**Памятка для родителей**

**«Здоровьесберегающие технологии для занятий дома»**

*Подготовила Хасанова Г.Ю.*

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

***Пальчиковая гимнастика с элементами массажа биологически активных зон***

**Жили-были зайчики**

*Сжимают руки в кулачки, указательным и средним изображают ушки.*

**На лесной опушке.**

*Хлопают в ладошки.*

**Жили-были зайчики**

*Показывают пальцами ушки.*

**В беленькой избушке.**

*Показывают домик, ладошки-большие пальцы.*

**Мыли свои ушки,**

*Потирают ушки.*

**Мыли свои лапочки,**

*Выполняют моющие движения кистями рук.*

**Наряжались зайчики,**

*Двигают ладонями сверху вниз по туловищу.*

**Надевали тапочки.**

*«обуваются».*

***Самомассаж***

1.(*поглаживание, похлопывание, поглаживание*)

Мы умоем глазки,

Чисто вытрем нос,

Нарумяним щеки,

Подрисуем бровь-

Правую и левую, а теперь вот так (*обе*)

Проведем вдоль уха

И погладим шею,

Водой чуть-чуть побрызгаем

*(Шлепают подушечками пальце)в*

И вытремся скорее.

**2. Воздушные шары**, наполненные солью, крупой.

   *Массировать каждый пальчик снизу вверх, сверху вниз круговыми движениями; Массаж ладоней круговыми движениями, движениями вверх-вниз.*

**Эти шарики берём, ими ручки разомнём.
Каждый шарик не простой- этот солью, с рисом тот.
Меж ладошками кладём, им ладошки разотрём.
Вверх и вниз его катаем, свои ручки развиваем!**

**Можно шар катать по кругу, Перекидывать друг другу.**

***Гимнастика для глаз***

**Посмотрите далеко,**

*Дети вытягивают руки вперед, распрямляют ладони и смотрят на ладони.*

**Посмотрите близко**,

*Подносят ладони близко к глазам*.

**Посмотрите высоко,**

*Поднимают руки вверх*

**Посмотрите низко.**

*Опускают руки вниз.*

*Игра повтор* ***Кинезиологические упражнения***

***(гимнастика для мозга)***

Развивает межполушарное взаимодействие Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Выполняя в системе эти упражнения, проявляются скрытые способности человека и расширяются границы возможностей его мозга.

**Игра «Кулак-ребро-ладонь»**

Четыре положения руки на плоскости последовательно сменяют друг друга. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой. Затем двумя руками одновременно.

**Ладошки вверх,**

 **Ладошки вниз,**

**А теперь их на бочок**

**И зажали в кулачок.**

**Игра «Ухо – нос – хлопок»**

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».

**Игра «Лягушки»**

Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ла­дошка). Одновременно менять поло­жение рук, отрывая руки от стола. Усложнение упражнения состоит в ус­корении.

**Две весёлые лягушки**

**Ни минутки не сидят**

**Ловко прыгают подружки,**

 **Только брызги вверх летят.**