



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД ХАНТЫ-МАНСИЙСК
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ХАНТЫ-МАНСИЙСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 23 «БРУСНИЧКА»**

Картотека

«Здоровьесберегающие технологии»

Старший воспитатель:
Буданова И.М.

Ханты-Мансийск, 2018

Дыхательная гимнастика

1. «Ходьба»

Педагог читает текст, дети выполняют соответствующие движения и проговаривают отдельные звуки, слоги.

-Мы проверили осанку, -дети становятся прямо, ноги вместе, голова немного поднята.

-И свели лопатки, - дети отводят плечи назад.

-Мы ходим на носках, - дети идут на цыпочках.

-Мы идем на пятках, - идут на пятках.

-Мы идем как все ребята, - шагают маршеобразно.

-И как мишка косолапый, - идут размашисто, вразвалку.

2. Педагог предлагает изобразить деревья и листочки на них, которые качает ветерок. Дует легкий ветерок, листочки легка шевелятся (взрослый и дети делают глубокий вдох и длительный выдох). Имитируя легкое дуновение ветра, дети слегка шевелят пальцами.

А теперь ветер становится сильнее (вдох становится еще глубже, а выдох сильнее). Сильный ветер уже не просто шевелит листья. А качает деревья (делаем наклоны туловищем).

Затем педагог читает стихотворение. А дети повторяют движения и гласные звуки.

Осенние листочки на ветвях сидят.

Осенние листочки детям говорят:

Осиновый: «А-а-а; рябиновый: «И-и-и»;

Березовый: «О-о-о»; дубовый: «У-у-у»

3. «Подуем на плечо»

Педагог читает слова стихотворения, а дети вместе с ним повторяют движения дыхательной гимнастики.

-Подуем на плечо (голова прямо – вдох, голова повернута – выдох).

-Подуем на другое (дуем на плечо).

-нам солнце горячо пекло дневной порою (поднимают голову вверх. Дует через губы).

-Подуем мы на грудь (дети дуют на грудь).

-и грудь свою остудим.

-подуем мы на облака (опять поднимают лицо и дуют).

-И остановимся пока.

4. Пантомима «Мы срываем цветы»

Дети в группе наклоняются – «срывают» цветы – и вдыхают их запах (глубокий вдох и сильный выдох). Потом повторяют это действие еще несколько раз.

5. Пантомима «Снежинки»

Под спокойную музыку дети-снежинки кружатся в танце, словно их кружит легкий ветерок. Когда музыка становится быстрее, снежинки движутся по всей комнате (дети бегут быстрее). Музыка смолкает (ветер стихает), снежинки замедляют свое движение и постепенно опускаются на землю (дети садятся на ковер).

6. Мельница

Встаньте: ноги вместе, руки вверх. Медленно вращайте прямыми руками, произнося на выдохе "ж-р-р". Когда движения ускоряются, звуки становятся громче. Повторите с ребенком семь-восемь раз.

7. Конькобежец

Расположите ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной, корпус наклонен вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибайте то левую, то правую ногу, произнося "к-р-р". Повторите с ребенком пять-шесть раз.

8. Сердитый ежик

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

9. Лягушонок

Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед.

Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза. 10. В лесу Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау".

Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз

Пальчиковые игры

Цветок

Вырос высокий цветок на поляне,

(Запястья соединить, ладони развести в стороны, пальцы слегка округлить)

Утром весенним раскрыл лепестки.

(Развести пальцы рук.)

Всем лепесткам красту и питанье)

(Ритмично двигать пальцами вместе-врозь.

Дружно дают под землей корешки.

(Ладони опустить вниз, тыльной стороной прижать друг к другу, пальцы развести)

Засолка капусты

Мы капусту рубим,

(Движения прямыми кистями вверх-вниз)

Мы морковку трем

(Пальцы обеих рук сжаты в кулачки, движения кулаков к себе и от себя)

Мы капусту солим,

(Имитировать посыпание солью из щепотки)

Мы капусту жжем.

(Сжимать и разжимать пальцы)

Семья

Этот пальчик - дедушка (большой),

Этот пальчик - бабушка (указательный),

Этот пальчик - папочка (средний),

Этот пальчик - мамочка (безымянный),

Этот пальчик - я (мизинец).

Вот и вся моя семья.

