

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 30»
660125, г. Красноярск, пер. Светлогорский 15 «а», т.253-20-85, 253-20-88
ИНН/КПП 2465149712/246501001, р/счет 40701810204071000532,
ОГРН 1162468094458, e-mail: mbdou30.2015@mail.ru

Картотека здоровьесберегающих упражнений

Воспитатель: Трофимова Е.С.

Существует много эффективных разновидностей современных здоровьесберегающих технологий, которые должны находиться в картотеке воспитателя детского сада.

Физкультминутки

Одним из наиболее простых и распространенных видов здоровьесберегающих технологий в ДОУ являются физкультурные минутки. Их еще называют динамичными паузами. Это кратковременные перерывы в интеллектуальной или практической деятельности, во время которых дети выполняют несложные физические упражнения.

Цель таких физкультминуток заключается в:

- смене вида деятельности;
- предупреждении утомляемости;
- снятии мышечного, нервного и мозгового напряжения;
- активизации кровообращения;
- активизации мышления;
- повышении интереса детей к ходу занятия;
- создании положительного эмоционального фона.

Проведение динамичных пауз имеет некоторые особенности. Они предназначены для выполнения в условиях ограниченного пространства (возле парты или стола, в центре комнаты и т.п.). Большинство физкультминуток сопровождаются стихотворным текстом или же выполняются под музыку.

Длятся такие динамичные паузы 1-2 минуты. К выполнению физкультминуток привлекаются все дети. Для этого не требуется спортивная форма или инвентарь. Время для проведения выбирается произвольно в зависимости от степени утомляемости ребят. Физкультминутка может включать отдельные элементы других здоровьесберегающих технологий.

Вверх рука и вниз рука

Вверх рука и вниз рука.

Потянули их слегка.

Быстро поменяли руки!

Нам сегодня не до скуки. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)

Приседание с хлопками:

Вниз — хлопок и вверх — хлопок.

Ноги, руки разминаем,

Точно знаем — будет прок. (Приседания, хлопки в ладоши над головой.)

Крутим-вертим головой,

Разминаем шею. Стой! (Вращение головой вправо и влево.)



Дыхательная гимнастика

Изучение опыта работы многих воспитателей дошкольных учреждений показывает, что к самым популярным видам здоровьесберегающих технологий в ДОУ относится дыхательная гимнастика. Она представляет собой систему дыхательных упражнений, которые входят в комплекс коррекционной работы по укреплению общего здоровья ребенка.

Использование дыхательной гимнастики помогает:

улучшить работу внутренних органов;

активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом;

тренировать дыхательный аппарат;

осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания;

повысить защитные механизмы организма;

восстановить душевное равновесие, успокоиться;

развивать речевое дыхание.

На занятиях по дыхательной гимнастике нужно соблюдать следующие правила.

Проводить ее рекомендуется в хорошо проветренной комнате и до приема пищи.

Такие занятия должны быть ежедневными и длиться 3-6 минут. Для выполнения дыхательной гимнастики не требуется особая форма одежды, однако надо проследить, чтобы она не стесняла движения ребенка.

В ходе выполнения упражнений нужно особое внимание уделять характеру производимых вдохов и выдохов. Следует учить детей вдыхать через нос (вдохи должны быть короткими и легкими), а выдыхать через рот (выдох долгий). Также дыхательная гимнастика включает упражнения на задержку дыхания. Важно, чтобы у детей при выполнении упражнений на развитие речевого дыхания не напрягались мышцы тела, не двигались плечи.

Дыхательная гимнастика «Желтые листочки»

Желтые листочки качаются, висят, дети качают листочками

Желтые листочки деткам говорят:

- Ветерок к нам прилетал, дуют на листочки тихонько

Ш-ш-ш! ш-ш-ш!

Тихо песню напевал:

Ш-ш-ш! Ш-ш-ш!

А потом как засвистел: дуют на листочки сильно

Ш-ш-ш! ш-ш-ш!

А потом как загремел:

Ш-ш-ш! Ш-ш-ш!

Ветерка мы испугались, дуют на листочки тихонько

Ш-ш-ш! Ш-ш-ш!

Задрожали, закачались,

Ш-ш-ш! Ш-ш-ш!



