол төменде, саусақтар бұгулі. Терең дем алу, бір орында «паровоз» сияқты жүріп «Пш-пш-пш» -деп дем шығару (10-12 рет).

### **6. «Партизандар»**

Б.Қ: қолда таяқшаны (мылтық сияқты) ұстау. Тізені көтере жүру. Екі адым жасап дем алу, 5-6 адым жасап, «т-ы-н-ы-шшш»-деп демді шығару. 1,5 минуттай қайталау.

## **7. «Насос»**

Б.Қ: аяқтың арасы сәл ашық, қол төменде. Терең дем алу, оңға иіліп, «с-с-с» - деп демді шығару.(сол жаққа да) – (8-10 рет).

## **8. «Қаздар»**

Б.Қ: (сол); Терең дем алу, демді шығару кезінде «Га-га-га»-деу – (10-12 рет).

### ***Көзге арналған жаттығулар (ортаңғы топ)***

1. Көздерді оңға – солға, солдан оңға қарай қозғалту;  
көз қарашығын көкке одан төменге қарату;  
сағат тілі бойымен көзді айналдыру;  
тез арада көзді ашып – жұму.
2. Көздерді сол жақ астыңғы жағынан, оң жақ үстіңгі жағына қарату.  
Дәл солай бірақ енді керісінше жасау.  
Әрбір жаттығуды 6 рет қайталау.
3. Көзімізбен екі қасымыздың ортасына қарау, осы күйімізде 5 секунд тұру.
4. Көзімізбен мұрын ұшына қарап, осылай 5 секунд тұру.
5. Көзімізбен оң жақ иығымызға қарап, 5 секунд тұру.
6. Сол жақ иығымызға қарап, 5 секунд тұру.
7. Көзіміздің қарашығын сағат тілімен айналдыру және керісінше айналдыру. 3-4 қайталау.
8. Отырып жасалады. 3-5 секунд созылған оң қолдың сұқ саусағына қарау, содан соң сол қолдың алақанымен сол жақ көзді 3-5 секундқа жабу, осы арада оң жақ қолдың жұдырығын бүгу және жазу. Сосын керісінше оң қолмен оң жақ көзді жауып орындау.

### ***Көзге арналған жаттығулар (ересек топ)***

1. Орындыққа отырып, шалқайып, терең дем алу. Алға еңкейіп, іштегі демді баяу шығару. 5-6 рет қайталау.
2. Орындықта отырып, шалқайып, көзді қатты жұму, ашу. 5-6 рет.
3. Қолды белге қойып, басты оңға бұрып, оң қолдың шынтағына, басты сол жаққа бұрып, сол қолдың шынтағына қарау. 5-6 рет.
4. Алдымен жоғарыға қарау. Сосын көзді сағат тілімен айналдыру. Сосын сағат тіліне қарсы айналдыру. 5-6 рет.
5. Қолды созып, саусақ ұшына қараймыз. Қолды жоғарыға көтеріп, қимылын көзбен бақылаймыз. Басты қозғамай, қолды түсіреміз. Бұл жаттығуды 4-5 рет жасау жеткілікті.
6. Алдымызда алыс тұрған затқа 2-3 секундтай қарау. Сосын мұрынның ұшына 3-5 секунд қарау. 6-8 рет қайталау.
7. Көзді жұмып, сұқ саусақтың ұшын 30 секунд уқалаймыз.

## **Саусаққа арналған жаттығулар (ортаңғы, ересек топ)**

### **«Салат» саусақ ойыны**

Сәбізді алып тазалаймыз (оң қолды жұдырыққа түйіп, сол қолдың алақанына ысқылайды);  
үккішпен үгіп майдалаймыз (екі қолды жұдырыққа түйіп кеудеге ұстап, жоғары-төмен қозғайды);  
тұз сеуіп дәмін келтіреміз (саусақтардың ұшымен тұз себеді);  
міне дайын нәрлі тағам (екі қолын алдына жайып көрсетеді);  
дәруменге байыған (алақанымен іштерін сипалап, тойғандықтарын көрсетеді).

