

Инновационные методики здоровье сбережения в ДОУ

«Минутки шалости»

Петрушка - веселая игрушка

Дети изображают веселого петрушку, корчат рожицы и веселят друг друга.

Цирковые артисты

Дети превращаются в жонглеров, фокусников, канатоходцев. Показывают цирковое представление друг другу, делая характерные движения артистов.

Ты мой друг и я твой друг

Дети обнимаются ижимают друг другу руки.

Оловянные солдатики

Дети маршируют и отмахивают руками, как солдаты.

Дети заблудились

Дети попадают в воображаемый лес и не могут найти дорогу домой. Громко кричат "Ау!". чтобы их услышали и нашли.

Балерины

Дети изображают танцующую балерину. Задирают ноги, кружатся по группе и показывают всевозможные танцевальные движения.

Юные фотографы

Дети достают воображаемые фотоаппараты и фотографируют друг друга, издавая характерные звуки щелчков.

Гитаристы

Дети играют на воображаемых гитарах и поют песни.

Снежинки

Дети берут лист белой бумаги, комкают его и бросают вверх над головой (имитация падающих снежинок).

Игра в снежки

Дети имитируют лепку снежков, показывая ладошками, как это делается и кидают воображаемые снежки друг в друга.

Листопад

Дети превращаются в маленькие листочки - бегают, летают и падают.

Дождик

"Тихий дождь!", "Сильный дождь!", "Ливень!" - дети хлопают в ладоши в соответствующем темпе.

Солнышко лучистое

Дети превращаются в яркое солнышко - радуются, улыбаются и тянут руки к небу.

Лед под ногами

На данную фразу дети убегают с пола на коврик или залезают на стул, поднимая ноги, чтобы не замерзнуть.

Белая береза

Дети поднимают руки вверх, качают из стороны в сторону. Произносят звук "ш-ш" (шелестят, как листочки).

Ветер, ветер, ты могуч...

Дети кружатся, болтают руками в разных направлениях, завывают, как сильный ветер.

Аленький цветочек

Дети присаживаются на корточки и постепенно расправляют руки над головой (имитация распустившегося цветка).

Маленькая тучка

Дети присаживаются на корточки, обхватывают себя руками, надувают щеки и делают грозный взгляд (имитация грозовой тучи).

Маленькие ёжики

Дети ползают по ковру на коленях и фыркают носиком. Опасность - замерли, свернулись в клубочек.

Любимые животные

Дети гавкают, мяукают, хрюкают, мычат, как домашние животные.

Мышки - шалунишки

Дети превращаются в маленьких мышат - пищат и бегают врассыпную по группе, не наталкиваясь друг на друга.

Гусеница

Дети ложатся на коврик и ползают на животе, выгибаясь, как гусеница.

Волшебное превращение

По команде воспитателя дети превращаются в мышку, в птичку, в зайку и т.д. имитируя повадки и звукоподражание названных животных и птиц.

Котик спит

Дети ложатся на ковер, закрывают глазки. У спящих котят животики то поднимаются, то опускаются. Тишина.

Маленькие обезьянки

Дети прыгают, бегают и кривляются, как обезьянки, издавая характерные звуки.

Мишка сердится, улыбается

Дети имитируют повадки медведя и делают либо сердитое выражение лица, либо доброе, улыбчивое.

Веселый галоп

Дети превращаются в лошадок и скачут по группе галопом, издавая характерные звуки цоканья.

Зайка серенький

Дети присаживаются на корточки и начинают грызть воображаемую морковку, издавая характерные звуки хруста.

Зонтики

Идет воображаемый дождь. Дети поднимают руки над головой и разводят их в стороны, в виде купола. Дождь закончился. Руки опустили вдоль туловища и присели на корточки (зонт сложили).

Самолёты

Дети заводят мотор горловым звуком и, расставив руки в стороны, "летят" по группе.

Салют

Дети подпрыгивают на месте, хлопают в ладоши и кричат "Ура!".

Веселые мячики

Дети превращаются в маленькие мячики и прыгают на месте, легонько на носочках.

