

Здоровьесберегающие технологии



**Автор : Соцкова Т.Ю.
Воспитатель ГБДОУ № 43
Приморского района**

Пальчиковая гимнастика



- Этот пальчик - дедушка.
- Этот пальчик - бабушка.
- Этот пальчик - папочка.
- Этот пальчик - мамочка.
- Этот пальчик - я!
- Вот и вся моя семья!

- Быстро с пальчика на пальчик
- Скачет зайчик, скачет зайчик.
- Вниз спустился, повернулся и опять на зад вернулся.
- Снова вниз и снова вверх
- Скачет зайчик выше всех.



Дыхательная гимнастика

«Булькание»

Вдох через нос.

Выдыхать воздух через
трубочку (длиной 30-40 см.)
в воду (в стакан).



«Надувание шариков»

Вдох через нос,

Не отрывая игрушку
ото рта.

На выдохе - надувание
игрушки или шарика.



Дыхательная гимнастика



«Ветряная мельница»

Вдох через нос.

**На выдохе дуть на
мельницу.**

«Игра на дудочке, свистульке»

Вдох через нос,

не отрывая дудочку ото рта.

На выдохе извлекаем звук.



Обучение правильному дыханию

- Ребенок закрывает рот и зажимает одну ноздрю. Дышит через свободную ноздрю. Далее свободное носовое дыхание.
- Вдохнуть, приподняв пальцами кончик носа и слегка выпятив живот, выдохнуть ровной струей через нос, как будто задувая свечу.
- Вдох через нос, приподняв кончик носа, выдохнуть через рот.
- Вздохнуть, слегка сжимая пальцами ноздри. Выдох через нос свободно.
- Если ребенок не может вдохнуть через нос - вдыхать через рот со звуком « ф-ф-ф » и так же выдохнуть.

Оздоровительные упражнения для горла

«Лошадка»

Вспоминаем, как цокает
лошадка.

Цокаем языком то громче, то
тише; то снижая, то увеличивая
темп.



«Ворона»

То вверх поднимаем голову, то
в сторону поворачиваем.

Ребенок произносит протяжно
звук « ка-а-а-аар».

Затем произносит его с
закрытым ртом (5-6 раз)

Оздоровительные упражнения для горла



«Змеиный язычок»

Представляем, что длинный змеиный язык пытается высунуться как можно дальше, стараясь достать до подбородка .

«Веселые плакальщики»

Имитация плача, громкие всхлипования, сопровождаемые резкими, прерывистыми движениями плеч и шумным вдохом без выдоха (6 раз).



«Смешинка»

Попала смешинка в рот, и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурились, губы радостно раздвинулись, и слышались « хохотательные » звуки « ха – ха – ха, хи – хи – хи, гы – гы – гы ».



**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГОРЛА**

Гимнастика для глаз

«Сова»

Совушка -сова,
Большая голова,
На суку сидит,
Во все стороны глядит.
Вправо, влево, вверх и вниз,
Звери, птицы, эх, держись!



«Часы»

Тик-так, тик-так
Все часы идут вот так:
Тик-так, тик-так,
Налево раз, направо раз,
Мы тоже можем так,
Тик-так, тик-так.

- **«Улыбка»**

- Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это еще раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь... ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2—3 раза).

- **«Солнечный зайчик»**

Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу.

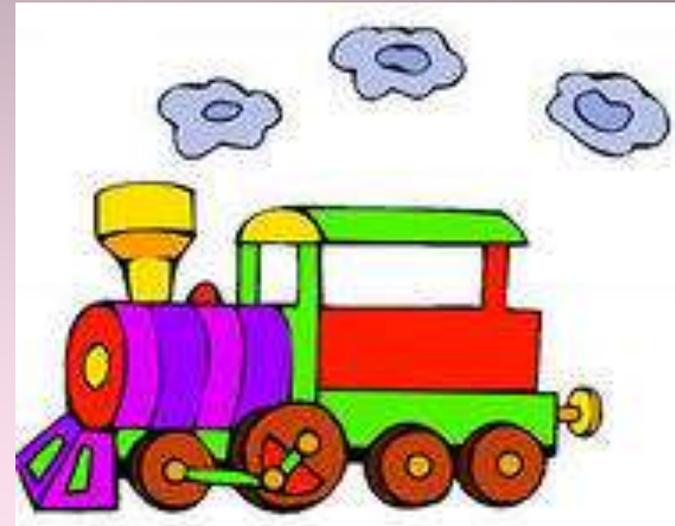
Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги.

Он забрался за шиворот — погладьте его и там. Он не озорник — он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним

(повторить 2—3 раза).

Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц лица

Вот поезд наш едет,
Колеса стучат,
А в поезде нашем
Ребята сидят.
Чу-чу-чу-чу-чу !
Бежит паровоз –
Далеко – далеко
Ребят он повез.



ФИЗМИНУТКИ



Буратино потянулся,
Раз нагнулся,
Два нагнулся,
Руки в стороны развел,
Ключик, видно, не нашел.
Чтобы ключик нам достать,
Надо на мысочки встать.

Хомка - хомка, хомячок,
Полосатенький бочок.

Хомка раненько встает,
Щечки моет, шейку трет.

Подметает хомка хатку
И выходит на зарядку.

Раз – два – три – четыре - пять
Хомка хочет сильным стать !



Физминутка

Мы ногами топ-топ,
Мы руками хлоп-хлоп,
Мы глазами миг-миг,
Мы плечами чик-чик,
Раз - сюда, два – туда,
Повернись вокруг себя.
Раз – присели, два – привстали,
Руки кверху все подняли.
Сели – встали, сели – встали,
Ванькой – встанькой словно стали.



ФИЗМИНУТКИ

АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА



Окошко

- широко открыть рот – «жарко»
- закрыть рот – «холодно»



Чистим зубки

- улыбнуться, открыть рот
- кончиком языка с внутренней стороны «почистить» поочередно нижние и верхние зубы



Подвижные игры важны для физического воспитания дошкольников, способствуют их гармоническому развитию, удовлетворяют потребность малышей в движении, способствуют обогащению их двигательного опыта.



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

**Уважаемые мамы и папы,
бабушки и дедушки,
здоровьесберегающие технологии
содействуют созданию
обязательных условий и
привычек здорового образа
жизни.**

**Давайте, совместными силами,
будем растить детей здоровыми!**

Спасибо за внимание!