

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Валеологические песенки –распевки

(О.Н. Арсеновская. Система музыкально – оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения).

Несложные, добрые тексты и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, подготавливаю голос к пению.

Упражнение «Доброе утро!»

Доброе утро!

Доброе утро!

Улыбнись скорее!

Поворачивают друг к другу

И сегодня весь деньРазводят руки в стороны

Будет веселее.

Хлопают в ладоши

Мы погладим лобик,

Выполняют движения по тексту

Носик и щечки.

Будем мы красивыми,

Постепенно поднимают руки вверх

Как в саду цветочки!

«фонарики»

Разотрем ладошки

Движения по тексту

Сильнее, сильнее!

А теперь похлопаем

Смелее, смелее!

Ушки мы теперь потрем

Потирают ладошки

И здоровье бережем.

Улыбнемся снова,

Разводят руки в стороны

Будьте все здоровы!

Хлопают в ладоши

Физкультминутки и динамические паузы

Двигательный и игровой компонент физкультминуток и динамических пауз должен способствовать не только повышению двигательной активности, но и физическому, психическому и речевому развитию в целом. Поэтому подбор упражнений необходимо соотносить не только с воспитательно-образовательными задачами НООД, прогулок и других режимных моментов, но и с возрастом и уровнем развития детей.

Упражнение с динамическим оттенком

Кошка лапки протянула(*дети протягивают руки вперед*)

Спинку мостиком прогнула (*прогибают спинку, слегка наклоняясь вперед*)

Поцарапала дощечку(*шевелият пальцами рук*)

И уселась на крылечко (*слегка приседают, опираясь руками на колени*)

Но веселый воробышко

Пролетел над кошкой низко (*имитируют полет воробья на месте*)

Кошка прыгнула, упала (*подпрыгивают на месте, приседают*)

Воробышку не достала (*стоят прямо, разводят руки в стороны*).

Моет лапоники свои (*поглаживание кистей рук*)

Обнаглели воробы (*грозят указательным пальцем*)

Высоко летят они (*имитируют полет воробья вокруг своей оси*).

Игровой массаж М. Ю. Картушиной

Приемы массажа полезны не только больному, но и здоровому человеку. Делая самомассаж определенной части тела, ребенок воздействует на весь организм в целом, развивает у человека позитивное отношение к собственному телу. Использование игрового массажа М. Ю. Картушиной **повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма**, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез.

Игровой массаж тела «Зайка»

Зайка белый прибежал
И по снегу прыгать стал
Прыг – скок, прыг – скок!
Непоседа наш дружок.
Зайка прыгнул на пенёк,
В барабан он громко бьёт:
Бум-бум-тра-та-та!
Зимой погода – красота!
А в лесу такой мороз!
зайка наш совсем замёрз.
Лапками – хлоп-хлоп!
Ножками – топ-топ!
Носик – трёт-трёт-трёт,
Ушки – мнёт-мнёт-мнёт.
Прыгай выше, зайка,
Зайка - попрыгайка.

Дети легко постукивают пальцами по ступням ног.

Дети шлёпают ладошками по коленям.

Дети хлопают ладошками по плечам.

Хлопают в ладоши.

Топают.

Поглаживают крылья носа.
пощипывают ушки.

Лёгкие прыжки.