Веселый барабан

Воспитатель отбивает барабанную дробь, а дети хлопают ладошками себе по животу, как по барабану.

Часики

Дети имитируют ход механических часов, наклоняют голову из стороны в сторону и говорят "Тик-так, Тик-так!"

Музыкальные инструменты

Дети превращаются в дудочку, барабан, пианино. Гудят, стучат и играют, изображая характерные звуки музыкальных инструментов.

По кочкам...

В группе появилось большое воображаемое озеро. Детям необходимо перебраться на другой берег по воображаемым кочкам. Прыгать надо аккуратно, чтобы не замочить ноги.

На санках

Дети катаются на воображаемых санках, делая характерные взмахи руками.

Гимнастики для глаз

Целью проведения зрительной гимнастики - является формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Зрительная гимнастика используется:

- для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз;
- для укрепления мышц глаз;
- для улучшения аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)

Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные

тренажеры. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

«Тренировка».



Раз – налево, два – направо,
Три – наверх, четыре — вниз.
А теперь по кругу смотрим,
Чтобы лучше видеть мир.
Взгляд направим ближе, дальше,
Тренируя мышцу глаз.

Видеть скоро будем лучше,
Убедитесь вы сейчас!
А теперь нажмем немного
Точки возле своих глаз.
Движения глаз в соответствии с текстом.
Сил дадим им много – много,
Чтоб усилить в тыщу раз! Быстро поморгать глазами.

«Наши глазки отдыхают».

Наши глазки отдыхают,
Упражнения выполняют.
Дети стоят с закрытыми глазами.
А теперь мы их откроем,
Через речку мост построим.
Открывают глаза, взглядом рисуют мост.

Нарисуем букву о,
Получается легко.
Глазами рисуют букву о.
Вверх поднимем, глянем вниз,
Вправо, влево повернем,
Движения глаз в соответствии с текстом.
Заниматься вновь начнем.
Дети садятся на места.

«Весёлая неделька».

- Всю неделю по - порядку,
Глазки делают зарядку.
- В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву
И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх, опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

- Во вторник часики глаза,
Водят взгляд туда – сюда,
Ходят влево, ходят вправо
Не устанут никогда.

Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

- В среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.



Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.

*Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки;
(упражнение для снятия глазного напряжения).*

- По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны.

*Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от
глаз, перевести взор на кончик пальца смотреть на него, опустить руку.
(Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации).*

В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять...

В другую сторону бежать.

*Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз,
вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз) .*

Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

*Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый,
перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый; (совершенствует
сложные движения глаз).*

-В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно воздухом дышать.

*Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев:
верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного
края к носу, затем наоборот; (расслабляет мышцы и улучшает
кровообращение)*

Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить нельзя!

«Самолёт».

Пролетает самолёт,
С ним собрался я в полёт.

*Дети смотрят вверх за «полётом»
самолёта.*

Правое крыло отвёл, посмотрел,
Левое крыло отвёл, посмотрел.

*Отводят в сторону правую (левую) руку,
смотрят на них.*

Я мотор завожу

И внимательно гляжу.

Вращательные движения руками перед грудью, наблюдая за ними взглядом.

Поднимаюсь ввысь, лечу,

Возвращаться не хочу!

Встают на носочки и изображают полёт самолёта.



«Снежинки»



Мы снежинку увидали,

Со снежинкою играли.

(Вытянуть снежинку вперёд, сфокусировать на ней взгляд.)

Снежинки вправо полетели,

Дети вправо посмотрели.

(Отводят снежинку вправо, следят взглядом.)

Опять снежинки полетели,

Глазки влево посмотрели.

(Отводят снежинку влево, следят взглядом.)

Ветер снег вверх поднимал

И на землю опускал.

(Следить за снежинками движениями глаз вверх-вниз)

Летят снежинки вверх и вниз.

Всё! На землю улеглись.

(Взгляд за снежинкой вверх и вниз, присесть, опустив снежинку на пол.)

