



**«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ДЕТЬМИ»**

**п.Солнечный
2020-2021 учебный год**



Содержание	стр
1. Воспитатель: Сафиулина Ж.В, группа №1 «Минутки здоровья с Су-Джок»	3- 5
2. Воспитатель: Чалкова Е.В, группа № 3 «Пальчиковые игры с использованием нетрадиционного оборудования»	6-11
3. Шубина К.А, группа №9 «Здоровье»	12 - 18
4. Учитель – логопед Агапова А.В. «Волшебный шарик» (Су- джок терапия)	19 - 26
5. Учитель – логопед Замогильная М.С «С клавишами с каждым днем мы умнеем и растем»	27 - 30
6. Педагог психолог: Склемина Л.Л. «Психогимнастика»	31 - 34
7. Инструктор по физическому воспитанию Ковальчук Г.И «Стрельниковая гимнастика на занятиях по физкультуре»	33- 55
8. Воспитатель по легоконструированию и робототехнике Арланова Р.Х. «Пальчиковая гимнастика на занятиях по легоконструированию и робототехнике».	56-62
9. Музыкальный руководитель Рычкова Н.Н «Музикотерапия, как метод здоровьясбережения детей в дошкольном возрасте».	63 - 66

**Применения в ежедневной деятельности с детьми
здоровьесберегающих технологий
«Минутки здоровья с Су-Джок»**

Группа № 1 «Почемучки»

Технологическая карта
«Применения в ежедневной деятельности с детьми здоровьесберегающих технологий»

1. Воспитатель: Сафиулина Жанна Владимировна, группа: 1 «Почемучки»
2. Название: Минутки здоровья с Су-Джок

Задачи	Содержание	Методы и приемы	Результат (Фото или ожидаемый результат)
<p>1. Воздействие на биологически активные точки по системе Су-Джок.</p> <p>2. Стимулирование речевых зон коры головного мозга.</p> <p>3. Повышение иммунитета и оздоровление организма дошкольников.</p> <p>4. Совершенствование навыков пространственной ориентации</p>	<p>1. Знакомство детей с шариком - массажером Су-Джок, правилами его использования.</p> <p>2. Закрепление знаний в упражнениях, играх.</p> <p>3. Самостоятельное использование шарика – массажера Су-Джок в соответствии с потребностями и желаниями</p>	<p>Словесные приемы. Потешки, прибаутки, стихи, вопросы, сказки, загадки.</p> <p>Игровые приемы. Взаимодействие со сказочным персонажем. Ребенку предлагается поиграть в сказку, используя су-джок.</p> <p>Наглядные приемы. Схемы. Видеоматериалы. Иллюстрации.</p> <p>Практические действия. Массаж кистей, стоп и пальцев.</p>	<p>1. Благоприятное воздействие на весь организм.</p> <p>2. Произойдет воздействие на биологически активные точки по системе Су-Джок.</p> <p>3. Развитие координации движений и мелкой моторики.</p> <p>4. Развитие произвольного поведения, внимания, памяти, речи и других психических процессов, необходимых для становления полноценной учебной деятельности.</p>

A decorative border surrounds the page, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a soccer ball, a tennis racket, a basketball, a football, a volleyball, and a badminton racket. The background is a light blue gradient with a subtle sunburst pattern.

Применения в ежедневной деятельности с детьми

здоровьесберегающих технологий

«Пальчиковые игры с использованием нетрадиционного оборудования»

Группа № 3 «Солнышко»

Технологическая карта
«Применения в ежедневной деятельности с детьми здоровьесберегающих технологий»

1.Группа:№3 «Солнышко»

2.Название: Пальчиковые игры с использованием нетрадиционного оборудования»

Задачи	Содержание	Методы и приемы	Результат (Фото или ожидаемый результат)
<p>1.Формирование познавательной активности и творческого воображения детей;</p> <p>2.Развитие артикуляционной и мелкой моторики;</p> <p>3.Развитие зрительного, слухового восприятия, творческого воображения;</p> <p>4.Развитие тактильной чувствительности рук;</p> <p>5.Совершенствование двигательной памяти;</p>	<p>1. Игры с прищепками</p> <p>Использование прищепок для самомассажа: дети прищепляют бельевой прищепкой ногтевые фаланги пальцев правой, а затем левой руки на каждый ударный слог – от большого пальца к мизинцу. Дети учатся прищеплять прищепки на тканевый платочек. Также можно прищеплять прищепки разных цветов на край пластикового ящичка, в котором они хранятся, на трубочки для коктейля, пластиковые стаканчики; создавать из прищепок различные поделки – цветы, животные, игрушки, цифры, буквы, гирлянды и т. п.</p> <p>Ах, крапива... - Ах, крапива жжётся, В руки не даётся! Злая ты, колючая Да ещё кусучая! Не дала цветов сорвать,</p>	<p>наглядный метод: наглядная информация показ</p> <p>словесный метод: беседа объяснение</p> <p>практический метод: игра ,совместная деятельность ,создание развивающей среды</p>	

<p>6. Развитие речемышлительной деятельности;</p> <p>7. Развитие мимической мускулатуры;</p>	<p>Чтобы маме показать! - Нет, я не кусаюсь, Просто защищаюсь!</p> <p>2. Игры с шестигранными карандашами Дети вращают карандашами всеми пальцами сначала одной, потом другой рукой. Катают карандаш по ровной поверхности, между ладонями и т. п.</p> <p>Карусели. Карусели, карусели! Сели, сели, полетели, Завертелись, закрутились, Зажужжали, покатались! Задрожали, завизжали, Вместе за руки держались. Как захватывает дух, Ух!</p> <p>4. Игры с массажными мячиками Дети катают мячик в руках, делая движения вперёд - назад, вправо - влево; катают мячик круговыми движениями по голове, по животу; поочередно передают мячик из одной руки в другую; <i>«прыгают»</i> мячиком по ладони каждой руки поочередно; касаются мячиком каждого пальца рук и т. п.</p> <p>Мячик. Мячик сильно посжимаю И ладошку поменяю. <i>«Здравствуй мой любимый мячик!»</i> -</p>		
--	---	--	--

	<p>Скажет утром каждый пальчик. Раз, два, три, четыре, пять. Крепко мячик обнимает, никуда не выпускает. <u>Только братцу отдает:</u> Брат у брата мяч берёт.</p> <p>4. Игры с резиночками для волос Дети надевают резиночку на каждый палец руки, начиная с большого пальца и заканчивая мизинцем, затем меняют руки</p> <p>Десять птичек – стайка. Пой-ка, <u>подпевай-ка</u>: Десять птичек - стайка. Эта птичка - соловей, Эта птичка - воробей, Эта птичка - совушка, сонная головушка. Эта птичка - свиристель, Эта птичка - коростель, Эта птичка - скворушка, серенькое перышко. Это-зяблик, это - стриж, Это - развеселый чиж. Ну а это - злой орлан. Птички-птички, по домам!</p> <p>5. Игры с носовыми платочками Дети кладут платочек на ровную поверхность, перебирают его пальцами, складывая различными способами, «<i>ходят</i>» по платочку и т. п. Обезьянка Дина.</p>		
--	---	--	--

На квадратной - квадратной полянке
 Жила-была обезьянка.
 Обезьянку звали Дина.
 А где на полянке середина?
 Прибежал к середине уголочек.
 А к нему и второй, его дружок.
 Подтянулись ещё два брата.
 Сколько углов у квадрата?
 Получился конверт.
 В нём открытка.
 На открытке блестящая рыбка!
 А ещё значок квадратный!
 Вот как сложен платок аккуратно!
6. Игры с зубными щётками
 Дети берут в руки зубную щётку. Под
 счет растирают щёткой
 подушечки **пальцев любой руки**, начиная
 с большого **пальца** и заканчивая мизинцем.
 Растирают ладонь. Чередуют.
 Зубная щётка.
 Плывёт зубная щётка,
 Как по морю лодка,
 Как по речке пароход,
По пальчикам она идёт!
Работа с родителями:
 выставка атрибутов для игр по развитию
 мелкой моторики рук детей;
 Консультации индивидуальные и
 групповые «*Речь и пальчики*», «*Как
 правильно проводить с*

ребёнком **пальчиковые игры**», «**Пальчиковые шаги**»;
Мастер-класс для родителей «**Волшебные пальчики**»;
Беседы с родителями «**Дети и мелкая моторика рук**»;
Знакомство родителей с **проектом**;
разработка наглядной информации «**Рекомендаций по проведению пальчиковых игр**», «**Развития мелкой моторики рук на речевое развитие ребёнка**».

Вывод: целенаправленная, регулярно осуществляемая работа педагогами и родителями по развитию речи детей посредством **пальчиковых игр с использованием нетрадиционного оборудования**, способствует за короткий срок добиться положительных результатов по улучшению развития мелкой моторики рук детей.



Применения в ежедневной деятельности с детьми здоровьесберегающих технологий

Воспитатель: Шубина К.А, группа № 9 «Радуга»

Технологическая карта

«Применения в ежедневной деятельности с детьми здоровьесберегающих технологий»

1.Группа: подготовительная группа №9 «Радуга»

2.Название: «Здоровье»

Задачи	Содержание	Методы и приемы	Результат (Фото или
---------------	-------------------	------------------------	----------------------------

			ожидаемый результат)
<p>Образовательные :</p> <p>1. Продолжать учить осознанно, относиться к своему здоровью.</p> <p>2. Формировать у детей основы самопонимания в том, что полезно и что вредно для их здоровья.</p> <p>3. Формировать представление детей о зависимости здоровья от двигательной активности питания, культурно гигиенических навыков.</p> <p>4. Учить правильно понимать значение пословиц о здоровье.</p>	<p>Воспитатель: Ребята, к вам пришли гости, поздороваемся с ними. А друг с другом мы поздороваемся с помощью колокольчика.</p> <p>– Здравствуй, Вика! Дин-дон-дон! – Здравствуй, Маша! Дин-дон-дон!</p> <p>- Говорят, что здравствуйте – лучшее из слов. Если скажешь, здравствуй, значит будь здоров». И когда мы здороваемся, мы желаем здоровья.</p> <p>Воспитатель: Сегодня я хочу поговорить с вами на очень важную тему. Садитесь на стульчики и послушайте старую легенду. (2 слайд-гора)</p> <p>«Давным - давно на горе Олимп жили Боги.(3 слайд-боги)Стало им скучно, и они создали человека.(слайд 4) Один из богов дал человеку силу, другой дал ум. Третий сказал: «Самое главное - Человек должен быть здоровым». Но один Бог сказал: «Если все это будет у человека, он будет слишком похож на нас». И решили они спрятать самое главное, что есть у человека – здоровье. Стали думать – решать, куда бы его спрятать?Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие на высокие горы.А один из Богов придумал: «Здоровье надо спрятать в самого человека».</p> <p>- Так, где же прячется здоровье? - Правильно, здоровье спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из нас.</p> <p>Здоровье – это одна из главных ценностей человеческой жизни.Я открою вам секрет.Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Давайте, сходим в гости к Здоровью? Вот ононашездоровье-солнышко. (5слайд-грустный смайлик) Но что-то с ним не так. Как вы думаете, почему наше здоровье грустное?</p> <p>Воспитатель: Давайте поможем солнышку. Вернем ему лучики.</p>	<p>Методы и приемы:</p> <p>словесные; Беседа, художественное слово, ситуационные задачи</p> <p>Практические: игровые моменты, дыхательная гимнастика, динамические паузы, обращение к жизненному опыту детей.</p> <p>Наглядные: Показ, просмотр презентации</p>	   