Пальчиковая гимнастика

Пальчиковая гимнастика — это вид здоровьесберегающих технологий, который применяется не только для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму), но и для решения проблем с речевым развитием у детей.

Помимо этого, такая гимнастика способствует развитию:

осознательных ощущений;

координации движений пальцев и рук;

творческих способностей дошкольников.

Пальчиковая гимнастика проводится в форме инсценировки стихотворных текстов с помощью пальцев. Это чуть ли не первая разновидность гимнастики, которую можно выполнять с детьми. В ходе проведения пальчиковой гимнастики дети производят активные и пассивные движения пальцами. Используются такие виды упражнений:

массаж;

действия с предметами или материалами;

пальчиковые игры.

Рекомендуется делать пальчиковую гимнастику ежедневно. В ходе ее выполнения нужно следить, чтобы нагрузка на обе руки была одинаковой. Кроме этого необходимо помнить, что каждый сеанс пальчиковой гимнастики должен оканчиваться расслабляющими упражнениями. Такие занятия можно проводить коллективно, в группах или индивидуально с каждым ребенком.

Игровой массаж рук «Наши ручки»

Если пальчики грустят – пальцы плотно прижимаем к ладони
Доброты они хотят.

Если пальчики заплачут – трясем кистями

Их обидел кто-то, значит.

Наши пальцы пожалеем – «моем руки», дышим на них

Добротой своей согреем.

К себе ладошки мы прижмём, поочередно одну вверху, одну внизу

Гладить ласково начнем. гладим ладонь другой ладонью

Пусть обнимутся ладошки,

Поиграют пусть немножко, скрестить пальцы, ладони прижать,
пальцы двух рук быстро легко стучат
Каждый пальчик нужно взять, каждый палец
И покрепче обнимать, зажимаем в кулачке



Гимнастика для глаз

Также к здоровьесберегающим технологиям в ДОУ относится гимнастика для глаз. Она подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения.

Гимнастика для глаз необходима для:

- снятия напряжения;
- предупреждения утомления;
- тренировки глазных мышц;
- укрепления глазного аппарата.

Для выполнения такой гимнастики достаточно 2-4 минуты. Главное правило данной гимнастики состоит в том, что двигаться должны только глаза, а голова остается в неподвижном состоянии (кроме случаев, где предусмотрены наклоны головы). Все упражнения нужно делать стоя.

Обычно образец выполнения каждого действия показывает воспитатель, а дети повторяют за ним. Часто такая гимнастика имеет стихотворное сопровождение. Она может включать упражнения с предметами, специальными таблицами или ИКТ.

«Листья».

Ах, как листики летят,
Всеми красками горят
Лист кленовый, лист резной,
Разноцветный, расписной.
Шу-шу-шу, шу- шу- шу.
Как я листиком шуршу.
Но подул вдруг ветерок,
Закружился наш листок,
Полетел над головой
Красный, желтый, золотой.
Шу-шу-шу, шу-шу-шу.
Как листиком шуршу.
Под ногами у ребят
Листья весело шуршат,
Будем мы сейчас гулять
И букеты собирать
Шу-шу-шу, шу-шу-шу.
Как я листиком шуршу.

*Круговые движения глазами:
налево – вверх – направо – вниз – вправо –
вверх – влево – вниз.
Посмотреть влево – вправо.
Посмотреть вверх – вниз.
Круговые движения глазами: налево – вверх
– направо – вниз – вправо – вверх – влево –
вниз.
Посмотреть влево – вправо.
Посмотреть вверх – вниз.
Посмотреть вниз.
Посмотреть вверх.
Посмотреть влево – вправо.
Закрывают глаза, глядят веки
указательным пальцем.*



Психогимнастика.

Психогимнастика относится к инновационным здоровьесберегающим технологиям, которые используются в детском саду для развития эмоциональной сферы ребенка, укрепления его психического здоровья. Цель психогимнастики заключается в следующем:

проведение психофизической разрядки;

развитие познавательных психических процессов;

нормализация состояния у детей с невротами или нервно-психическими расстройствами;

коррекция отклонений в поведении или характере.