Глазки закрываем,

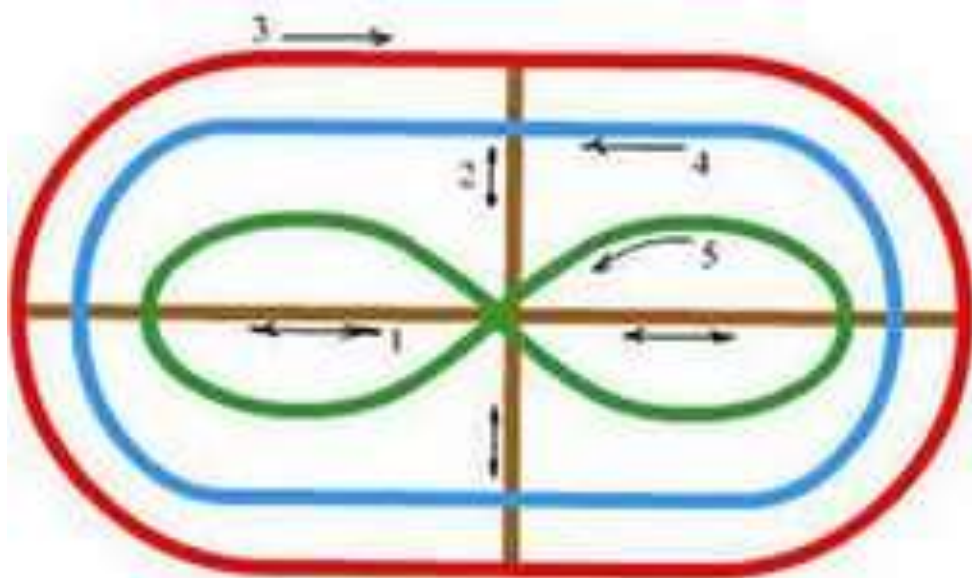
Глазки отдыхают. *Дети закрывают глаза и спокойно отдыхают)*



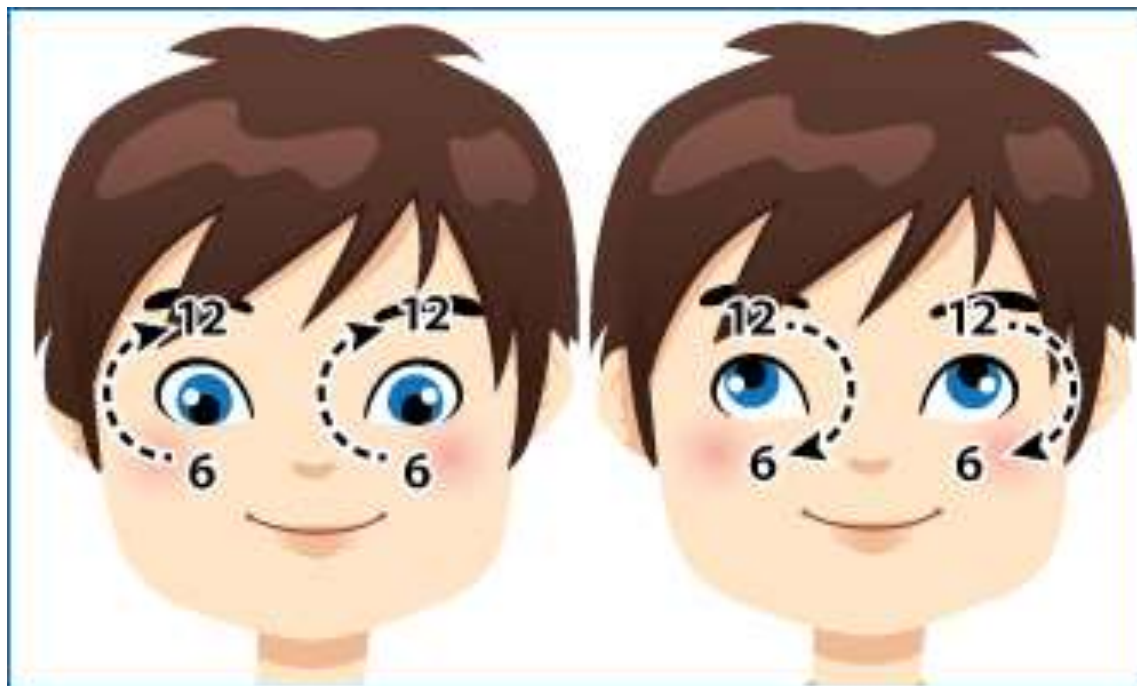
Схемы:

От заданной точки начинаем вести глазами по линиям, стрелкам, точкам.