<p>Развивающие: 5. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение детей.</p> <p>Воспитательные: 6. Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.</p>	<p>Но для этого надо быть умными и смелыми. Мы умные? Мы смелые? Тогда вперед. Как называется первый лучик, мы узнаем, если отгадаем загадку. «Если хочешь быть здоровым, очень бодрым и веселым, никогда не унывать, с чего день надо начинать?» Воспитатель: Правильно, молодцы. «Кто зарядкой занимается, тот здоровья набирается», а вы сегодня делали зарядку? Давайте сделаем зарядку.</p> <p>Музыкальная зарядка флешмоб «Эй лежебоки» Воспитатель: Молодцы. Ребята, прибавилось сил? Но зарядка бывает не только для тела, но и для глаз.</p> <p>Зарядка для глаз «Стрекоза» Вот такая стрекоза, как горошины глаза. Вправо-влево, взад-вперед, ну совсем как вертолет. Путнику дорогу освети в ночи. Ты летаешь высоко. Ты летаешь низко. Ты летаешь далеко. Ты летаешь близко. Стрекоза, стрекоза, как горошины глаза. Над водой летаешь, комаров пугаешь.</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Пальчики» Дружат в нашей группе девочки и мальчики И друг с другом дружат маленькие пальчики. Раз, два, три, четыре, пять - начинаем мы считать. Раз, два, три, четыре, пять – мы закончили считать. (6 слайд появляется первый лучик) Воспитатель: Вот и первый лучик появился. Добавилось у вас сил после зарядки? Сразу видно, как глазки заблестели. Воспитатель: Чтобы узнать, как называется 2 лучик нашего</p>		
--	---	--	--

здоровья, я покажу вам фокус. Загляните внутрь этой бутылочки. Что там лежит? Сейчас мы увидим, кто там прячется. Один, два, три, невидимка, из бутылочки беги.

(Опускаю бутылочку в воду и нажимаю на нее, из бутылочки бегут пузырьки).

Воспитатель: Правильно, это воздух.

«Без дыхания жизни нет, без дыхания меркнет свет,

Дышат птицы и цветы, дышит он, и я, и ты»

Дыхательная гимнастика «Ныряльщики за жемчугом»

Воспитатель: Ребята, на морском дне лежат красивые ракушки и жемчужины. Достать их сможет тот, кто умеет задерживать дыхание. Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает с закрытыми глазами (ищет «жемчуг») до желания сделать выдох.

Воспитатель: (7 слайд-второй лучик) Вот и еще один лучик.

Ребята, правда, мы молодцы? Чтобы вернуть еще один лучик, надо отгадать, что находится в «Чудесном мешочке» и для чего оно нужно. (мыло, зубная паста, зубная щётка, щётка для одежды, расчёска, влажные салфетки)

Дети по очереди отгадывают предметы и рассказывают, для чего они нужны.

- Как говорится в пословице «Чистота – залог здоровья». А вы, ребята, моете руки с мылом? Когда?

- Давайте вспомним, как мы умываемся?

Массаж лица «Умывалочка»

«Надо, надо нам помыться,

Где тут чистая водица?

Кран откройся ш – ш – ш

Ручки моем ш – ш – ш – ш



Щечки, шейку мы потрем
И водичкой оболъем
Воспитатель:Посмотрите, ребята, появился новый лучик. (8 слайд-3 лучик)Осталось найти только один лучик.Это лучик - питание.
Чтоб здоровым оставаться – надо правильно питаться. Что это значит ребята?

Игра-обсуждение «Законы питания».
Стихотворение К. И. Чуковского «Барабек».
Робин Бобин Барабек
Скушал сорок человек,
И корову, и быка,
И кривого мясника,
И телегу, и дугу,
И метлу, и кочергу,
Скушал башню,
Скушал дом
И кузницу с кузнецом.
А потом и говорит:
«У меня живот болит!»
- Почему у Робина заболел живот? Как вы думаете, он ел съедобные вещи?
А какие полезные продукты мы можем купить, мы узнаем, поиграв в игру «Идем в магазин» Сейчас мы все встанем в круг и будем передавать друг другу корзинку, в которую будем складывать только полезные продукты. (Дети берут в руки корзинку, называют продукт и передают корзинку следующему)

Воспитатель: (слайд 9- 4 лучик) Вот вам и 4 лучик – правильное питание. Ребята, вот мы вернули солнышку-здоровью его лучики. Но почему то, солнышко все такое же, грустное. Давайте расскажем, что мы сегодня узнали о здоровье?Где же спрятано

здоровье? Какие полезные для здоровья продукты вы знаете? Для чего мы моем руки с мылом? Что значит быть здоровым?
(слайд 10 смайлик с улыбкой)

Воспитатель: Посмотрите, как улыбается наше солнышко-Здоровье. Ребята, вам понравилось ходить в гости? Мне тоже было приятно с вами общаться. Я желаю вам доброго здоровья! И на память дарю эти солнышки здоровья, чтоб вы не забывали, что они живут в каждом из нас и пусть они всегда улыбаются вам.



Применения в ежедневной деятельности с детьми здоровьесберегающих технологий
«Волшебный шарик» (Су – джок терапия) Учитель – логопед: Агапова А.В.

Технологическая карта

«Применения в ежедневной деятельности с детьми здоровьесберегающих технологий»

Учитель – логопед: Агапова А.В.

1. Группа: Разновозрастная группа с 3-7 лет.
2. Название: «Волшебный шарик» (Су- джок терапия)

Задачи	Содержание	Методы и приемы	Результат
<p>1. Стимулировать речевые зоны коры головного мозга</p> <p>2. Развитие мелкой моторики пальцев рук</p> <p>3. Развивать речь детей и словарный запас</p> <p>4. Использование элементов Су- джок терапии на разных этапах работы по автоматизации звуков и коррекции речи</p> <p>5. Повышение уровня компетентности педагогов и родителей в вопросах коррекции речевых нарушений у дошкольников.</p>	<p>1. Массаж Су-Джок шарами /дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом/</p> <p>2. Массаж пальцев эластичным кольцом/Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики/</p> <p>3. Использование Су-Джок шаров при автоматизации звуков /ребенок поочередно надевает массажное кольцо на каждый палец, одновременно проговаривая стихотворение на автоматизацию поставленного звука Ш/</p> <p>4. Использование Су-Джок шаров при совершенствовании лексико-грамматических категорий</p> <p>5. Использование шариков при совершенствовании навыков употребления предлогов</p>	<p>Используя Су-джок терапию, применяем следующие методы:</p> <p>1.Словесные методы:</p> <p>Ребенок повторяет слова и выполняет действия с шариком в соответствии с текстом. Это могут быть: потешки, прибаутки, стихи, вопросы, сказки, загадки.</p> <p>2.Наглядные методы: в индивидуальной работе используем схемы, видеоматериалы,</p>	<p>1.Благоприятно воздействует на весь организм и стимулирует зоны коры головного мозга</p> <p>2. Развитие координации движений и мелкой моторики.</p> <p>3. Пополнился словарный запас детей, речь детей стала более эмоциональной и выразительной.</p> <p>4. Возросла речевая активность детей в различных видах деятельности.</p> <p>5.Повысился уровень компетентности педагогов и родителей в вопросах коррекции речевых нарушений у дошкольников.</p> <p>Технология интересна тем, что подобные упражнения можно проводить не только логопедам и педагогам в детском саду, но и дома самими родителями.</p> <p>Су-Джок терапия используется для</p>

	<p>6. Использование Су-Джок шаров для развития памяти и внимания</p> <p>7. Использование шариков для звукового и слогового анализа слов</p> <p>8. Использование шариков при выполнении корригирующей гимнастики</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Положить шарик на раскрытую ладонь и удерживать в таком положении не менее 30 секунд. ✓ Положить шарик на ладонь одной руки и прикрыть сверху другой, потом поменять руки местами. ✓ Сжимание и разжимание шарика в кулаке по очереди каждой рукой. ✓ Активное надавливание на иголки шарика пальчиками. ✓ Надавливание на массажер щепотью. ✓ Катание шарика по ладоням рук круговыми движениями, особенный акцент сделать по подушечке под большим пальцем. ✓ Прокатывание шарика по расправленным ладоням вверх-вниз. 	<p>иллюстрации.</p> <p>3. Игровые методы: Ребенок поочередно надевает массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики. Это могут быть занятия – игра, игровые упражнения.</p> <p>4. Практические методы: массаж кистей, стоп и пальцев.</p>	<p>лечения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сердечно-сосудистой, мочеполовой, дыхательной, нервной систем; проблем с кожей; <ul style="list-style-type: none"> • воспалительных процессов. <p>Ее несомненными достоинствами являются:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Эффективность. Правильное выполнение методики приводит к положительным результатам за довольно короткий срок, иногда через несколько минут. 2. Безопасность. Терапия построена на особенностях человеческого организма, поэтому даже при неправильном ее применении никакого вреда здоровью нанесено не будет. 3. Универсальность. С помощью Су-Джок можно вылечить любой орган. 4. Доступность. Правила применения методики просты и понятны. Их может изучить любой человек и использовать на протяжении всей жизни.
--	--	---	---

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 8. Удерживание массажера тремя пальчиками по очереди каждой рукой (задействуются большой, указательный, средний пальцы). ✓ Упражнения с кольцом заключаются в надевании его на каждый палец поочередно и передвижении вверх-вниз до конца при помощи большого и указательного пальцев другой руки. 		
<p>Ручной массаж кистей и пальцев рук с помощью СУ – ДЖОК <i>1. Я мячом круги катаю, Взад - вперед его гоняю. Им поглажу я ладошку. Будто я сметаю крошку, И сожму его немножко, Как сжимает лапу кошка, Каждым пальцем мяч прижму, И другой рукой начну. (Ребенок повторяет слова и выполняет действия с шариком в соответствии с текстом.)</i></p>		<p>Массаж кольцом-пружинкой: Пальчиковая игра «Семья» Этот пальчик — дедушка, Этот пальчик — бабушка Этот пальчик — папочка, Этот пальчик — мамочка, А вот этот пальчик — Я, Вот и вся моя семья. (надеваем кольцо Су-Джок на пальцы поочередно и прокатываем кольцо вниз-вверх)</p>	
<p>«ЧЕРЕПАХА» Шла большая черепаха. И кусала всех от страха (дети катают Су - Джок между ладоней)</p>		<p>«Приветствие» <i>(поочередно надевать массажное кольцо на каждый палец)</i> Здравствуй, солнце золотое!</p>	