(Хлопать в ладоши)

Дождик капает

Дождик капает,

Дождик капает.

Кап -кап-кап.

Кап-кап-кап.

(Пальчики обеих рук постукивают по столу)

Кого встретили в лесу?

Раз, два, три, четыре, пять.

Дети в лес пошли гулять.

("Шагать" по столу средним и указательным пальцами обеих рук)

Там живет лиса.

(Рукой показать хвост за спиной)

Там живет олень.

(Пальцы рук разведены в стороны)

Там живет барсук.

(Кулачки прижать к подбородку)

Там живет медведь.

(Руки опустить вниз, имитировать покачивания медведя)

Дом и ворота

На поляне дом стоит,

(Пальцы обеих рук делают "крышу")

Ну, а к дому путь закрыт.

(Руки повернуты ладонями к груди,

средние пальцы соприкасаются, большие - вверх - "ворота")

Мы ворота открываем,

(Ладони разворачиваются)

В этот домик приглашаем.

("Крыша")

Индюк

Индюк из города идет,

Игрушку новую везет.

Игрушка не простая,

Игрушка расписная.

(Пальчики обеих рук "идут" по столу)

Новые кроссовки

Как у нашей кошки

На ногах сапожки,
Как у нашей свинки
На ногах ботинки.
А у пса на лапках
Голубые тапки.
А козленок маленький обувает валенки.
А сыночек Вовка - новые кроссовки.
(Загибать пальчики, начиная с большого)
Вот так. Вот так.
Новые кроссовки.
("Шагать" по столу средним и указательным пальцами обеих рук)

Гости

Стала Маша гостей созывать:
И Иван приди, и Степан приди,
И Матвей приди, и Сергей приди,
А Никитушка - ну, пожалуйста.
(Вращение кистей рук к себе. Поочередный массаж пальцев на обеих руках)

Кто приехал?

Кто приехал? Мы, мы, мы.
(Хлопать кончиками пальцев)
Мама, мама, это ты? Да, да, да.
(Хлопать кончиками больших и указательных пальцев)
Папа, папа, это ты? Да, да, да.
(Большие и средние пальцы)
Братец, братец, это ты? Да, да, да.
(Большие и безымянные пальцы)
Ах, сестричка, это ты? Да, да, да.
(Большие пальцы и мизинцы)

Гимнастика для глаз

Упражнение 1.

Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль через окно на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Упражнение 2.

Не поворачивая головы: посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1 -4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 2 раза.

Упражнение 3.

Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.

Упражнение 4.

Перенести взгляд быстро по диагонали, направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх - направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6.

Упражнение 5.

Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 2-3 раза.

Упражнение 6.

Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх - вправо, вниз - влево и в обратную сторону: вверх - влево, вниз - вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6.

Упражнение 7.

При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1 -4 вверх, на счет 1 -6 прямо; после чего аналогичным образом вниз - прямо, вправо - прямо, влево - прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6.

Упражнение 8.

В игровой комнате на оконном стекле на уровне глаз ребенка крепятся красные круглые метки диаметром 3-5 мм. За окном намечается какой-либо отдаленный предмет для фиксации взгляда вдали. Ребенка ставят около метки на стекле на расстоянии 30-35 см и предлагают ему посмотреть в течение 10 с на красную метку,

затем перевести взгляд на отдаленный предмет за окном и зафиксировать взор на нем в течение 10 с. После этого поочередно переводить взгляд то на метку, то на выбранный предмет. Продолжительность этой гимнастики 1-1,5 мин.

Упражнение 9.

В центре стены помещается машина (или голубь, или бабочка). В углах под потолком стены - цветные гаражи. Детям предлагается проследить взором проезд машины в гаражи или на ремонтную площадку. Голубь может лететь на веточку или в домик. А бабочка - на цветок. Целесообразно показывать детям, на каком предмете необходимо каждый раз останавливать взгляд. Можно направлять взгляд ребенка последовательно на каждую метку, а можно - в случайном порядке. Скорость перевода взгляда не должна быть очень большой. Переводить взгляд надо так медленно, чтобы за все упражнение было не больше 12 фиксаций глаз. Воспитатель должен вести контроль за тем, чтобы дети во время выполнения упражнения не поворачивали головы.

Упражнение 10. Закройте глаза ладонями, чтобы они не пропускали свет. Моргайте «в темноте» 1 -2 минуты.