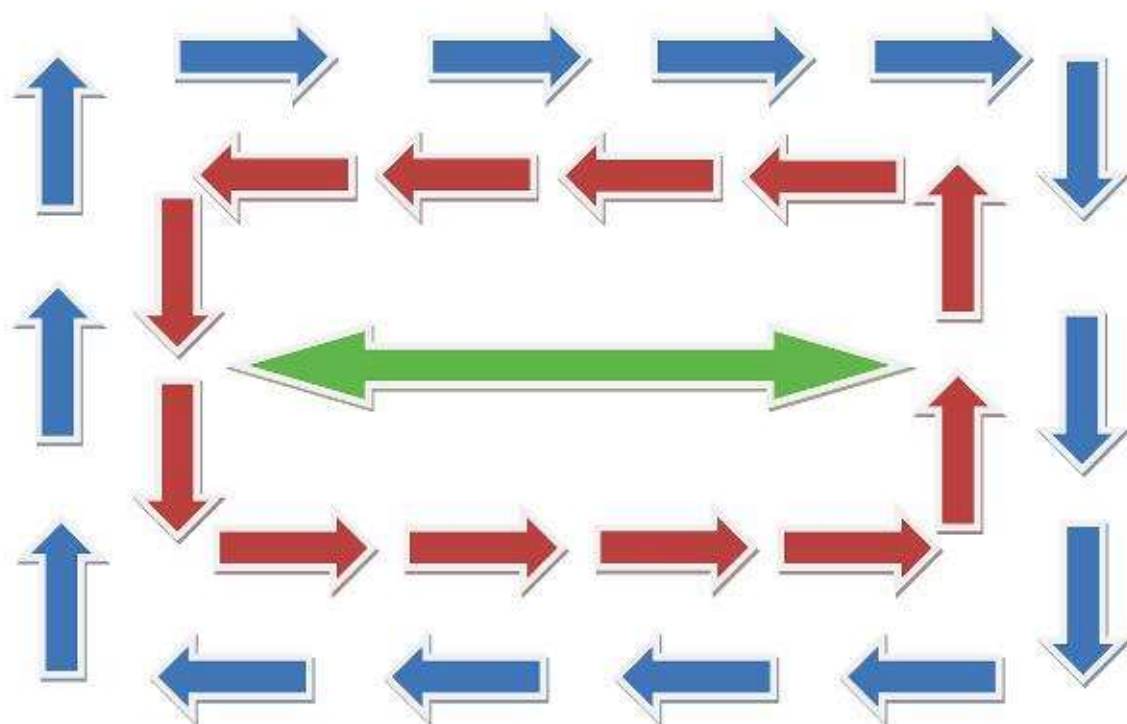
1.