Психогимнастика представляет собой курс из 20 специальных занятий, которые проводятся в игровой форме. Они организовываются два раза в неделю и длятся от 25 до 90 минут. Каждое занятие состоит из четырех этапов, которые предполагают разыгрывание:

этюдов с использованием мимики и пантомимы;

этюдов на изображение эмоций или качеств характера;

этюдов с психотерапевтической направленностью.

Оканчивается занятие психомышечной тренировкой. В ходе занятия проводится «минутка шалости», когда дети могут выполнять любые действия, которые им захочется.

Артикуляционное упражнение «Язычок»

Наш забавный язычок... дети хором произносят слова

Щелк, щелк, щелк, щелк! щелкают языком

Зубки чистим умело, показывают, как чистят зубки

Вправо-влево, вправо-влево.

Мы нисколько не устали. высовывают язычок и «дразнят»

Вверх и вниз им двигать стали.

Словно пчелки пожужжали - звукоподражания: «Ж-ж-ж-ж...»

Как машина, поурчали звукоподражания: «У-у-у-у...»

Как лошадки, вскачь пустились двигаются по залу прямым галопом

Вовремя остановились! Стоп! останавливаются.



Ритмопластика.

Ритмопластика - это инновационный метод работы с детьми, который основан на выполнении ими под музыку специальных пластичных движений, имеющих оздоровительный характер.

Цель ритмопластики:

восполнение «двигательного дефицита»;

развитие двигательной сферы детей;

укрепление мышечного корсета;

совершенствование познавательных процессов;

формирование эстетических понятий.

Ритмопластика организовывается в форме специальных музыкальных занятий.

Физические упражнения должны выполняться в медленном темпе с широкой амплитудой. Эти занятия нужно проводить дважды в неделю по 30 минут каждое.

Рекомендуется заниматься ритмопластикой не раньше, чем через полчаса после приема пищи.

Ритмическая игра с самомассажем «Ежик и барабан».

С барабаном ходит ежик, дети указательными

Бум-бум-бум! пальчиками имитируют игру

Целый день играет ежик, на барабане.

Бум-бум-бум!

С барабаном за плечами, шлепают ладошками

Бум-бум-бум! по плечам.

Ежик в сад забрел случайно, шлепают ладошками

Бум-бум-бум! по коленям.

Очень яблоки любил он, поглаживают живот

Бум-бум-бум! по часовой стрелке.

Барабан в саду забыл он, указательными пальчиками

Бум-бум-бум! «играют на барабане».

Игротерапия.

В ФГОС указывается, что у дошкольников ведущим видом деятельности является игра. Поэтому обязательным видом здоровьесберегающих технологий в ДОУ должна являться игротерапия. Эта технология подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, в ходе которых у них будет возможность:

проявить эмоции, переживания, фантазию;
самовыразиться;
снять психоэмоциональное напряжение;
избавиться от страхов;
стать увереннее в себе.

Игротерапия считается отличным средством для борьбы с детскими неврозами.
Помимо описанных здоровьесберегающих технологий в ДОУ можно использовать и другие их виды:

фитотерапию;
цветотерапию;
музыкотерапию;
витаминотерапию;
физиотерапию;
гелиотерапию;
песочную терапию.

Суть таких технологий понятна исходя из их названий. Конечная цель использования здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС — сохранение и укрепление здоровья детей, что служит обязательным условием повышения результативности учебно-воспитательного процесса.

Только здоровый ребенок может стать хорошим учеником и успешной личностью!

Игровой самомассаж «Здравствуйте»

Ручки, ручки, просыпайтесь, развести руки в стороны,
Здравствуйте! потянуться
Ласковые ручки наши, погладить ладошки
Здравствуйте!
Пальчики сердитые, стучат пальчиками обеих рук
Здравствуйте! по друг другу
И ладошки, наши крошки, хлопают в ладоши
Здравствуйте!

Разбудите ножки, пошлепать по ногам
Ножки, здравствуйте!
Наши бедра и коленки. легко пощипывают ножки
Здравствуйте!
Глазки, ушки, носик, ротик, пальчиками потирают те части

Здравствуйте! те части тела, про которые говор.

И улыбки, и улыбки, улыбаются друг другу

Здравствуйте!

Все друг другу улыбнитесь, улыбаются и кивают друг другу

Здравствуйте!