<p>Кусь, кусь, кусь, кусь. <i>(Су-Джок между большим пальцем и остальными, которые ребенок держит «щепоткой»)</i>. Надавливают ритмично на Су-Джок, перекладывая из руки в руку. Никого я не боюсь. <i>(Дети катают Су Джок между ладоней)</i>.</p>	<p>Здравствуй, небо голубое! Здравствуй, вольный ветерок! Здравствуй, маленький дубок! Мы живём в родном краю – <i>(сжимаем и разжимаем кольцо в руке)</i> Всех я вас приветствую! <i>(разводим руки в стороны)</i></p>
<p><i>«Здравствуй, мой любимый мячик», - Скажет утром каждый пальчик. (массируем каждый пальчик)</i> <i>Пальчик, пальчик, непоседа, Где ты бегал, где обедал? Я с мизинцем ел малинку, С безымянным ел калинку, Ел со средним землянику, С указательным - клубнику. (массируем поочерёдно каждый пальчик)</i></p>	
<p>Кроме того, Вы можете делать малышу массаж и одновременно рассказывать, или сочинять вместе занимательную сказку о «Колобке», «Рукавичке», «Ежике», «Солнышке» и т. д. Наш шарик волшебный и он может превратиться в кого угодно. Давайте придумаем небольшую сказочку например о Цыпленке. <i>Жил-был маленький Цыпленок. Он недавно вылупился из яйца и всего боялся. Дети закрывают шарик в ладошках. Цыпленку было скучно, и он решил пойти поискать себе друзей. Прокатывают шарик по ладошке. Первым Цыпленок встретил Жука и побежал за ним. Прокатывают шарик по большому пальцу руки и обратно. Но Жук выпустил крылья и быстро улетел. Подбрасывают мяч на ладони. Затем Цыпленок увидел жирного червяка и побежал за ним. Прокатывают шарик по большому указательному пальцу руки и обратно. Червяк спрятался от него в землю. Надавливают на средний и безымянный пальцы. А потом солнышко спряталось за тучку и пошел дождик, Цыпленку стало холодно. Накрывают шарик второй ладошкой сверху.</i></p>	

Применения в ежедневной деятельности с детьми здоровьесберегающих технологий

«С клавишами с каждым днем мы умнеем и растем»

Учитель – логопед: Замогильная М.С

Технологическая карта
«Применение в ежедневной деятельности с детьми
здоровьесберегающих технологий»

Учитель-логопед: Замогильная М.С.

1. **Название:** «С клавишами с каждым днем мы умнеем и растем»
2. **Цель:** Помочь детям активно войти в мир логоритмики, стимулировать развитие музыкально - ритмических способностей посредством здоровьесберегающих технологий.
3. **Новизна** состоит в использовании нетрадиционных подходов к коррекции речевых расстройств.
4. **Организация продуктивной деятельности детей:**

<i>Задачи</i>	<i>Содержание</i>	<i>Методы и приемы</i>	<i>Результат</i> (фото или ожидаемый результат)
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Развитие речевых интонаций голоса; ➤ развитие чувства ритма; ➤ развитие внутреннего слуха, дыхания и памяти; ➤ развитие вокальных и ритмических навыков и музыкального слуха; ➤ развитие координации движений; ➤ развитие мелкой и крупной моторики; 	<ul style="list-style-type: none"> - Ознакомление с художественной литературой; - дидактические, музыкально-ритмические игры и упражнения; - заучивание и чтение стихотворных текстов наизусть; - интонационное выделение слова; - речевой образец; вопросы к детям; - договаривание слов; -словотворчество; - пальчиковые игры; -упражнения на развитие активного и пассивного словаря; - речевые игры на воспитание звуковой культуры речи; - речедыхательная гимнастика; - артикуляционная гимнастика; - рефлексия 	<p>Наглядные методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ наглядно-зрительные; ➤ тактильно-мышечные; ➤ наглядно-слуховые. <p>Словесные методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ объяснение; ➤ пояснение; ➤ указание; ➤ беседа; ➤ вопросы; ➤ словесная инструкция. <p>Практические</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Правильное речевое дыхание у детей; ➤ Сформированные движения пальцев рук, общая моторика; ➤ Положительная динамика процесса усвоения ребенком правильного звукопроизношения. ➤ Выработка правильного темпа речи, ритма дыхания; ➤ Развитие речевого выдоха; ➤ Улучшение речевой памяти; ➤ Способность выполнять дыхательные и пальчиковые упражнения, быстро реагировать на смену движений.

<ul style="list-style-type: none"> ➤ развитие воображения, образного мышления, внимания, памяти; ➤ развитие творческих способностей; ➤ формирование коммуникативных способностей детей, преодоления индивидуальных психологических проблем. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Развитие артикуляционной и лицевой моторики ➤ Развитие чувства ритма; ➤ Формирование правильного дыхания; ➤ Развитие общей моторики; ➤ Развитие мелкой моторики ; ➤ Развитие внимания и памяти; ➤ Формирования коммуникативных навыков. ➤ включение коммуникативных игр; ➤ Разучивание музыкально-ритмических композиций и танцевальных движений, т.е. связь речи с музыкой и движением; ➤ Работа над техникой дыхания, голоса, темпа; ➤ детские эмоции повышают интерес ребёнка к занятиям, пробуждают его мысли и фантазии. <p>Стихотворный и фольклорный репертуар, чистоговорки, скороговорки, пальчиковые игры, динамические паузы, считалки и потешки.</p> <p>Палочка по палочке стучит... И на месте просто не сидит... КлависЫ - ритмичные стучал-ки И от скуки чудо-вы-ру-чал-ки.</p> <p>Палочка по палочке стучит... Радостно ребяток веселит... КлависЫ - ритмичные стучал-ки И от скуки чудо-вы-ру-чал-ки.</p> <p>Палочки загадочно поют... С нами раз-го-ва - ри-ва-ют... КлависЫ - ритмичные стучал-ки И от скуки чудо-вы-ру-чал-ки.</p>	<p>методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ игровой; ➤ соревновательный 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Отсутствие напряжения и скованности у детей; ➤ Развитие координации; ➤ снижение психоэмоционального напряжения и укрепления здоровья детей. ➤ Использование родителями и педагогами здоровьесберегающих технологий на занятиях с детьми.
--	--	--	---



Применения в ежедневной деятельности с детьми здоровьесберегающих технологий

«Психогимнастика»

Педагог – психолог: Склемина Л.Л



Технологическая карта
«Применения в ежедневной деятельности с детьми здоровьесберегающих технологий»
Педагог психолог: Склемина Л.Л

1. Возраст: 6-7 лет
2. Название: «Психогимнастика»

Задачи	Содержание	Методы и приемы	Результат (Фото или ожидаемый результат)
<p>Задачи по развитию эмоциональной сферы: произвольно направлять внимание детей на испытываемые эмоциональные ощущения; различать и сравнивать эмоциональные ощущения, определять их характер (<i>приятно, неприятно, беспокойно, удивительно,</i></p>	<p>1. АРБУЗ Он большой Как мяч футбольный! Если спелый - все довольны! Так приятен он на вкус Сладкий сахарный арбуз! Дети, стоя в кругу, передают мяч друг другу. По окончании слов ребенок, в руках которого оказался мяч, мимикой показывает, какой арбуз – сладкий или кислый.</p> <p>2. НАСОС И МЯЧ «Мяч сдутый» - ребенок принимает положение сед, согнув ноги. «Насос накачивает мяч» - педагог делает соответствующие движения руками, произнося: «с - с – с». «Мяч становится все больше» - ребенок медленно встает, надувает щеки, поднимает руки вверх, округляя их. «Насос прекращает работу» - взрослый делает</p>	<p>Показ и проигрывание типичных ситуаций с психологическими трудностями; выделение и узнавание типичных форм адаптивного и неадаптивного поведения; приобретение и закрепление приемлемых для ребенка стереотипов поведения и способов разрешения конфликтов; Заключительный этап. <u>Цель:</u> закрепление содержания предлагаемого материала, а также положительного эффекта, стимулирующего и упорядочивающего психическую и физическую активность детей, приведение в равновесие их эмоционального</p>	<ul style="list-style-type: none"> •улучшение психоэмоционального состояния ребенка; •снятие психологическую напряженность, снижение мышечного утомления; •преодоление страха, робости, развитие уверенности в себе; •снижение агрессии, страха; •развитие уверенности в поддержке

<p><i>страшно и т. п.</i>); произвольно и подражательно «<i>воспроизводить</i>» или демонстрировать эмоции по заданному образцу; улавливать, понимать и различать лучшие эмоциональные состояния; сопереживать (т. е. принимать позицию партнера по общению и полноценно проживать, прочувствовать его эмоциональное состояние); отвечать адекватными чувствами (т. е. в ответ</p>	<p>вид, что выдергивает шланг. <i>«Мяч снова сдувается»</i> - ребенок медленно садится, опускает руки, <u>выдыхая</u>: «<i>ш – ш – ш</i>». <u>Вариант</u>: Можно разделить на пары, выполняя движения в соответствии с полученной ролью. После нескольких повторов дети меняются ролями. 3. СНЕГОВИК Педагог предлагает детям принять любую позу нарисованного человечка, который убежал с альбомного листа и оказался один в незнакомом дворе и представить следующее: - «Наш человечек не умеет говорить и не может двигаться. Представьте себе, что он оказался зимой на улице, снег на него падал и падал, и вскоре нарисованный человечек превратился в снеговика. Давайте попробуем его изобразить». Дети разводят напряженные руки в стороны, надувают щеки, делают грустное лицо и неподвижно стоят на месте. - «Так простоял наш снеговик всю зиму, но вот пришла весна, пригрело солнышко, и снег начал таять». Дети постепенно расслабляются, опускают руки, подставляют лицо солнышку, приседают и <i>«растекаются на полу яркой лужицей»</i>. 4. ПОВОДЫРЬ Педагог объясняет, что все люди разные и некоторым из них необходима помощь добрых людей. Один ребенок изображает незрячего, кладет руку на плечо друга – <i>«поводыря»</i> и закрывает</p>	<p>состояния, улучшение самочувствия и настроения. Группы упражнений направлены на развитие: движений; эмоций; общения; поведения. Игровое (<i>психогимнастическое</i>) содержание упражнений. Оно должно способствовать овладению навыками контроля двигательной и эмоциональной сфер, т. е. должно быть продумано так, чтобы <u>выполнить следующие задания</u>: дать ребенку возможность испытать разнообразные ощущения (путем подражательного повторения движений и действий ведущего взрослого); тренировать ребенка, направлять и задерживать внимание на своих ощущениях, научить различать и сравнивать их; тренировать ребенка изменять характер своих движений, сопровождаемых различными мышечными ощущениями; тренировать ребенка изменять характер своих движений,</p>	<p>сверстников, доверие к ним; •развитие коммуникативных способностей; •совершенствование тактильной памяти; •совершенствование умения работать в коллективе; •повышение сплоченности группы; •воспитание способности к согласованному взаимодействию; •формирование вербальных и невербальных средств общения; •формирование положительных личностных качества в поведении ребенка</p>
--	--	--	--