### **«Кірпі» жаттығуы**

Момақанмын алайда (үш саусақтарын түйістіріп, кірпінің жүрісін салады);  
Тікенім көп абайла, (екі қолының саусақтарын айқастырып, кірпінің тікенектерін жасайды);  
Кіріп кетсе қолыңа,  
Өкпелеме жарайма!

### **«Достық» жаттығуы**

Біздің топта ұлдар мен қыздар өзара дос (қолдың саусақтарын біріктіру),  
кішкентай саусақтар біз сенімен достасамыз (екі қолдың саусақтарын бір-біріне тигізу),  
Бір, екі, үш, төрт, бес... (шынашақтан бастап, саусақтарды кезекпен бір-біріне тигізу),  
қайтадан санауды бастаймыз,  
Бір, екі, үш, төрт, бес..  
Енді санауды аяқтадық (қолды төмен түсіреміз, демалтамыз).  
Сергіту:  
Санайық жаңаша  
Бір, екі, үш!  
Желбіре жалауша,  
Достықта біздің күш.  
Оң қолымда бес саусақ,  
Сол қолымда бес саусақ.  
Оларды атап шақырар,  
Әрқайсысының аты бар.  
Бас бармақ,  
Балаң үйрек,  
Орған терек,  
Шылдыр шүмек,  
Кішкене бөбек.

### «Фигураларды құрастыр» жаттығуы (ересек топ)

Мақсаты: қол қимылдарының икемділігін, дәлдігін, көз мөлшерін дамыту.  
Жаттығу барысы: жүргізуші балаларға есептік таяқшаларды таратып береді.  
Балалар солардан геометриялық фигураларды жасап шығару керек.

Төмендегідей тапсырмалар беріледі:

1. Төрт таяқшадан шаршы құрастыру;
2. Үш таяқшадан үшбұрыш құрастыру;
3. Үй құрастыру;
4. Жалауша құрастыру;
5. Жұлдызша құрастыру.

### КОМПЛЕКСЫ ПО САМОМАССАЖУ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**Цель:** Привитие навыков элементарного самомассажа рук, ног, головы, лица. Научить детей ответственно и осознанно относиться к своему здоровью.

<p><b>Массаж рук</b> <b>«Ай, тари, тари, тари»</b> Ай тари, тари, тари ,куплю Маше янтари. Останутся деньги, куплю Маше серьги. Останутся пятаки, куплю Маше башмаки. Останутся грошки, куплю Маше ложки Останутся полушки, куплю Маше подушки.</p> <p><b>«Божья коровка»</b> Божья коровушка, полети на облачко, Принеси нам с неба, чтобы были летом в огороде бобы, в лесу ягоды, грибы, в роднике водица, во поле пшеница.</p> <p><b>«Мыло»</b> Каждый день я мыло мою, под горячею водою И в ладонях поутру, сильно, сильно мыло тру. Мойся мыло не ленись, не выскальзывай, не злись!</p> <p><b>«Улитка»</b> Домик едет по травинке, объезжает все росинки. Это улитка ползет, домик на себе везет.</p>	<p><i>Растирают ладоши от медленного темпа до быстрого , проговаривая весь текст. Разогретыми руками греют горло.</i></p> <p><i>«Пробегают» пальцами правой руки по левой руке от кисти к плечу, затем по правой руке. Поглаживают правой ладонью левую руку от кисти к плечу. Также поглаживают правую руку.</i></p> <p><i>Раздвинув пальцы, хлопают в ладоши так, чтобы пальцы обеих рук соприкасались. Неплотно сжимают в кулак пальцы одной руки и ударяют тыльной стороной ладони о середину другой ладошки.</i></p> <p><i>Делают растирающие круговые движения кулачками от кисти к плечу. «Пробегаются» пальчиками от кисти к плечу. Покалачивают кулачками.</i></p>
---	---