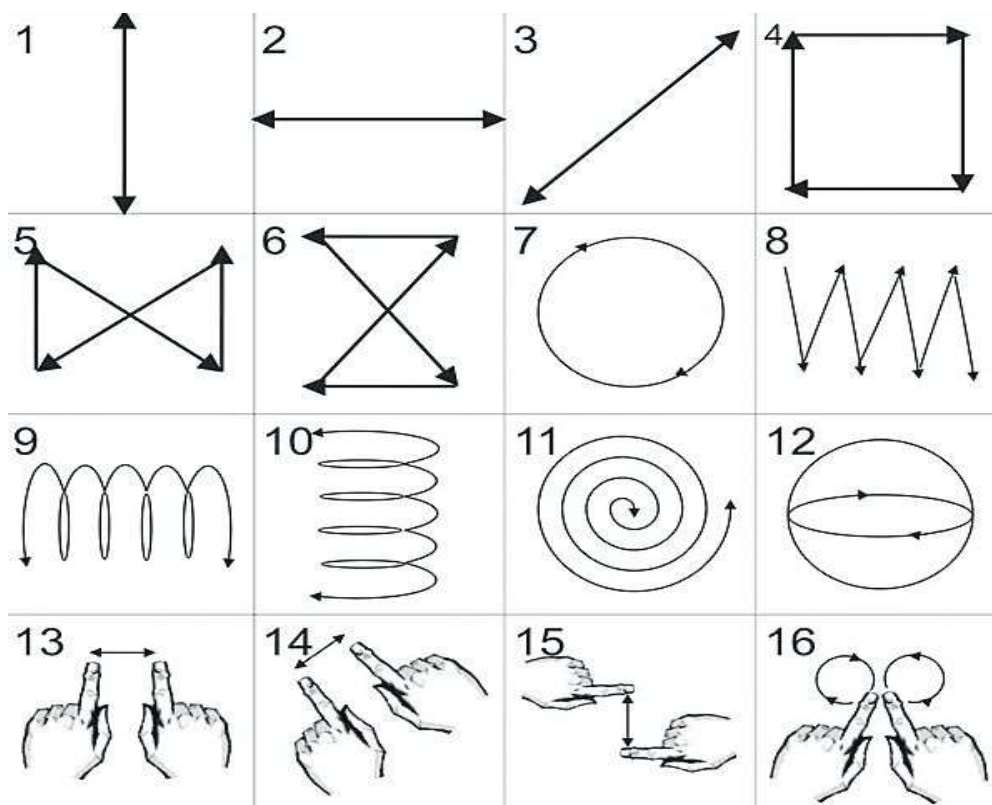
2



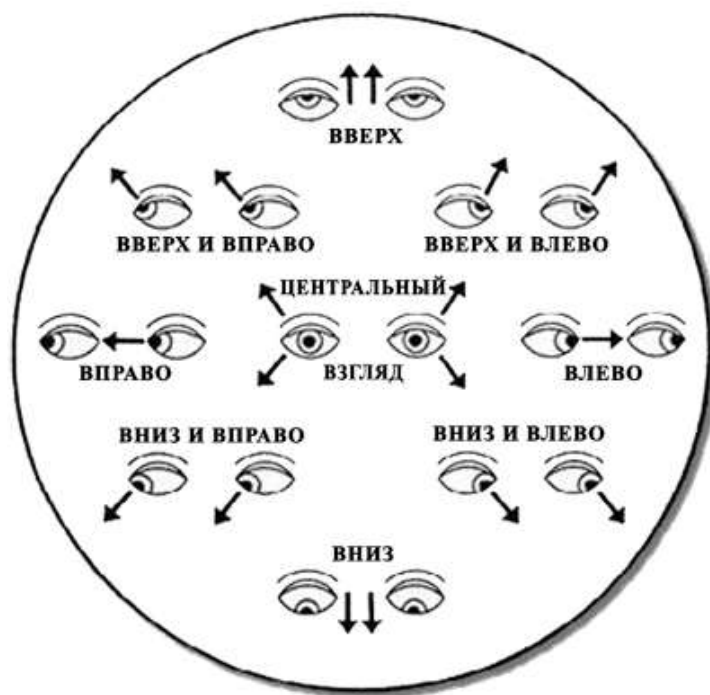
3.



4.



5.



Минуты тишины

Дети по своей природе эмоциональны, подвижны, непоседливы. Поэтому очень важно воспитывать у них умение сдерживать свои желания и порывы. Для читающих детей взрослый выставляет карточку со словом «тишина» и ожидает выполнения написанного призыва. Тихим голосом, доходящим до шепота, взрослый обращает внимание детей на правильную позу, на дыхание с закрытым ртом, на положение рук, ног. Дети тихо сидят одну минуту. Можно предложить им в это время прислушаться к звукам, доносящимся с улицы. Дети обычно бывают удивлены тому обилию звуков, которые они слышат во время «минуты тишины» и на которые они не обращали внимания в обстановке городского шума. «Минуты тишины» являются не только физическим отдыхом для нервной системы, но и хорошей гимнастикой волевых центров.