<p>на эмоционально е состояние товарища проявить такие чувства, которые принесут удовлетворение участникам общения).</p>	<p>глаза. <i>«Поводырь»</i> в медленном темпе совершает различные движения, перемещается по залу, преодолевая препятствия. Ребенок с закрытыми глазами должен следовать рядом с ним. Затем дети меняются ролями.</p> <p>5. ВИДЕОТЕЛЕФОН</p> <p>Дети выстраиваются в одну колонну. Педагог тихо называет последнему в колонне какое – либо слово (либо показывает карточку со словом, нарисованным животным или предметом). Замыкающий придумывает как это слово можно передать не вербально (<i>с помощью движений, жестов, мимики</i>). Затем он касается плеча впереди стоящего ребенка. Тот поворачивается и наблюдает за действиями <i>«передающего»</i>. Когда у второго игрока возникает своя версия, он таким же образом передает ее дальше, придумывая уже свои движения.</p> <p>По окончании игры следует провести анализ игры и выяснить, где произошел сбой, если до первого игрока версия дошла искаженной.</p> <p>6. ПЕРЕДАЙ ДВИЖЕНИЕ (НАСТОЕНИЕ)</p> <p>1. Дети, образуя круг, закрывают глаза. Ведущий <i>«будит»</i> своего соседа и показывают ему какое – либо движение, действие (<i>причесывается, моет руки и т. п.</i>). Это движение ребенок показывает следующему. И так по кругу до последнего. Новое движение показывает кто – либо другой.</p> <p>2. Передается настроение (<i>грустное, тоскливое,</i></p>	<p>опираясь на работу воображения и чувств.</p> <p>В последовательности психогимнастических упражнений особенно важно соблюдать чередование и сравнение противоположных по характеру движений, <u>сопровождаемых попеременно мышечным напряжением и расслаблением: напряженных и расслабленных; резких и плавных; частых и медленных; дробных и цельных гармоничных; едва заметных пошевеливаний и совершенных застываний; вращений тела и прыжков; свободного передвижения в пространстве и столкновения с предметами.</u></p> <p>Такое чередование движений гармонизирует психическую деятельность мозга: упорядочивается психическая и двигательная активность ребенка, улучшается настроение, сбрасывается инертность самочувствия. В процесс регулирования поведения включаются</p>	<p>(общительность, умение рассчитывать свои силы, воспитание самоконтроля, смелости, решительности, инициативности, настойчивости, скромности, самокритичности, отзывчивости, чувства товарищества и др);</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование положительных эмоций, дружелюбие, умение общаться со сверстниками; взаимопонимание, способность к эмпатии; • повышение уровня произвольности действий детей, двигательного
--	--	---	--

	<p><i>веселое, сердитое</i>). Первым мимикой, жестом настроение показывает педагог. Дети передав его настроение по кругу, обсуждают, что он загадал и что дети ощущали при показе, передачи настроения.</p>	<p>сюжетные и психологические упражнения. На этом этапе решаются следующие задачи: показ — проигрывание типичных ситуаций с психологическими трудностями; выделение и узнавание типичных форм адаптивного и неадаптивного поведения; приобретение и закрепление приемлемых для ребенка стереотипов поведения и способов разрешения конфликтов; развитие навыков самостоятельного выбора и построения детьми подходящих форм реакций и действий в рамках ситуации.</p>	<p>творчества; •формирование умения подчинять свои желания общим требованиям и правилам при выполнении различных заданий.</p>
--	---	---	--

**«Применения в ежедневной деятельности с детьми
здоровьесберегающих технологий»**

Инструктор по физической культуре Ковальчук Г.И

Правила гимнастики Стрельниковой.

За один урок надо сделать 1200 (12 «сотен») вдохов-движений.

1. На один урок должно уходить не более 30 минут.

2. Делайте три «тридцатки» (32 вдоха-движения) в каждом упражнении. Отдых от 3 до 10 секунд после каждой «тридцатки». Если 32 вдоха-движения делать тяжело, отдыхайте 3-5 секунд после каждых 8 вдохов-движений (тогда надо сделать 12 «восьмерок»).

3. При хорошей тренировке (обычно через месяц после начала занятий) можно в каждом упражнении делать не по 8, а по 16 или по 32 вдохов-движений. Затем пауза 3-5 секунд и снова 16 или 32 вдоха-движения. Итак, в каждом упражнении надо делать по 96 (3 по 32) вдохов-движений.

Отдых между «тридцатками» и упражнениями - 3-5 секунд (можно отдыхать до 10 секунд).

4. Делайте за один урок весь комплекс, а не несколько «сотен» одного какого-то упражнения. Занимайтесь утром (30 минут) и вечером (30 минут). При плохом самочувствии делайте дыхательную гимнастику Стрельниковой несколько раз в день. И вам станет легче.

5. Делайте дыхательную гимнастику утром - до еды, а вечером - либо до еды, либо через час-полтора после.

Людям, страдающим гастритами, колитами, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, рекомендуется делать гимнастику Стрельниковой только до еды.

6. Если у вас мало времени, сделайте весь комплекс гимнастики не по три «тридцатки» (96), а по одной (32 вдоха-движения) каждого упражнения, начиная с «Ладосшек» и заканчивая «Шагами». На это уйдет 5-6 минут.

7. Считайте мысленно только по 8. Если сбиваетесь, отдыхайте 3-5 секунд после каждых 8 вдохов-движений и с каждой «восьмеркой» откладываете спички (12 спичек).
8. Гимнастикой можно заниматься и детям (с 3-4 лет) и глубоким старикам. Возраст не ограничен. Ее можно делать стоя, сидя, а в тяжелом состоянии - даже лежа.
9. В среднем нужен месяц ежедневных занятий два раза в день, чтобы почувствовать лечебный эффект при любом заболевании.
10. Не бросайте [дыхательную гимнастику Стрельниковой](#). Занимайтесь ею всю жизнь, хотя бы один раз в день (30 или хотя бы 15 минут), и вам могут не понадобиться лекарства. Эта гимнастика может быть и лечебной, и профилактической.

Занятия стоит начать, из первых 3-х упражнений комплекса.

ВВОДНЫЙ УРОК:

Первое упражнение «Ладшки»

— разминочное. Все упражнения расписаны в основном комплексе, см. далее).

Во время выполнения необходимо проделывать по 4 шумных носовых вдоха. Потом (3-5 сек) пауза и опять подряд не останавливаясь 4 шумных носовых вдоха.

Это нужно сделать около 24 раз (4 вдоха), всего выходит около 96 движений («сотня» Стрельниковой). Выдох (невидимый и не слышимый) происходит ртом после вдоха через нос. Выдохи не стоит выталкивать и задерживать! Вдох – очень активный, выдох – достаточно пассивный. Думать только о вдохе, шумном, на все помещение. О выдохе забыть.

При вдохе губы слегка сомкнуть.

Короткий, шумный вдох через нос в [гимнастике Стрельниковой](#) выполняется с сомкнутыми губами. Сжимать сильно губы при вдохе не нужно, они сомкнуты слегка, естественно и свободно.

После шумного, короткого вдоха через нос губы немного разжимаются – и выдох происходит сам собой через рот (и не слышно). Гримасничать во время вдоха категорически нельзя!!! И поднимать небную занавеску, выпячивая живот.

Не стоит думать куда пойдет воздух, думайте о том, что вы нюхаете воздух очень коротко и шумно (как будто хлопок в ладошки).

Плечи в дыхании не участвуют, поэтому не стоит их поднимать. За этим нужно следить!

В начале тренировки может быть небольшое головокружение. Не стоит пугаться! Можно сделать упражнения «ладшки» сидя, (нужно задуматься о рекомендациях при ВГСД (вегето-сосудистая дистония)).

Второе упражнение «Погончики» делается по 8 вдохов без остановки («восьмерка»). Потом 4-5 сек отдых и опять 8 вдохов. И таким образом 12 раз (тоже «сотня» 96 движений).

Третье упражнение «Насос» надо сделать 12 раз – 8 вдохов, отдых после каждой «8» 4-5 сек. (При выполнении данного упражнения есть определенные ограничения, которые описаны в основном комплексе).

На данные три упражнения необходимо около 10-20 минут. Такой урок повторяется дважды в день (утро, вечер). И вечером выполняя «Ладшки» делайте 8 вдохов движений.

Далее осваивайте по одному упражнению каждый новый день.

На второй день добавляйте **упражнения «Кошка»**, 12 раз по 8 движений.

Дальше нужно добавлять такие упр-я:

1. «Обними плечи»,
2. «Большой маятник»,
3. «Повороты головы»,
4. «Ушки»,
5. «Маятник головой»,
6. «Перекаты»,
7. «Шаги».

Когда упражнения освоены хорошо, их выполнение следует увеличить с 8 до 16 вдохов, затем по 32. Отдых сохраняется по 3-4-5-сек, но не после «восьмерок», а после «16» и «32» вдохов-движений.

Если упражнение делается по 16 вдохов, тогда оно выполняется 6 раз; если по 32 вдоха, то 3 раза. При необходимости паузу можно увеличить до 10 сек, но не более.

В случае, когда Вы легко делаете 32-вдоха подряд и Вы в силах делать по 96-вдохов («сотню»), все таки рекомендуется отдыхать 3-4-5 сек после 32-вдохов. В противном случае Вы можете «зарваться», и [дыхательная гимнастика Стрельниковой](#) перестанет Вам помогать.

Основной комплекс.

Рассмотрим основной комплекс. Стоит повторить правила, которые нужно соблюдать выполняя первые три упражнения.

Правила:

1. Думать только про вдох носом. Тренировать только вдох. Вдох – резкий, короткий, шумный (хлопок в ладошки).
2. Выдох происходит после вдоха самостоятельно (через рот). Выдох не задерживать и не выталкивать. Вдох – очень активный через нос, выдох – через рот, не слышный и пассивный. Шума при выдохе быть не должно
3. Одновременно со вздохом делаются движения, и ни как иначе
4. В [дыхательной гимнастике Стрельниковой](#) движения – вдохи выполняются в ритме стороевого шага.

5. Счет выполняется мысленно, и только на 8.
6. Упражнения разрешено выполнять в любом положении – стоя, лежа, сидя.

1. Упражнение «Ладочки».



Исходное положение: стоят ровно и прямо (основная стойка). Ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Руки согнуты в локтях, локти опущены, ладони развернуты к зрителю.

На счет «раз!» - делаем хватательное движение ладонками (сжимаем их в кулачки) и одновременно с движением шумно (на всю комнату) шмыгаем носом. Вдох делаем резкий, короткий, активный. Сразу же после шумного короткого вдоха - ладони разжимаются (пальцы при этом не растопыривать, выдох уходит самостоятельно через нос или через рот (кому как удобно))

На счет: «два!» - снова сжимаем ладони в кулачки и шумно на всю комнату нюхаем воздух. Вдох короткий, как хлопок в ладоши. И сразу же после шумного активного вдоха носом ладони сами разжимаются - абсолютно пассивный выдох уходит через нос или через рот. Активный вдох - пассивный выдох. Вдох делается одновременно с движением и счетом. О выдохе думать запрещено. Считать нужно (мысленно) только вдохи. Итак, на 4 счета сделаем подряд 4 коротких шумных вдоха носом с одновременно сжатием ладошек в кулачки, - затем отдохнем 3-5 секунд (во время отдыха- паузы о дыхании не думать: дышите, как дышится) - и снова на 4 счета делаем подряд шумных вдоха носом с одновременным сжатием ладошек в кулачки. Норма: 24 раза по 4 вдоха - движения. Это будет 96 раз, т. е. наша стрельниковская «сотня».