<p>Вот подул ветерок, закачался листок и опять по тропинке медленно ползет улитка.</p> <p><b>«Строим дом»</b> Тук-тук молотком, строит дядя тыква дом Молоточки по гвоздочкам застучали, И гвоздочки в доски быстро забивали, строим крышу и крыльцо- получилось хорошо. Вот идет маляр с ведром, он покрасит новый дом.</p> <p><b>Массаж пальцев</b> Знаем, знаем да-да-да, где ты прячешься вода! Выходи водица , мы пришли умыться! Лейся на ладошку, по-нем-нож-ку. Нет, не понемножку, посмелей, будем умываться веселей.</p> <p><b>«Цветы»</b> Как у нас на грядке, сколько цветиков цветут: розы, маки, ноготки, астры, пестрые цветки, георгины, васильки. Выбираешь какой ты?</p> <p><b>«Блины»</b> Мы блинов напекли: первый дали зайке, зайке - попрыгайке. А второй лисенке, рыженькой сестричке. Третий дали мишке, бурому братишке. Блин четвертый – котик, котик с усами. Пятый блин поджарили и съедим мы сами.</p> <p style="text-align: center;"><b>Массаж ног.</b></p> <p><b>«Молоток»</b> Туки-токи, туки-токи, застучали молоточки. Туки-туки-туки-точки, застучали молоточки. Туки-ток, туки-ток, так стучит молоток.</p> <p><b>«Акула»</b> Нам акула каракула нипочём, нипочём. Мы акулу каракулу, Кирпичомкирпичом</p> <p>Мы акулу каракулу кулаком, кулаком. Мы акулу каракулу каблуком, каблуком.</p>	<p><i>Поглаживают руки ладонями Затем массируют другую руку.</i></p> <p><i>Постукивают кулачками одной рукой другую от кисти к плечу. Постукивают пальчиками. Растирают кулачком. Поглаживают ладонью. При повторении массируют другую руку.</i></p> <p><i>Поочередно массируют каждый палец.</i></p> <p><i>Энергично растирают ладони и кисти рук.</i></p> <p><i>Сжимают и разжимают кулачки. Поочередно массируют пальцы, начиная с большого пальца. Протягивают ладошки вперед.</i></p> <p><i>Хлопают: то одна рука сверху, то другая рука. Поочередно массируют пальцы, начиная с большого пальца.</i></p> <p><i>Похлопывают ноги ладонями снизу вверх. Покалачивают кулачками Поглаживают ладонями.</i></p> <p><i>Похлопывают ладонями от лодыжек к бедрам. Растирают ребрами ладоней. Растирают кулачками. Поглаживают ладонями.</i></p> <p><i>Покалачивают кулачками от лодыжек вверх по икрам и бедрам. Постукивают ребрами ладоней. Растирают кулачками. Постукивают пальчиками.</i></p>
---	---

Испугалась акула и со страху утонула.

Тук, тук, тук, тук,  
раздался в доме стук.  
Мы капусту нарубили, перетерли, посолили.  
И набили плотно в кадку.  
Все теперь у нас в порядке.  
Молодцы, все быстро съели.  
Ждут нас теплые постели.

#### **Массаж стоп.**

Баю-баю-баиньки,  
купим сыну валенки  
наденем на ноженьки,  
пустим по дороженьке.  
Будет ваш сынок ходить,  
новые валенки носить.

#### **«Молоточки»**

\*

Застучали в мастерской, молоточки снова.  
Починить мы башмачки каждому готовы.  
Тук-тук-тук, тук-тук-тук всюду слышен  
перестук.  
Нам в работе нет тоски: наши молоточки  
забивают в каблучки тонкие гвоздочки.  
Сил сапожник не жалеет, доставай колодки.  
И посадим мы на клей новые подметки.

\*

Дети садятся на пол, кладут ногу на ногу. На  
правой руке сгибают пальцы, делают  
«щёточку».  
Костяшками пальцев энергично проводят по  
стопе.  
Ладонью энергично трут ступню.  
Двумя руками разминают пальцы.  
Пальцами разминают пятку.  
Ладонью поглаживают ступню.  
*Повторяют всё с другой ногой.*

#### **Массаж головы.**

#### **«Ежик»**

На комод забрался ежик  
У него не видно ножек.  
У него, такого злючки,  
Не причесаны колючки:  
И никак не разберёшь-  
Щетка это или ёж?