Игровой вариант массажа лица

При систематическом проведении массажа улучшается функция рецепторов проводящих путей, усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами. В рецепторах кожи и мышцах возникают импульсы, которые, достигая коры головного мозга, оказывают тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, в результате чего повышается ее регулирующая роль в работе всех систем и органов.

Массаж ушных раковин - показан детям с самого раннего возраста. Он помогает лучше работать и развиваться всем системам организма, усиливает концентрацию внимания, улучшает интеллектуальные возможности.(после обучения может проводить ребенок.)

Для здоровья, настроения.

Делаем мы упражнения.

Лоб погладим вправо-влево

(движения выполняются в соответствии с текстом)

Щечки хлопнем смело-смело.

Ушки мы помнем, потрем

пошире разведем.

Нос не пустит нас гулять,

Нужно нам его помять:

Сверху вниз и покрутить

Точки нужные найти.

(растирать крылья носа)

Грудь похлопать нам не сложно.



И

И гулять идти нам можно.

Чтобы горло не болело,

(движения выполняются в соответствии с текстом)

Мы его погладим смело.

Лоб мы тоже разотрём,

Ладонь, ставим козырьком.

Вилку пальчиками делай,

Массируй ушки ты умело.

Знаем, знаем, да-да-да,

Нам простуда не нужна!"

Игровой вариант массажа ушных раковин.

(движения выполняются в соответствии с текстом)

Подходи ко мне дружок.

И садись скорей в кружок!

Ушки, ты свои найди.

И быстрее их потри.

А потом, а потом

Покрутили козелком.

Ушко, кажется, замерзло,

Отогреть его так можно

Ловко с ними мы играем,

Вот так хлопаем ушами.

А сейчас все тянем вниз,

Ушко ты не отвались.

- Раз, два. Раз, два!

Вот и кончилась игра.

А раз кончилась игра.

Наступила тишина



Игровой вариант массажа кистей рук

(после обучения может проводить ребенок)

Эй, ребята, все ко мне Кто стоит там в стороне! Легко, весело, без
напряженья

Начинай игру — массаж!

Разотру ладошки сильно *(движения выполняются в
соответствии с текстом)*

Каждый пальчик покручу

Поздороваяюсь со всеми,

Никого не обойду

(кончики пальцев нажимают друг на друга)

С ноготками поиграю.

Друг об друга их потру.

Затем руки я помою,

Пальчик в пальчик я вложу.

На замочек их закрою

И тепло поберегу.

Вытяну я пальчики,

Превращу их в зайчики.

Раз - два, раз - два, вот и кончилась игра.

Отдыхает детвора



Игровой вариант массажа



Зайкин огород (выполняется в паре)

Игра, весёлая игра, игрой довольна детвора! Ну
быстрее лови кураж, ведь впереди у нас массаж!

Был у зайки огород, Ровненьких две грядки.

(Плотное поглаживание от плеча до кисти)

Там играл зимой в снежки *(легко стучит
пальцами по раскрытым в сторону рукам)*. Ну, а
летом в прятки. *(прячет кулачки под ладонь*

партнера)

А весной в огород, Зайка с радостью идет! *("Пружинки", "Зайчик" прыгает
на месте.)*

Но сначала все вскопает, *(вращательные движения кулачками по спине)*

А потом все разровняет, *("Расчесывать" спину сверху вниз)*

Семена просеет ловко *(берет "зайчика" за кисти и трясет)*

И пойдет сажать морковку. *("Пружинки")*

Ямка - семя, ямка - семя, *(собирает в щепотку кожу на спине одной
рукой, а в центре нее ставит "точку" другой рукой)*

Закопает, разровняет

И глядишь, на грядках вновь

Вырастут горох, морковь. *(поднимает свободно опущенные руки за
второй, третий и т.д. пальцы по очереди)*

А как осень подойдет,

Урожай свой соберет. *(ребром ладоней гладит спину сходящимися
движениями рук)*

Все собрал. И как раз – Здесь закончился рассказ! *(плотно проводит руками
по контуру тела от макушки до щиколоток)*