2.«Погончики»



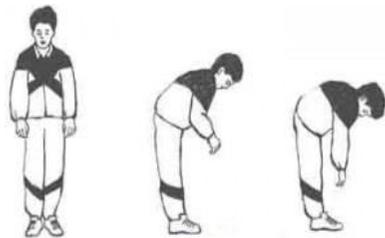
Исходное положение (и. п.) : стоять ровно и прямо (основная стойка). Ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Руки слегка согнуты в локтях, кисти рук в сжаты в кулачки и расположены рядом, кулачки прижаты к животу на уровне пояса.

На счет «раз! »- с силой толкаем кулаки вниз к полу (руки от плеч до кончиков пальцев выпрямляются, пальцы растопыриваются, но руки в стороны при этом не разводятся, то есть раскрытые ладони рядом) - вдох!

Возвращаем руки в исходное положение: прямые руки вновь слегка сгибаются в локтях, кисти сжимаются в кулачки и располагаются близко друг к другу, прижимаясь к животу на уровне пояса- выдоха уходит абсолютно пассивно через нос или через рот (не видно и не слышно) .

На счет «два! »- снова с силой толкаем кулачки вниз к полу: руки распрямляются по всей длине, пальцы растопыриваются – вдох! Возвращаем руки в исходное положение: кулачки вновь рядом, на уровне пояса прижаты к животу - выдох ушел абсолютно пассивно (без нашей помощи) через нос или через рот.

3.«Насос» («Накачивание шины»).



Исходное положение (и. п.) : стоять слегка ссутулившись; голова без напряжения слегка опущена вниз (смотреть себе под ноги) ; руки находятся перед собой кистями к коленям, слегка согнуты в локтях и абсолютно расслаблены.

На счет «раз! »- слегка кланяемся вниз руки, выпрямляясь, легким движением тянутся к полу. Плечи расслаблены, голова опущена - вдох (в конечной точке поклона). Помните, что опускается вниз верхняя половина туловища, т. е. наклон осуществляется за счет скругленной спины. Ноги прямые, толчок ягодицами назад исключен. Чтобы прочувствовать положение тела при наклоне, можно встать спиной близко к стене, и тогда стена будет ограничивать ненужное движение.

Выпрямились, но не полностью, то есть спина не ровная и прямая, а слегка наклонена, как бы ссутулилась - выдох ушел абсолютно пассивно, без нашей помощи.

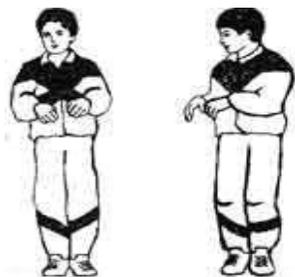
На счет «два! »- снова слегка наклонились вниз, - голова опущена (шею ни в коем случае не тянуть и не напрягать, плечи расслаблены, руками слегка тянемся к полу – вдох!

Слегка (но не полностью) выпрямились- выдох ушел через нос или через рот (кому как удобно) .

Подряд (без остановки) на 4 счета нужно сделать 4 поклона одновременно с короткими и шумными вдохами в нижней конечной точке. Затем полностью выпрямиться и отдохнуть от 3 до 10 секунд. И снова на 4 счета сделать 4 вдоха-поклона без остановки.

И так 4 раза по 4 вдоха-поклона. Всего будет: 16 вдохов - движений. Это норма.

4.«Кошка» (полуприсед с поворотом).

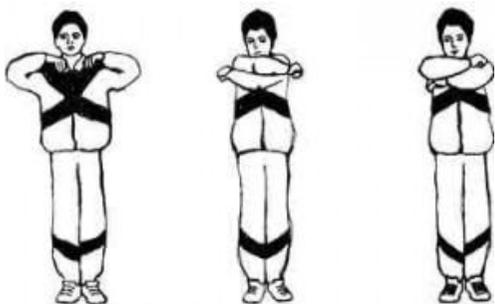


И.п. – о.с. (во время выполнения упражнения ступни ног от пола не отрываются). Сделать танцевальное приседание с поворотом туловища вправо и при этом короткий, резкий вдох.

Потом тоже самое с поворотом влево. Выдохи выполняются самопроизвольно. Колени немного сгибаются и выпрямляются (сильно не приседать, а легко и пружинисто). Руки слева и справа выполняются хватательные движения. Спина прямая, поворот в районе талии.

В норме упр. выполняется 12 раз.

5.«Обними плечи».



И.п. – стоя, руки согнуть и подяты до уровня плеч.

Необходимо очень сильно бросить руки, как буд-то бы хотите обнять себя за свои плечи. И с каждым движением делается вдох. Руки во время «объятия» должны быть параллельно по отношению друг к другу; очень широко в стороны разводить не стоит.

В норме упражнение выполняется 12р – 8 вдохов-движ. Можно выполнять в разных исходных положениях.

Ограничения:

Ишемическая болезнь сердца, перенесенный инфаркт, врожденный порок сердца,— при данных заболеваниях не рекомендовано делать это упражнение. Начать его следует со 2 недели занятий. Если состояние тяжелое, то выполнять нужно вдвое меньше вдохов (по4, а можно даже и по 2).

Беременным примерно с 6 месяца (беременности) в этом упражнении назад голову не откидывать, упражнение выполняют только руки, ровно стоять и смотреть вперед.

6. «Большой маятник».



И.п. – стоя, ноги уже плеч.

Наклониться вперед, руками потянуться к полу – вдохнуть. Сразу, не останавливаясь (немного прогнуться в пояснице) наклониться назад – руками обнять плечи. Тоже – вдохнуть. Выдыхать произвольно между вдохами.

В норме: 12 раз. Упражнение можно выполнять сидя.

Ограничения:

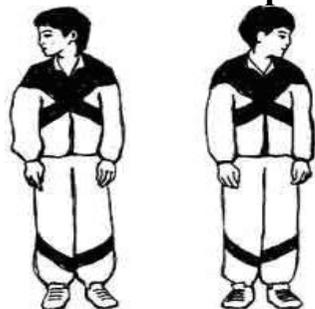
Остеохондроз, травмы позвоночника, смещения межпозвоночных дисков.

При данных заболеваниях следует ограничивать движения, немного наклоняться вперед и во время наклона назад прогибаться немного.

Только после хорошего освоения первых 6 упражнений, следует приступать к остальным.

Добавлять можно одно упражнение каждый день из второй части комплекса, до освоения всех остальных.

7.«Повороты головы».



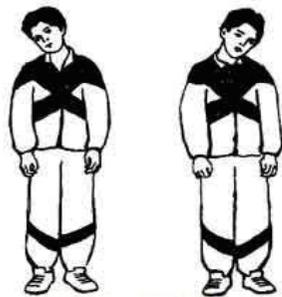
И.п. – стоя, [ноги](#) уже плеч.

Поворот головы вправо – короткий, шумный вдох через нос. Тоже самое влево. Голова посередине не останавливается, [шея](#) не напряжена.

Важно помнить! Выдох нужно делать ртом после каждого вдоха.

В норме: 12 раз.

8. «Ушки».



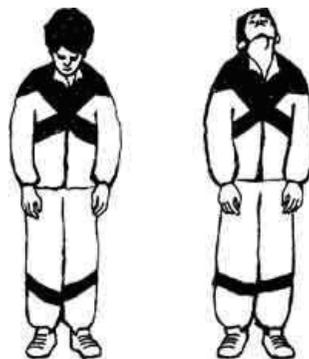
И.п. – стоя, ноги уже плеч.

Легкий наклон головы вправо, ухо к правому плечу – вдох через нос. Тоже самое влево. Немного покачать головой, взгляд направлен вперед. Упражнение похоже на «китайского болванчика».

Вдохи выполняются вместе с движениями. Выдыхая, не открывать рот широко!

В норме: 12 раз.

9.«Маятник головой» (вниз и вверх).



И.п. – стоя, ноги уже плеч.

Опустить голову вниз (смотреть в пол) – короткий, резкий вдох. Поднять голову вверх (смотреть в потолок) — вдох. Напоминаю, выдохи должны быть между вдохами и через рот.

В норме: 12 раз.

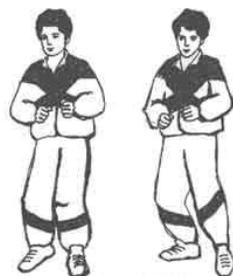
Ограничения:

Травмы головы, вегетососудистая дистония, эпилепсия, повышенное внутричерепное, внутриглазное, артериальное давление, остеохондроз шейно – грудного отдела.

При данных заболеваниях не стоит делать головой резких движений в таких упражнениях как «Ушки», «Повороты головой», «Маятник головой». Поворот головы выполняйте небольшой, но вдох – шумный и короткий.

Делать упражнения можно сидя.

10.«Перекасть».



1. И.п. – стоя, левую ногу вперед, правая – назад.
2. Тяжесть тела перенести на левую ногу. Корпус и нога – прямые. Согнуть правую ногу и поставить на носок, для равновесия (но опираться на нее не стоит). Немного присесть на левой ноге, одновременно вдыхая носом (левую ногу после приседания нужно сразу выпрямить). Сразу же перенести центр тяжести на другую ногу (корпус оставить прямым) и также немного присесть со вдохом (на левую ногу не опираемся).

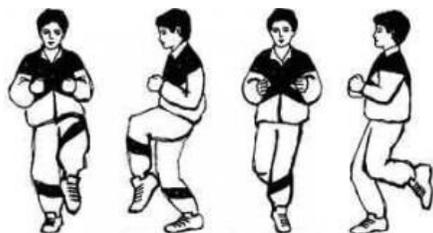
Важно помнить:

- 1 – приседания делается вместе со вдохом;
- 2 – центр тяжести переносить на ногу, на которой выполняется приседание;
- 3 – после приседания ногу сразу следует выпрямить, и потом выполняется перекаст с ноги на ногу.

В норме: 12 раз.

2) Упражнение выполняется также как описано выше, только необходимо поменять НОГИ местами.
Данное упражнение делается только в положении стоя.

11. «Шаги».



1. «Передний шаг».

И.п. – стоя, ноги уже плеч. Поднять согнутую левую ногу вверх на уровень живота (от колена ногу выпрямить, носок натянуть). На правой ноге при этом немного присесть и шумно, коротко вдохнуть. После приседания ноги необходимо вернуть в исходное положение. Выполнить тоже самое, поднимая другую ногу вперед. Корпус должен быть прямой.

В норме: 8 раз – 8 вдохов.

Это упражнение можно делать в любом исходном положении.

Ограничения:

Ишемическая болезнь сердца, заболевания сердечно-сосудистой системы, перенесенный инфаркт, врожденные пороки.

В данных случаях не рекомендуют высоко поднимать ногу.

При наличии *травм ног* и тромбофлебитах выполнять упражнение нужно сидя и лежа, очень аккуратно. Паузу можно увеличить до 10 сек. При таком заболевании необходима консультация хирурга!

При беременности и мочекаменной болезни колено не поднимать высоко!

2) «Задний шаг».

И.п. — то же. Левая нога, согнутая в колене, отводится назад, при этом немного приседая на правой ноге и делаем вдох. Вернуть ноги в исходное положение – выдох. Также самое выполнить на другую ногу. Данное упражнение делаем только стоя.

В норме: 4 раза – 8 вдохов.

ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО СОДЕРЖАНИЯ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Дидактическая игра «Хорошие привычки»

Цель: закрепить и углубить представление о полезных для здоровья человека привычках, их влияние на развитие и жизнь человека. Развивать способности к анализу и сравнению, способность к самооценке.