*Растирают ладонями.  
Поглаживают.*

*Потирают стопу.  
Разминают пальцы стопы.  
Поглаживают стопу.*

*Сидя на стуле одну ногу кладут на другую.  
Потирают стопы ладонями.  
Разминают пальцы стопы.*

*Энергично проводят всеми пальцами руки по  
стопе. Как бы царапая в направлении от  
пальца к пятке.*

*Поглаживают стопы.*

*Круговой массаж черепа. Правая ладонь  
поглаживает правый висок, перемещается к  
затылочку, а левая через левый висок уходит  
ко лбу. Ладони и пальцы надавливают на  
кожу.*

Тут и мыло подскочило,  
И вцепилось в волоса,  
И юлило, и мылило, и кусала как оса.  
А от бешеной мочалки,  
Я помчался как от палки,  
А она за мною мчится,  
И кусает как волчица.

#### «Барашек»

Нет, барашек, ты не прав!  
Не показывай свой нрав.  
Гребешок скорей возьми  
И кудряшки расчеши.

#### Массаж ушей.

Чтобы ушки не болели,  
разомнем мы их скорее:  
вот сгибаем, отпускаем  
и опять все повторяем.  
Козелок мы разомнем,  
по уху пальчиком ведем.  
И ладошкой прижимаем,  
сильно-сильно растираем.

#### «Муха»

Муха-горюха, села на ухо.  
Сидела, сидела, никуда не летела  
Жужжала, жужжала, ухо чесала.  
Песню пела «за-за-за»  
И по уху поползла.  
Посидела, посидела, дальше полетела.

#### «Тили-бом»

Тили, тили, тили – бом!  
Сбил сосну зайчишка лбом.  
Жалко мне зайчишку:  
носит заяк шишку.  
Поскорее сбегай в лес,  
сделай зайншке компресс.

#### Массаж лица.

##### «Летели утки»

Летели утки  
Над лесной опушкой.  
Задели ели  
Самую макушку.  
И долго елка  
Ветками качала.  
А не начать ли нам массаж сначала?

*(делаются те же движения как в комплексе «Ежик»)*

*Поглаживают мягкими движениями рук в направлении от лба к затылку.*

*Пальцами мягко разминают ушную раковину.*

*Пальцами сгибают ухо и отпускают.*

*Большими и указательными пальцами растираем козелок.*

*Ладонями энергично растирают уши.*

*Загибают вперед ушную раковину, прижимают, отпускают, ощущая в ушах хлопок.*

*Кончиками большого и указательного пальца тянут вниз за обе мочки ушей 4 раза.*

*Всеми пальцами массируют ушную раковину.*

*Загибаем ушную раковину.*

*Оттягиваем мочки вниз и в стороны.*

*Массируют козелок.*

*Растирают ладонями уши.*

*Поглаживают ушки ладошками.*

*Обеими ладонями проводят от бровей до подбородка и обратно вверх.*

*Массируют височные впадины большими пальцами правой и левой руки, совершая вращательные движения.*

*Хлопают в ладоши.*

*Делают вращательные движения кистями.*

*Растирают ладоши друг о друга.*

*Энергично поглаживают щеки и шею движениями сверху вниз.*

*Мягко поглаживают ладонями лицо.*

**«Воробей»**

Сел на ветку воробей,  
И качается на ней.  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Неохота улетать.

**«Умывалочка»**

Надо, надо нам помыться  
Где тут чистая водица?  
Кран откроем ш-ш-ш,  
Ручки моем – ш-ш-ш.  
Щечку, шейку мы потрем  
И водичкою обольем.

**«Неболейка»**

Чтобы горло не болело,  
Мы его погладим смело.  
Чтоб не кашлять, не чихать,  
надо носик растирать  
лоб мы тоже разотрем,  
ладошку держим козырьком.  
Вилку пальчиками сделай,  
Массируй ушки ты умело.  
Знаем, знаем да-да-да.  
Нам простуда не страшна.

**«Солнышко»**

Солнце утром рано встало,  
Всех ребятишек приласкало:  
гладит грудку,  
гладит шейку,  
гладит носик,  
гладит лоб,  
гладит ушки,  
гладит ручки,  
загорают дети. Вот!