Психогимнастика

1. «Эмоции»

Педагог показывает детям пиктограммы с изображением лиц, выражающих разные эмоции: радость, спокойствие, печаль, злость. Дети с помощью педагога называют эмоциональное состояние человека: радостный, печальный, сердитый, спокойный, а затем пробуют изобразить эти эмоциональные состояния. Можно попросить изобразить злую Бабу-Ягу, доброго волшебника, печальную Аленушку, огорченного Ивана- царевича. Полезно сделать это перед зеркалом или зеркальцами.

2. «Пылесос и пылинки»

Дети выступают в роли пылинок, педагог – в роли пылесоса. Сначала пылинки весело танцуют в луче солнца. Заработал пылесос. Пылинки закружились вокруг себя и, кружась все медленнее, оседают на пол. Пылесос собирает пылинки. Кого он коснется, тот встает и уходит на свое место.

Когда ребенок - пылинка садится на пол, спина и плечи у него расслабляются и сгибаются вперед - вниз, руки опускаются, голова наклоняется, он весь как бы обмякает.

3. «Цветок»

Педагог рассказывает детям о цветке, а дети изображают рост цветка в соответствии с рассказом.

«Теплый луч упал на землю и согрел в земле семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивает свою голову вслед солнцу».

Выразительные движения: сесть на корточки, голову и руки опустить, поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны – цветок расцвел; голова слегка откидывается назад, медленно поворачивает вслед за солнцем.

Мимика: глаза полузакрыты, губы в улыбке, мышцы лица расслаблены.

4. «Лягушки»

Изобразите лягушек, которые охотятся за комарами. Они притаились и замерзли. Поймали комарика, довольны. А сейчас представьте, что одна из лягушек прыгнула к вам на ладошку. Что будете делать? (я бережно посажу ее на травку.) покажите, как вы будете держать лягушку в ладошке и посадите ее на травку. А теперь скажите, какая лягушка: сухая или мокрая? Почему она мокрая? (Потому что она живет в воде или возле воды.) А какими станут руки после того, как вы отпустите лягушку? (Тоже мокрыми). Что нужно сделать, чтобы руки стали сухими? (Посушить их на солнце, вытереть полотенцем.

5. Психогимнастика: упражнение на расслабление «Заводные игрушки»

Дети, сейчас вы превратитесь в заводные игрушки.

Вокруг себя повернись,

В куклу Машу превратись.

Дети изображают куклу, пляшущего медвежонка, зайку, играющего на барабане, веселого клоуна.

-Заводные игрушки сломались! Замрите в тех позах, в каких вы сейчас стоите.

Дети застывают в определенной позе.

-почувствуйте напряжение. А сейчас покажите, как вы умеете расслабляться. Сначала уроните голову, левую руку, затем туловище. Вам очень жалко сломанную куклу, покажите, как вы огорчены. Папа починил куклу. И вы рады. Покажите, как вы радуетесь.

6. «Кошка и мышки»

Два мышонка должны перейти дорогу, на которой спит котенок. Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

Этюд сопровождается музыкой.

Выразительные движения: шея вытянута вперед, указательный палец приставлен к сжатым губам, брови подняты вверх.

7. «Слушай хлопки»

Играющие идти по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на 1 ноге, руки в стороны). Если ведущий хлопнет 2 раза, играющие должны принять позу «Лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ногами на полу). На 3 хлопка дети возобновляют ходьбу.

8. «Вот так позы»

Играющие принимать различные позы. Ведущий, посмотрев на них, должен запомнить и воспроизвести их, когда все дети вернуться в исходное положение.

9. «Зеваки»

Играющие идут по кругу, держась за руки. По сигналу ведущего (например, звонок колокольчика) останавливаются, хлопают в ладоши, разворачиваются по кругу и продолжают движение. Направление меняется после каждого сигнала. Ребенок, не выполнивший правильно задание, садится в середину круга.

10. «Разведчики»

В комнате расставлены стулья в произвольном порядке. Один ребенок (разведчик) идет через комнату, обходя стулья с любой стороны, а другой ребенок (командир), запомнив дорогу, должен провести отряд тем же путем. Затем разведчиком и командиром отряда становятся другие дети. Разведчик прокладывает новый путь, а командир ведет по этому пути весь отряд.