Ход игры: У детей на столах лежат красные и зеленые фишки. Воспитатель называет какое-то действие, а дети должны определить, что это - умение или привычка? Например, если дети считают, что у них есть умение чистить зубы и умываться - поднимают зеленую фишку. Если считают, что это привычка - красную.

- У вас всегда в кармане есть носовой платок (это привычка).
- Вы умеете пользоваться носовым платком, но забываете положить его в карман (это умение).
- Вы умеете завязывать шнурки и делаете это быстро (это привычка).
- Вы умеете это делать, но медленно, часто просите маму вам помочь. (Это привычка).
- Есть бесшумно, пользоваться правильно столовыми приборами и др ..

Дидактическая игра «Что для чего нужно? »

Цель: расширять знания детей о необходимости соблюдать правила гигиены, о предметах, которые помогают заботиться о чистоте и здоровье. Закреплять привычки, связанные с чистотой и опрятностью, вызвать у детей желание умываться и дружить с водой.

Ход игры: Перед детьми лежат карточки с изображением различных предметов гигиены. Ребёнок, получая карточку, рассказывает о назначении этого предмета и о правилах пользования им.

Дидактическая игра «Что я умею ?»

Цель: закрепить знания о строении тела. Учить выполнять упражнения под слова товарища.

Ход игры: Ведущий (ребёнок) называет часть тела и даёт задание ребёнку рассказать, что он может делать с помощью этой части тела . Например: «Ноги»». «Я умею ходить, бегать, танцевать, прыгать и пр.» «Зубы». «Я умею кусать, жевать, говорить».

Дидактическая игра «Кому это нужно?»

Цель: закрепить знания о разнице в одежде, игрушках, играх и поведении девочек и мальчиков.

Ход игры: Ведущий показывает картинку с изображениями различной одежды, игрушек, игр. Дети, разделившись на команды, должны отобрать необходимые. Побеждает команда, быстрее справившаяся с заданиями.

Дидактическая игра «Я похож на всех, я отличаюсь от других»

Цель: закрепить представление детей о схожем и различном во внешности девочек и мальчиков, дать понять, что каждый человек - неповторим.

Ход игры: Игра проводится методом сравнения. Сначала рассказывает воспитатель о себе:

- Я такой же человек, как и все остальные. У меня есть голова, нос, глаза, губы ... Но отличаюсь от вас, дети в возрасте.

У меня серые глаза, а Светы - темные. У меня коротко подстриженные волосы, а в Софии - длинные волосы ...

Затем дети сравнивают себя друг с другом, пытаются найти не только отличные, но и подобное (например, Миша и Саша одного роста, они оба белокурые и т.д.).

Дидактическая игра «Приготовь чай»

Цель: Закрепить знания детей о целебных растениях, их внешний вид и целебные свойства.

Ход игры: Детям предлагаются карточки с изображением лекарственного растения. Каждый ребёнок выбирает себе карточку с изображением определённой ягоды и закрашивает воду в стаканчике краской соответствующего цвета. Затем, рассказывает о своём «чае» и его лечебных свойствах.

Дидактическая игра «Что сначала, что потом?»

Цель: закрепить знания детей о связи природы и состояния физического, психического и духовного здоровья человека.

Систематизировать представления о последовательности сезонных изменений в природе. Учить детей устанавливать взаимозависимость их самочувствие и этих изменений.

Дидактическая игра «Я так устроен»

Цель: Закрепить знания об основных органах и системах организма человека и их функции.

Ход игры: Игра проводится с подгруппой или индивидуально. Воспитатель начинает предложение, а дети заканчивают его. К примеру:

- Глаза мне нужны ... (чтобы увидеть все вокруг; чтобы любоваться природой, чтобы видеть мамино лицо).
- Уши мне нужны ... (чтобы слышать, что мне говорят; чтобы слушать музыку, пение птиц).
- Зубы мне нужны ... (чтобы хорошо пережевывать пищу; чтобы кусать яблоко) и др ..

Дидактическая игра «Да или нет?»

Цель: Закреплять понятие о человеке, его частях тела, некоторых внешних и внутренних органах.

Ход игры: Воспитатель предлагает правильные и неправильные ответы. Правильный ответ необходимо подтвердить словом «Да» (аплодисментами), а неправильный - словом «Нет». Примеры вопросов:

- Органами зрения есть уши. Так или нет?
- Органами зрения являются глаза. Так или нет?
- Органом обоняния является нос. Так или нет?
- Органом вкуса является язык. Так или нет?
- Органом слуха является нос. Так или нет?
- Органами слуха есть уши. Так или нет?

Дидактическая игра «Вкусная еда»

Цель: формировать собственные вкусовые предпочтения, умение различать и объяснять вкусовые качества различных блюд.

Ход игры: Предложить детям представить, что они едят свое любимое блюдо. Дети описывают вкус этого блюда, не называя ее. По описанию другие дети угадывают, какие блюда больше всего любят их друзья. Затем дети рисуют любимое блюдо и рассказывают, из чего его готовят.

Дидактическая игра «Художник»

Цель: развивать наблюдательность, память, коммуникативные способности.

Ход игры: Из группы детей выбираются двое, остальные - «зрители». Один из избранных - «художник», а второй - «заказчик». Художник внимательно смотрит на своего заказчика (1,5 - 2 мин.), Затем отворачивается и по памяти описывает внешность ребенка.

Дидактическая игра «Угадай, кто я»

Цель: с помощью мимики, жестов передать поведение насекомого.

Ход игры: на столе у педагога лежат карточки с рисунками разных насекомых. Каждый по очереди вытягивает карточку, воспроизводит руками, жестах, мимикой поведение этих насекомых. Остальные дети отгадывают, кого именно было показано.

Дидактическая игра «Кто - что слышит?»

Цель: закрепить знания о том, что мы слышим ушами, воспитывать слуховое внимание, умение называть словом звуки (например, звенит, играет, скребет, стучит и др.)

Ход игры: За ширмой - разные предметы: звонок, свирель, игрушечное пианино и тому подобное. Воспитатель или ребенок выполняет действия с предметом. Дети отгадывают, что это за предмет. Звуки повторяют с разной силой.

Дидактическая игра «Улица»

Цель: закрепить знания о поведении пешеходов, правила движения и последствия, к которым приводят нарушения правил дорожного движения

Ход игры: На площадке, во время прогулки (или в групповой комнате) воспитатель вместе с детьми строит улицу из строительного материала. Обозначают мостовую, тротуар, переход. Расставляют игрушечный транспорт. Выбирают ребенка - «светофор» (в руках она держит три флажки: красный, желтый, зеленый), остальные дети - пешеходы. По сигналу воспитателя начинается игра на закрепление правил дорожного движения.

Дидактическая игра «Зачем соблюдать режим дня?»

Цель: Уточнять знания детей о режиме дня - рациональное и четкое чередование сна, различных видов деятельности, отдыха в течение суток, о том, что одна из главных условий развития здорового ребенка - правильный распорядок дня.

Ход игры: Воспитатель, а затем ребёнок, составляют рассказ «с ошибками». Например : «Однажды утром я сел ужинать.» Или : «Как-то ночью мы играли на площадке в детском саду». Детям нужно объяснить ошибку и рассказать, почему так делать нельзя.

Дидактическая игра «Моё лицо»

Цель: Учить познанию самого себя, своей индивидуальности. Обучать детей составлению лица человека (с использованием различных предметов). Развивать мелкую моторику рук. Закреплять понятия детей о цвете (голубые, зеленые, серые, карие глаза). Закреплять представление о частях лица; активизировать словарь: глаза, рот, губы, нос, брови. Развивать тактильные ощущения.

Материал: разноцветная тесьма, пуговицы, палочки, пластилин, наждачная бумага, бархатная бумага, поролон.

Ход игры: Используя различные материалы, дети составляют человека или его лицо; дают описательный рассказ о лице, его форме и т.д.

Дидактическая игра «Чистые руки»

Цель: Обучать последовательности действий процесса умывания. Активировать словарь: мыло, мочалка, щетка, полотенце. Формировать потребности в соблюдении правил личной гигиены. Учить практическому освоению навыков здорового образа жизни.

Материал: картинки с правилами, предметами туалета, мелкие игрушки, объемные фигурки животных, предметы труда.

Ход игры:

1 – й вариант – воспитатель предлагает детям выбрать картинки, соответствующие правилу, когда надо мыть руки, и соответственно картинке найти объемные предметы. *2 – й вариант* – воспитатель предлагает детям имитировать движения процесса умывания (развивается творчество и воображение).

Дидактическая игра «Умею – не умею»

Цель: Активизировать внимание детей на свои умения и физические возможности своего организма. Развивать исследовательскую деятельность, воспитывать чувство собственного достоинства.

Ход игры. В игре может участвовать любое количество детей (от 1 до 10). Ведущий бросает ребенку мяч и произносит: «Я умею» или «Я не умею». Ребенок, поймав мяч, должен продолжить фразу, объяснив, почему он умеет (что ему помогает) или не умеет (может ли научиться) это делать, и вернуть мяч ведущему. *Например:* «Я умею бегать, потому что у меня есть ноги», «Я не умею летать, потому что у меня нет крыльев».

Дидактическая игра «Найди пару»

Цель: Упражнять детей в подборе одинаковых пластин, сравнивая их поверхности благодаря тактильным ощущениям (с завязанными глазами).

Ход игры: Перед детьми кладут пластины, обклеенные фольгой, бархатной бумагой, мехом, фланелью, шелком, а также металлические и деревянные пластины. Дети выбирают по одной пластине, а затем по очереди на ощупь ищут вторую такую же.

Примечание. Ребенок должен объяснить, что помогло ему правильно определить разные материалы.

Дидактическая игра «Определи на ощупь»

Цель: Упражнять детей в угадывании знакомых предметов на ощупь, называя признаки этого предмета.

Ход игры: Ребенок должен на ощупь определить предмет в «чудесном мешочке» и охарактеризовать его, выделяя как можно больше признаков. Воспитатель предлагает назвать цвет предмета и выясняет, почему невозможно это сделать. В целях усложнения игры в мешочек стоит положить лишь один предмет для угадывания, предварительно показав его остальным детям. За каждый правильный ответ вручается фишка.

Дидактическая игра
«Все помощники важны, все помощники нужны,
а кому какой нужнее?»

Цель. Активизировать знания детей о доминирующем развитии того или иного органа чувств для людей определенной профессии. Активизировать словарь: *повар, разведчик дирижер, парфюмер, фокусник.*

Ход игры: Каждый игрок получает большую карточку с изображением человека определенной профессии. На столе лежат маленькие карточки с изображением того или иного органа чувств. Игроки по очереди достают по одной маленькой карточке и либо оставляют ее у себя, если она подходит к изображению на большой карточке (т. е. если этот орган чувств важен для людей данной профессии), либо возвращают обратно. (*Например:* к большой карточке с изображением парфюмера ребенок подбирает маленькую карточку, на которой изображен нос.) Игра заканчивается, когда у каждого игрока имеется по одной маленькой карточке, соответствующей большой. Затем игроки по очереди обосновывают свой выбор. Остальные игроки внимательно слушают и оценивают правильность. Выигрывает тот, кто не сделал ни одной ошибки или допустил минимальное количество неточностей.