**«Улитка»**

От крылечка до крылечка,  
три часа ползли улитки.  
Три часа ползли подружки,  
на себе таща избушки.

**Массаж спины.**

Как на пишущей машинке,  
Две хорошенькие свинки,  
Все постукивают,  
все похрюкивают,  
туки-туки-туки-тук!  
Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!

*Лёгкими движениями провести пальцами по лбу 5 раз  
Так же легко провести 5 раз по щекам  
Указательными пальцами массировать крылья носа  
Повторить*

*Поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.  
Указательным пальцем растирают крылья носа.  
Прикладывают ко лбу ладони и растирают его круговыми движениями в стороны вместе.*

*Раздвигают указательные и средние пальцы и растирают точки перед и за ушами.*

*Потирают ладони друг о друга.  
Поднимают руки вверх, потягиваются.  
Массируют грудь круговыми движениями.  
Поглаживают шейку.  
Большим пальцем рук сверху вниз растирают крылья носа.  
Проводят пальцами по лбу от середины к вискам.  
Растирают уши.  
Растирают ладошки.  
Поднимают руки вверх.*

*Трут указательные пальцы  
Массируют ноздри сверху вниз и снизу вверх по 10-20 раз.*

*Дети встают друг за другом «паровозиком» и похлопывают ладонями по спине впереди стоящего ребенка*

<p><b>«Барабан»</b>  - Бам! Бам! Что за гам?  Так шуметь не стыдно вам?  - дядя Барабан, мы так стучали  Что перебудили целый свет.  Где-то пять копеек потеряли-  Не купить теперь конфет.  Бам, Бам! стыд и срам!  Я конфет сам вам дам.</p> <p><b>«Комары»</b>  Мой приятель Василий Петров  Никогда не кусал комаров,  Комары же об этом не знали,  И Петрова часто кусали:  «Кусь-кусь-кусь, кусь-кусь-кусь,  Я Петрова не боюсь.  Буду я его кусать,  буду я его щипать»  Эй, Валерий, убегай,  Комаров не догоняй.</p> <p><b>«Суп»</b>  Чики-чики-чики-ща!  Вот капуста для борща,  покрошу картошки,  свеколки, морковки,  полголовки лучку,  да зубок чесночку,  чики-чок, чики-чок-  и готов борщичок.</p>	<p><i>Покалачивают кулачками.  Постукивают пальчиками и поглаживают ладонями.  Постукивают кулачками.  Похлопывают ладошками.  Постукивают пальчиками.  Поглаживают ладошкой.  Затем меняются местами.</i></p> <p><i>Дети встают друг за другом.  Растирают спины ладонями.  Легко постукивают пальчиками.  Легко пощипывают.</i></p> <p><i>Покалачивают кулачками.  Поглаживают ладонями.  Затем меняются местами.</i></p> <p><i>Похлопывают ладонями.  Постукивают ребрами ладоней.  Покалачивают кулачками.  Похлопывают ладонями.  Постукивают пальчиками.  Легко покалачивают кулачками.  Растирают спины ребрами ладоней.  Поглаживают ладонями спину.  Легко «пробегаются» по спине пальчиками.</i></p>
--	--

### Массаж лица «Летели утки»

Слова	Действие
<p><b>«Летели утки»</b>  Летели утки  Над лесной опушкой.  Задели ели  Самую макушку.  И долго елка  Ветками качала.  А не начать ли нам массаж сначала?</p>	<p>Лёгкими движениями провести пальцами по лбу 6 раз  Так же легко провести 6 раз по щекам  Указательными пальцами массировать крылья носа  <i>Повторить</i></p>

## Расслабляющий массаж

(для снятия физического и эмоционального напряжения)

1. И.П. – стоя. Лёгкие поглаживания ото лба к вискам и вокруг глаз до переносицы. Д (5-20 раз)

И.П. – тоже. Лёгкие поглаживания от переносицы к ушам (как при умывании) Д 5-20 раз.

