

Здоровьесберегающие технологии в помощь родителям

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Пальчиковая гимнастика с элементами массажа биологически активных зон

Жили-были зайчики

Сжимают руки в кулачки, указательным и средним изображают ушки.

На лесной опушке.

Хлопают в ладошки.

Жили-были зайчики

Показывают пальцами ушки.

В беленькой избушке.

Показывают домик, ладошки-большие пальцы.

Мыли свои ушки,

Потирают ушки.

Мыли свои лапочки,

Выполняют моющие движения кистями рук.

Наряжались зайчики,

Двигают ладонями сверху вниз по туловищу.

Надевали тапочки.

«обуваются».

Самомассаж

1. (поглаживание, похлопывание, поглаживание)

Мы умоем глазки,
Чисто вытрем нос,
Нарумяним щеки,
Подрисуем бровь-
Правую и левую, а теперь вот так *(обе)*
Проведем вдоль уха
И погладим шею,
Водой чуть-чуть побрызгаем
(Шлепают подушечками пальце) в
И вытремся скорее.

2. Вот на улице мороз

Вот на улице мороз! /Поглаживают руки
Ну-ка, все потрите нос! /Трут кончик носа.
Ни к чему нам бить баклуши /Грозят правым
указательным пальцем.
Ну-ка, взялись все за уши:
Покрутили, повертели,
Вот и уши отогрели! /Указательным и большим
пальцами /держатся за мочки ушей
/и вращают их вперед, затем назад.
По коленкам постучали, /Стучат ладонями по
коленям.
По плечам похлопали, /Руки — скрестно на уровне
груди, хлопают ладонями по плечам.
Ножками затопали! /Топают ногами.

Гимнастика для глаз

Посмотрите далеко,

Дети вытягивают руки вперед, распрямляют ладони и смотрят на ладони.

Посмотрите близко,

Подносят ладони близко к глазам.

Посмотрите высоко,

Поднимают руки вверх

Посмотрите низко.

Опускают руки вниз.

Игра повторяется 2-3 раза.

Валеологические песенки - распевки

Валеологические песенки — отличное начало любого музыкального занятия. Они поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, подготавливают голос к пению.

Доброе утро!

Доброе утро! /Поворачиваются друг к другу
Улыбнись скорее! /Разводят руки в стороны
И сегодня весь день /Хлопают в ладоши
Будет веселее.

Мы подгладим лобик /Движения по тексту
Носик и щечки

Будем мы красивыми /Постепенно поднимают
руки вверх,

Как в саду цветочки / выполняя «фонарики»
Разотрем ладошки /Движения по тексту

Сильнее, сильнее

А теперь похлопаем

Смелее, смелее.

Ушки мы теперь потрем

И здоровье бережем

Улыбнемся снова

Будьте все здоровы!

Зайчата

(комплекс упражнений для пробуждения)

Вот пушистые зайчата мирно спят в своих
кроватках

Но зайчатам хватит спать, пора сереньким
вставать.

Ручку правую потянем, ручку левую потянем.

Глазки открывает, с ножками играем.

Поджимаем ножки, выпрямляем ножки

А теперь бежим скорей по лесной дорожке.

С боку на бок повернемся,

И уже совсем проснемся!

Здоровьесберегающие
технологии, используемые с
детьми на занятиях:

1. Пальчиковые игры
2. Гимнастика для глаз
3. Дыхательная гимнастика
4. Артикуляционная гимнастика
5. Валеологические песенки -
распевки
6. Самомассаж.
7. Релаксация.
8. Артикуляционная гимнастика
9. Оздоровительные и
фонопедические упражнения
10. Речевые игры
11. Музыкотерапия

Здоровья Вам и Вашим детям!!!



Подготовила:
музыкальный руководитель
Чуевская Наталья Ивановна

МДОБУ №17 «Родничок»

Здоровьесберегающие
технологии для занятий
дома



п. Восход