Примечание. Количество разрезанных карточек должно быть больше необходимого. Можно предложить вариант игры, при котором каждый из детей имеет право выбрать несколько больших карточек. Это становится возможным по мере овладения дошкольниками соответствующими знаниями об особенностях развития определенного органа чувств у людей разных профессий.

Игровое упражнение
«Кто быстрее сосчитает пуговицы?»

Цель. Активизировать внимание детей на том, что большое количество задействованных в работе анализаторов облегчают выполнение любой работы.

Ход: Ребенку предлагают сосчитать количество пуговиц на своей рубашке (кофте, платье, пальто, шубе) двумя способами: только на ощупь или ощупывая и глядя на них.

Примечание. Побеседовать с детьми о том, в каком случае, получается, считать быстрее и почему.

Игровое упражнение «Поговорим без слов»

Цель. Упражнять детей в понимании смысла некоторых жестов, позы, мимики человека.

Ход: Воспитатель предлагает детям отгадать значение его жестов (*приветствие, прощание, угроза* и пр.), мимики (*удивление, радость, злость* и пр.), позы (*растерянность, усталость, благополучие* и пр.). Затем ребятам дается задание привести примеры использования различных жестов, изменения позы и мимики с целью понимания друг друга без слов.

Игровое упражнение «Послушаем свой организм»

Цель. Познакомить детей с элементарными приемами релаксации, что оказывает позитивное влияние на самочувствие и самоощущение.

Содержание. Воспитатель предлагает детям удобно сесть или лечь, закрыть глаза, расслабиться (расслабить руки, ноги, все тело), прислушаться к себе, к тому, как работают внутренние органы организма (как пульсирует кровь в такт ударам сердца, как ровно мы дышим, находясь в спокойном состоянии, и т. п.).

Дидактическая игра «Угадай вид спорта»

Цель: Закреплять знания детей о разных видах спорта.

Материал: Карточки с изображением атрибутов к каждому виду спорта.

Ход игры: Ведущий раздает детям карточки с изображением различных видов спорта. Задача ребенка – подобрать карточки с соответствующими атрибутами к данному виду спорта.

Дидактическая игра «Одень спортсмена»

Цель: Учить детей умению подбирать соответствующий инвентарь и экипировку для спортсменов

Материал: Карточка с изображением инвентаря и экипировки разных спортсменов.

Ход игры: Детям раздают карточки с изображением спортсменов из различных видов спорта. Задача ребенка – подобрать картинки с соответствующей экипировкой и инвентарем для данного спортсмена.

Дидактическая игра «Что можно кусать зубами?»

Цель. Развивать умение детей устанавливать положительное и отрицательное влияние на зубы продуктов, употребляемых в пищу

Ход: Дети встают в круг. Водящий взрослый или ребенок (в зависимости от возраста детей группы) называет предметы, продукты. (Например: камень, булка, котлета, косточка, палец, орех и т. д.). Дети говорят «да» и поднимают руки вверх, если это можно кусать зубами, или говорят «нет» и приседают, если это нельзя кусать зубами.

Дидактическая игра «Чтобы быть здоровым, я буду...»

Цель: Закрепить знания детей о ведении здорового образа жизни.

Материал: Сюжетные картинки с изображением различных позитивных ситуаций (ходьба босиком, солнечные ванны, катание на санках, обливание и др.) и набор картинок с негативными ситуациями.

Ход игры: Воспитатель говорит: «Чтобы быть здоровым, ты будешь...» Задача ребенка дополнить первую часть предложения воспитателя и подобрать соответствующую позитивную сюжетную картинку.

Дидактическая игра «Полезно – вредно»

Цель: Закрепить знания детей о пользе и вреде тех или иных продуктов

Материал: Большие карты с изображением веселого человечка; набор карточек с изображением полезных и вредных для здоровья человека продуктов.

Ход игры

На столе лежат 2 большие карты с лицами веселого и грустного человечка. Задача ребенка - выбрать карточки с полезными для здоровья человека продуктами и положить их к карте с веселым человечком, а карточки с вредными для здоровья человека продуктами положить к карте с грустным человечком.

Дидактическая игра «Много – мало»

Цель: Учить детей думать, что и в каких количествах можно употреблять, не во вред своему здоровью. Формировать умение классифицировать продукты: кислый - сладкий, горький - солёный, овощи - фрукты.

Материал: Картинки с изображением овощей, фруктов; карточка с вопросами:

Ход игры:

1 .Что будет, если съешь много (картинка)?

2.Много яблок съешь - это хорошо...

Много яблок съешь - это плохо..

Задание: разложить овощи-фрукты, «Вершки-корешки».

Дидактическая игра "Что такое хорошо и что такое плохо".

Цель: Учить детей отличать хорошее поведение от плохого;

Обратить внимание на то, что хорошее поведение приносит радость, здоровье как тебе самому, так и окружающим тебя людям, и, наоборот, плохое поведение может привести к несчастью, болезни.

Правила игры:

выражать мимикой свое отношение детям следует только после вопроса "Ребята, это хорошо или плохо?"

Материал: Отрывки их художественных произведений, жизненные факты о хорошем и плохом поведении человека, детей, группы.

Ход игры: Ребенку предлагается определить, "что хорошо, а что плохо", объяснить свое решение.

Дети мимикой и жестами выражают свое отношение к хорошему и плохому поведению (плохое поведение - делают сердитое лицо, грозят пальцем; хорошее - улыбаются, одобрительно кивают головами). Отвечают на вопросы воспитателя.

Например:

Сегодня Сережа опять ел снег. Ребята, это хорошо или плохо?

Дети мимикой и жестами показывают, что это плохо.

Что может случиться с Сережей? Дети отвечают.

Дидактическая игра

«Выбери съедобные грибы и ягоды»

Цель: закрепление знания о съедобных и ядовитых растениях, умения отличать их друг от друга.

Материал: корзины, муляжи или карточки с изображением съедобных и ядовитых грибов и ягод, фишки.

Ход игры: предложить собрать съедобные грибы и ягоды в корзины, а «несъедобные» оставить в лесу. За каждое правильно выбранное растение-фишка. Выигрывает игрок, набравший наибольшее количество фишек.

Применения в ежедневной деятельности с детьми здоровьесберегающих технологий
«Пальчиковая гимнастика на занятиях по легоконструированию и робототехнике»

Воспитатель по легоконструированию и робототехнике: Арсланова Р.Х.

Технологическая карта

«Применение в ежедневной деятельности с детьми здоровьесберегающих технологий».

1. Воспитатель по легоконструированию и робототехнике: (Арсланова Р.Х.)
2. Название: Пальчиковая гимнастика на занятиях по легоконструированию и робототехнике.

Задачи	Содержание	Методы и приёмы	Результат (фото или ожидаемый результат)
Развивать мелкую моторику рук через лего-конструктор и пальчиковую гимнастику. Развивать речь детей, расширять словарный запас. – Развивать конструктивные навыки и творческие способности.	Проблема развития ручной умелости и мелкой моторики рук важна для личностного развития самого ребенка. Владея рукой, ребенок в процессе своего развития становится более самостоятельным, что способствует становлению его инициативы в разных видах детской деятельности.	Наглядный, практический, игровой, Словесный.	В результате предложенных упражнений разовьется мелкая моторика, кисти рук приобретают подвижность гибкость, исчезает скованность движений, развивается речь детей. Использование пальчиковой гимнастики в повседневной жизни. Снятие эмоционального и физического напряжения; нормализация тонуса кистей рук.

Пальчиковая гимнастика

Мышка в норку пробралась



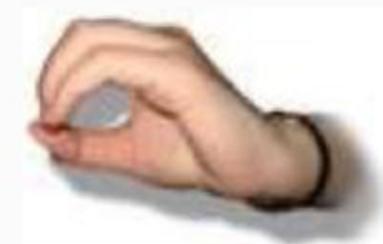
Делаем ручками «крадущиеся» движения

На замочек заперлась



Пальчики скрещиваем в «замочек» и слегка покачиваем.

В дырочки она глядит,



Делаем из пальчиков каждой руки по «колечку».

На заборе кот сидит.



Ручки прикладываем к голове как «ушки» и шевелим пальчиками.

Мышка в кружечке зеленой



Сжимаем кулачок, оттопыриваем мизинчик и двигаем им вверх-вниз.

Наварила каши пшенной,



Складываем ладошки для каши.

**Ребятишек дюжина
Ожидают ужина.**



Загибаем пальчики одновременно на двух руках.

**Всем по ложечке досталось,
Ни крупинки не осталось.**



Вытягиваем руки вперед, показывая, что в них ничего нет.

«Ласточка»

Ласточка, ласточка,
Милая касаточка,
Ты где была?
Ты с чем пришла?
- За морем бывала,
Весну добывала.
Несу, несу
Весну-красну.

(на каждую строчку большой палец «здоровается» дважды с одним пальчиком, начиная с указательного, сначала на правой, потом на левой руке)



«Что принёс нам почтальон?»

Что принёс нам почтальон?
(сжимают и разжимают кулачки)
С толстой сумкой ходит он.
(«шагают» пальчиками по столу)
Перевод, журнал, газету,
В бандероли – две кассеты
И письмо от тёти Вали,
Чтоб её приезда ждали.
(на каждое наименование загибают по одному пальчику, начиная с большого)



«Дрозд-дроздок»

Дружок ты мой, дрозд,
(машут сложенными ладонями, как крыльями)
В крапинку хвост,
Носик – остренький,
Бочок – пёстренький,
Перья – тонкие,
Песни – звонкие.

(загибают по одному пальчику на обеих руках, начиная с большого)
Весной распеваются,
Зимой забываются.
(машут сложенными ладонями, как крыльями)