И.П. – тоже. Погладить руки, плечи в направлении к туловищу (5-20 раз)

И.П. – тоже. Поглаживаем живот круговыми движениями по часовой стрелке, Д ( 5-20 раз)

## Массаж ног

Слова	Действие
Божьей коровки папа идёт. Следом за папой мама идёт. За мамой следом детишки идут. Следом за ними малышки бредут. Красные юбочки носят они, Юбочки с чёрными точечками. На солнышко они похожи, Встречают дружно новый день. А если будет жарко им, То спрячутся все вместе в тень.	<i>Сидя, гладить ноги с верху до низу Разминать их. Похлопать их ладошками «Шагать» пальчиками Поколачиваем кулачками Постукиваем пальчиками Поднять руки вверх, скрестить, раздвинуть пальцы. Погладить ноги ладонями, спрятать руки.</i>

## Массаж тела «Пирог»

(для средней группы)

Слова	Действие
За стеклянными дверями Стоит мишка с пирогами. Здравствуй мишенька – дружок. Сколько стоит пирожок? Пирожок – то стоит три, А лепить их будешь ты! Напекли мы пирогов К празднику и стол готов!	<i>Хлопки по левой руке от кисти к плечу. Хлопки по правой руке так же. Хлопки по груди. Хлопки по бокам. Хлопки по ногам сверху вниз. Поглаживание в той же последовательности.</i>

## Массаж биологически активных зон «Борода» (в средней группе)

Слова	Действие
<p>Да-да-да, да-да-да                      Есть у деда борода.                      Де-де-де, де-де-де                      Есть сединки в бороде.                      Ду-ду-ду, ду-ду-ду                      Расчеши-ка бороду.                      Да-да-да, да-да-да                      Надоела борода.                      Ду-ду-ду, ду-ду-ду                      Сбреем деду бороду.                      Ды-ды-ды, ды-ды-ды                      Нету больше бороды.</p>	<p><i>Потереть ладони друг о друга.                      Провести руками от затылка до ямки.                      Большими пальцами провести по шее от подбородка.                      Сжав кулачки, косточками указательных пальцев растереть крылья носа.                      Положить три пальца на лоб и погладить.                      Указательный и средний палец положить перед и за ухом и растереть.</i></p>

## Массаж тела «Жарче»

Слова	Действие
<p>Жарче, дырчатая тучка                      Поливай водичкой ручки.</p>	<p><i>Растереть ладошки.</i></p>
<p>Плечики и локоточки,                      Пальчики и ноготочки,                      мой затылочек, височки,                      Подбородочек и щечки.</p>	<p><i>Постукивать пальцами по плечам, локтям, кистям, затылку, вискам, подбородку и щекам.</i></p>
<p>Трем мочалкою коленочки,                      Щеточкою хорошенечко,                      Пяточки, ступни и пальчики.                      Моем девочек и мальчиков!</p>	<p><i>Растираем ладонями колени, ступни и пальцы ног.</i></p>

## Массаж ушей

Слова	Действие
<p>На дальней границе                      И в холод и в зной,                      В зелёной фуражке                      Стоит часовой.</p>	<p><i>Легко загнуть руками уши вперёд</i></p>
<p>На дальней границе                      И ночью и днём,                      Он зорко, он зорко,                      Следит за врагом.</p>	<p><i>Потянуть легко руками мочки ушей вверх, вниз.</i></p>

И если лазутчик Захочет пройти, Его остановит Солдат на пути.	<i>Указательным и большим пальцем массировать слуховые отвороты.</i>
--	--

### Массаж лица «Мельник»

Слова	Действие
Белый, белый мельник Сел на облака.	<i>Провести пальцами по лбу от середины к вискам.</i>
Из мешка посыпалась Белая мука.	<i>Легко постучать пальцами по щекам.</i>
Радуются дети, Лепят колобки.	<i>Косточками больших пальцев растереть крылья носа.</i>
Заплясали сани, Лыжи и коньки.	<i>Раздвинув указательный и средний палец, массировать точки за и перед ушами.</i>

### Массаж рук «Плотник»

Слова	Действия
Мастер в руки взял фуганок Остро наточил рубанок. Доски гладко остругал, Взял сверло, шурупы взял. Доски ловко просверлил, Их шурупами свинтил. Поработал долотом, Сколотил всё молотком. Получилась рама, Загляденье прямо! Прекрасный тот работник Зовётся просто плотник.	<i>Поглаживание рук от плеча к кисти. Разминать поочерёдно руки пальцами. Круговые движения пальцами от плеча к кисти. Постукивание по рукам от плеча к кисти. Быстро перебирая пальцами, пройти от плеча до локтя. Погладить обе руки.</i>

### Массаж «Ладонки»

Слова	Действия
-------	----------

<p>Вот у нас игра какая:  Хлоп ладошка, хлоп другая.  Правой, правую ладошкой  Мы пошлепаем немножко.  А теперь ладошкой левой  Ты хлопки погромче делай!  А потом, потом, потом,  Даже щеки мы побьем.  Вверх ладошки – хлоп, хлоп.  По коленкам шлёп, шлёп.  По плечам теперь похлопай,  По бокам себя пошлёпай.  Можешь хлопнуть за спиной,  Хлопаем перед собой.  Справа – можем, слева – можем!  И крест – накрест руки сложим.  И погладим мы себя,  Вот какая красота.</p>	<p><i>Хлопки в ладоши</i>  <i>Шлепки по левой руке от плеча к кисти.</i>  <i>Тоже по правой.</i>  <i>Хлопки по щекам.</i>  <i>Хлопки над головой.</i>  <i>По коленям.</i>  <i>По плечам,</i>  <i>По бокам.</i>  <i>По спине,</i>  <i>По груди.</i>  <i>Поколачивание ладонями по груди слева,</i>  <i>справа.</i>  <i>Поглаживание по рукам, груди, бокам и</i>  <i>ногам.</i></p>
---	--

### Массаж лица

Слова	Действия
<p>Тёплый ветер гладит лица,  Лес шумит густой листвой.  Дуб нам хочет поклониться,  Клён кивает головой.  А кудрявая берёзка  Провожает всех ребят.  До свиданья лес зелёный,  Мы уходим в детский сад.</p>	<p><i>Провести пальцами от бровей до подбородка и обратно 4 раза.</i>  <i>От точки между бровями большим пальцем массировать лоб до основания волос и обратно 4 раза</i>  <i>Массаж висковых впадин указательными пальцами круговыми движениями.</i>  <i>Поглаживание лица</i></p>

### Массаж спины «Паровоз» (дети встают «паровозиком»)

Слова	Действия
<p>Чух - чух, пыхчу, пыхчу, ворчу.  Стоять на месте не хочу.  Чух - чух, пыхчу, пыхчу, ворчу.  Стоять на месте не хочу.  Колёсами стучу, стучу,  Колёсами стучу, стучу.  Садись скорее, прокачу!  Чу, чу, чу!</p>	<p><i>Похлопывание ладонями по спине</i>  <i>Похлопывание кулачками по спине</i>  <i>Постукивание пальцами</i>  <i>Поглаживание ладонями</i></p>

Дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют массаж  
и повторяют массаж

### **Массаж спины**

*(Движения по тексту, выполняются 40-50 секунд)*

В колонночку в круг встали,  
Ладонками по спинке застучали.  
Дети спинку подставляют,  
И со спинками играют,  
Здоровья спинкам прибавляют.

### **Оздоровительный массаж (в средней группе)**

*(Движения по тексту)*

Чтобы не зевать от скуки,  
Встали и потёрли руки.  
А потом ладошкой в лоб –  
Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп!

Щёки заскучали тоже?  
Мы и их похлопать можем!  
Ну-ка, дружно, не зевать!  
1, 2, 3, 4, 5!

А теперь уже, гляди,  
Добрались и до груди!  
Постучим по ней на славу:  
Сверху, снизу, слева, справа!

Постучим и тут и там,  
И немного по бокам.  
Не скучать и не лениться!  
Перешли на поясницу.

Чуть нагнулись, ровно дышим.  
Потянулись – выше, выше!

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	17
2. Сущность, принципы и значение здоровьесберегающих технологий.....	19
3. Основные средства для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий.....	20
4. Современные технологии сохранения и стимулирования здоровья детей в разных возрастных группах.....	22
5. Заключение.....	27
6. Список литературы.....	28
7. Қосымша.....	29