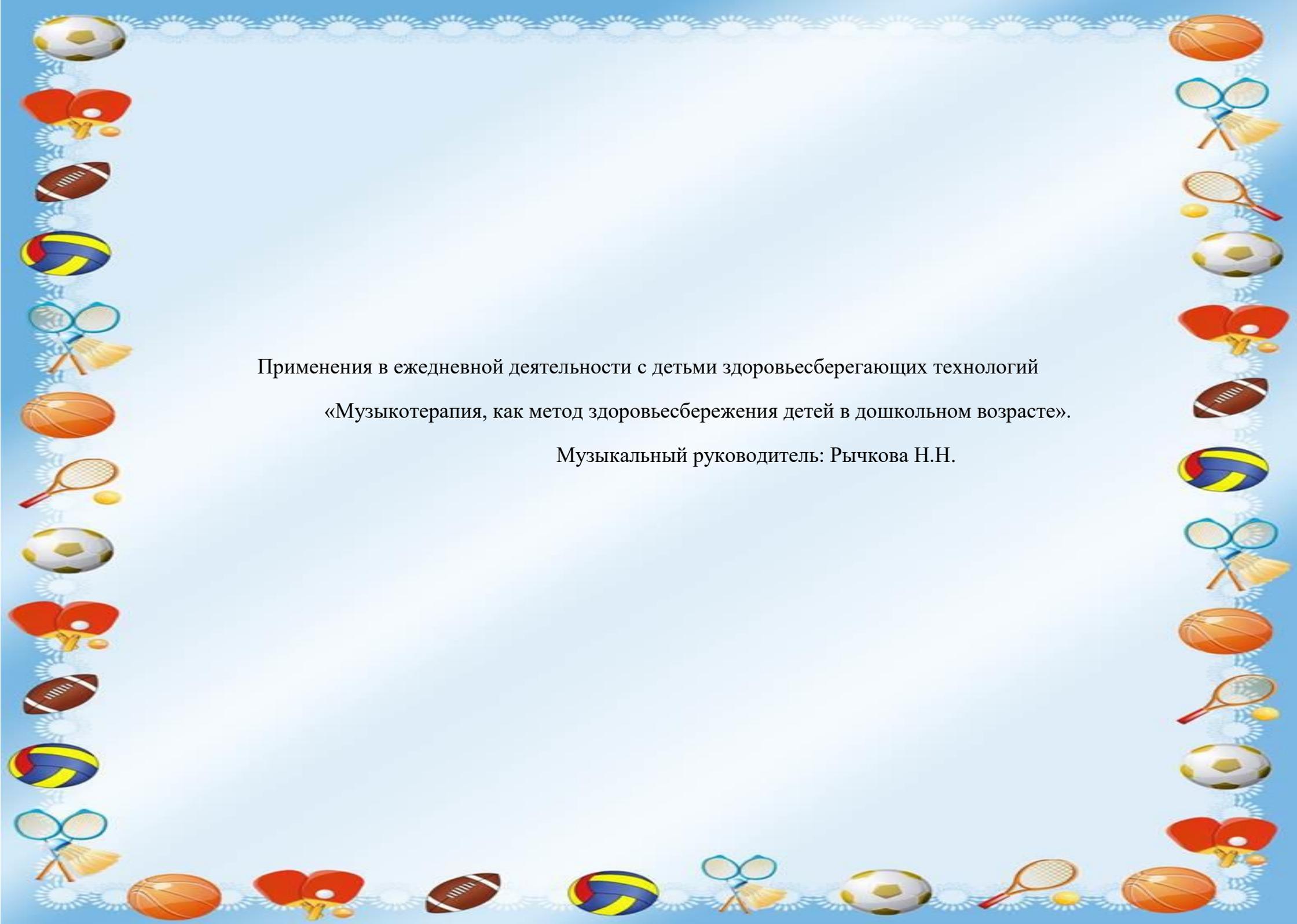
«Повар»

Повар готовил обед,
А тут отключили свет.
(ребром ладони стучат по столу)
Повар леща берёт
И опускает в компот.
Бросает в котёл поленья,
В печку кладёт варенье.
Мешает суп кочерыжкой,
Угли бьёт поварёшкой.
Сахар сыплет в бульон.
(загибают пальчики, начиная с большого)
И очень доволен он!
(разводят руками)



<p><u>Пальчиковая гимнастика «Дом».</u></p> <p>Я хочу построить дом,(Руки сложить домиком, и поднять над головой)</p> <p>Чтоб окошко было в нём,(Пальчики обеих рук соединить в кружочек)</p> <p>Чтоб у дома дверь была,(Ладошки рук соединяем вместе вертикально)</p> <p>Рядом чтоб сосна росла.(Одну руку поднимаем вверх и "растопыриваем" пальчики)</p> <p>Чтоб вокруг забор стоял,</p> <p>Пёс ворота охранял,(Соединяем руки в замочек и делаем круг перед собой)</p> <p>Солнце было, дождик шёл,(Сначала поднимаем руки вверх, пальцы "растопырены". Затем пальцы опускаем вниз, делаем "стряхивающие" движения)</p> <p>И тюльпан в саду расцвёл!(Соединяем вместе ладошки и медленно раскрываем пальчики – "бутончик тюльпана")</p>	<p>Мы сегодня пирамидку будем с ЛЕГО собирать</p> <p>Здесь деталек очень много,</p> <p>(показать руками на детали ЛЕГО)</p> <p>Как же нам их все собрать?</p> <p>Нужен, нам большой кирпичик</p> <p>Красненький, нам подойдет!</p> <p>(взять большой красный кирпичик)</p> <p>Желтый среднего размера</p> <p>(дети выбирают желтый средний кирпичик)</p> <p>Мы поставим на большой</p> <p>(соединить два кирпичика)</p> <p>И зелененький добавив пирамидку соберем!</p> <p>(соединить все кирпичики в пирамидку)</p> <p>Мы кирпичики поставим</p> <p>(дети выстраивают три кирпичика в ряд)</p> <p>Раз, два, три их посчитаем.</p> <p>(пальчиком наводят на каждый кирпичик)</p> <p>Желтый, красный, голубой,</p> <p>С ним построим их домой большой!</p> <p>(соединить пальчики имитируя дом)</p>
<p>Пальцы в гости к нам пришли</p> <p>И подарки принесли.</p> <p>Будем мы их представлять</p> <p>И подарки принимать.</p> <p>(дети сжимают и разжимают кулачки)</p> <p>Вот большой, он палец мудрый, книгу хочет нам вручит.</p> <p>(дети берут кирпичик с картинкой книги)</p> <p>Указательный придумал нам фонарик подарить</p> <p>(дети берут кирпичик с картинкой фонарика)</p>	

<p>Средний палец карандашики принес (дети берут кирпичик с картинкой карандашей) Безмянный – славный мальчик, он принес нам мячик. (дети берут кирпичик с картинкой мячика) А малыш мизинчик игрушечный автомобильчик. (дети берут кирпичик с картинкой машины) Скажем мы: «Спасибо, пальцы!» И продолжим заниматься.</p>	
---	--

A decorative border surrounds the page, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a soccer ball, a tennis racket, a basketball, a football, a volleyball, and a badminton racket. The icons are arranged in a circular pattern along the edges of the page.

Применения в ежедневной деятельности с детьми здоровьесберегающих технологий

«Музыкотерапия, как метод здоровьесбережения детей в дошкольном возрасте».

Музыкальный руководитель: Рычкова Н.Н.

Технологическая карта
«Применения в ежедневной деятельности с детьми здоровьесберегающих технологий»

1.Музыкальный руководитель: Рычкова Н.Н.

2.Название: «Музыкотерапия, как метод здоровьесбережения детей в дошкольном возрасте».

Задачи	Содержание	Методы и приемы	Результат (Фото или ожидаемый результат)
<p>Цель: сохранение психического здоровья ребенка путем создания комфортных условий для творческого самовыражения и развития личности.</p> <p>Задачи: 1.Развивать музыкальные и творческие способности дошкольников в различных видах музыкальной деятельности, используя здоровьесберегающие технологии, исходя из возрастных и индивидуальных возможностей каждого ребёнка, звуковую культуру речи воспитанников, связную речь.</p> <p>2.Формировать начала музыкальной культуры.</p> <p>3Создавать условия,</p>	<p>Валеологическаяраспевка: <u>Музыкальное приветствие «Доброе утро!» О. Н. Арсеновская</u> - Доброе утро, улыбнись скорее, <i>(Поворачиваются друг к другу, разводят руки в стороны)</i> И сегодня целый день <i>(Хлопают в ладоши)</i> Будет веселее. Мы погладим лобик, <i>(по тексту)</i> Носик и щёчки, Будем мы красивыми, <i>(“фонарики”)</i> Как в саду цветочки. Ушки мы теперь потрём <i>(по тексту)</i> И здоровье сбережём Улыбнёмся снова <i>(кланяются, разводят руки в стороны)</i> Будьте все здоровы.</p>	<p>1.метод - наглядно-слуховой. Музыка отражает в художественных образах объективную жизнь, окружающую детей, и является первоисточником особого своеобразного художественно-образного познания, приобретаемого через внешние органы чувств, путем слуховых ощущений и восприятий. Это первая ступень чувствительного познания. Музыка, вызывает многообразные настроения, эмоции, чувства ребенка под влиянием близких, знакомых ему художественных образов</p>	<p>1.Стабильность эмоционального благополучия каждого ребенка.</p> <p>2.Снижение уровня заболеваемости (в большей степени простудными болезнями)</p> <p>3. Повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей.</p>

<p>обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого ребенка.</p> <p>С помощью здоровьесберегающих технологий повышать адаптивные возможности детского организма (активизировать защитные свойства, устойчивость к заболеваниям).</p> <p>Формировать правильную осанку, гигиенические навыки.</p>	<p><u>Классические произведения для слушания:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бах И. «Прелюдия до мажор». 2. Бах И. «Шутка». 3. Брамс И. «Вальс». 4. Вивальди А. «Времена года». 5. Гайдн И. «Серенада». 6. Кабалевский Д. «Клоуны». 7. Кабалевский Д. «Петя и волк». 8. Лядов А. «Музыкальная табакерка». 9. Моцарт В. «Маленькая ночная серенада». 10. Моцарт В. «Турецкое рондо» 11. Мусоргский М. «Картинки с выставки». 12. Рубинштейн А. «Мелодия». 13. Свиридов Г. «Военный марш». 14. Чайковский П. «Детский альбом». 15. Чайковский П. «Времена года». 16. Чайковский П. «Щелкунчик» (отрывки из балета). 17. Шопен Ф. «Вальсы». 18. Штраус И. «Вальсы». 19. Штраус И. «Полька "Трик- 	<p>музыкального произведения.</p> <p>2 метод-словесный, обращенный к сознанию ребенка, углубляющий его сопереживание художественного музыкального образа, придающий ему осмысленность, убеждающий в его правдивости. Слово педагога помогает ребенку понять идею и содержание музыкального произведения.</p> <p>3 метод - художественно-практический, имеющий в своей основе музыкальную творческо-исполнительскую деятельность, тесно связанную с процессом обучения. Постепенно ребенок подходит к отражению сопереживаемых художественных образов в доступной ему исполнительской деятельности - в пении,</p>	
---	--	--	--

	<p>трак"».</p> <p>«Утро» из сюиты «Пер Гюнт» Э.Грига</p> <p>Главный элемент упражнения — <i>«лесной»</i> воздух, при котором дети должны спокойно, с удовольствием вдыхать и выдыхать воздух, представляя, что находятся в лесу и наслаждаются лесным чистым воздухом.</p> <p>«Прогулка по сказочному лесу» (Н. Римский-Корсаков, ария Февронии из оперы <i>«Сказание о невидимом граде Китеже»</i>).</p> <p>Шаги в медленном темпе, представляя вокруг себя красивый пейзаж и показывая жестами другим детям великолепие природы.</p> <p>«Праздничный марш» (Н. Римский-Корсаков, вступление к опере <i>«Сказка о царе Салтане»</i>). Представить себя идущим на праздник. Идти уверенным, решительным шагом.</p> <p>«Крадущаяся кошка» (Д. Пуччини, <i>«Вальс»</i> из оперы <i>«Богема»</i>). Движения по кругу, шагая на <i>«раз»</i>, каждого</p>	<p>музыкальной игре, танце, игре на детских музыкальных инструментах, к своеобразной продуктивной детской творческой деятельности под руководством педагога.</p>	
--	--	--	--

такта. Движения плавные, тяжесть корпуса переносится постепенно с одной ноги на другую.

«Порхающая бабочка» (А. Дворжак, «Юмореска»). Лёгкие пружинистые шаги, с взмахом рук изображая бабочку.

. «Любование цветком» (Н. Шопен, Вальс №7) Дети передают по кругу на каждый такт вальса цветок, любуясь им