

Использование здоровьесберегающих упражнений на праздниках и развлечениях в ДОУ

Музыкальный руководитель
ГБДОУ № 11 Выборгского района
г. Санкт-Петербург
Нурутдинова Лилия Фаязовна

Виды здоровьесберегающих технологий

- * технологии сохранения и стимулирования здоровья;
- * технологии обучения здоровому образу жизни;
- * коррекционные технологии.

технологии сохранения и стимулирования здоровья

- * Динамические паузы
- * Дыхательная гимнастика
- * Гимнастика для глаз
- * Ортопедическая гимнастика
- * Пальчиковая гимнастика
- * Подвижные и спортивные игры
- * Релаксация
- * Ритмопластика
- * Су-Джок технология

Упражнение на развитие речевого дыхания и голоса “Вьюга”.

Старая, седая, с ледяной клюкой,

Вьюга ковыляет Бабой Ягой.

Воет вьюга: “З-з-з-з-з-з”. *(С усилением звука.)*

Застонал лес от вьюги: “М-м-м-м-м-м”. *(Тихо, высоким голосом.)*

Тяжело стонут дубы: “У-у-у-у-у”. *(Громко, низким голосом.)*

Стонут березы: “И-и-и-и-и-и”. *(Тихо, высоким голосом.)*

Шумят ели: “Ш-ш-ш-ш-ш-ш”.

Стихает вьюга: “С-с-с-с-с-с”.

Гимнастика для глаз

Гимнастика для глаз «Бабочки».

Дети берут «бабочек», прикрепленных на палочку.

Бабочку мы в руки взяли, с ней немножко поиграли,
Вдаль на бабочку смотри, близко к носу поднеси.
Вправо бабочки летят – дети вправо поглядят.
Влево бабочки летят – дети влево поглядят.
Наши бабочки порхают – дети глазками моргают.
Раз, два, три – глаза закрой. Раз, два, три – глаза
открой.

Ритмопластика



ЛЕБЕДЬ (К. Сен-Санс «Лебедь» из сюиты «Карнавал животных»)

Ну, кто не знает об этой благородной удивительной птице с длинной красивой шеей и большими белыми крыльями. В пластическом изображении необходимо правильно изобразить крылья птицы. Необходимо плавно поднимать и опускать руки, изображая величественные взмахи крыльями. Можно подняться на носки и делать взмахи руками.

Ритмопластика



СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА («Утро» Э. Григ из сюиты «Пер Гюнт»)

Цель. Умение напрягать и расслаблять поочередно мышцы всего тела, координировать движения.

Сначала педагог, в дальнейшем ребенок превращается в «Снежную королеву» и начинает постепенно «замораживать» всех детей: называет при этом определенные части тела (правая рука, левая рука, левая нога, правая нога, корпус, голова), соответствующие мышцы напрягаются. Дети превращаются в ледяную скульптуру, которая начинает медленно таять под лучами солнца. (Расслабляются шея, руки, корпус, ноги), дети сначала опускаются на корточки, затем полностью расслабляются и ложатся на пол.

технологии обучения здоровому образу жизни

- * Коммуникативные игры
- * Массаж и самомассаж
- * Мимический массаж
- * Занятия о здоровье
- * Точечный самомассаж
- * Утренняя гимнастика
- * Физкультурные занятия

ПЕСЕНКИ-РАСПЕВКИ

«Доброе утро!»

Доброе утро! *(поворачиваются друг к другу)*
Улыбнись скорее! *(разводят руки в стороны)*
Всем ребятам вокруг *(разводим поочередно руки в стороны)*
Станет веселее. *(хлопают в ладоши)*
Мы погладим лобик, носик и щечки. *(выполняют движения по тексту)*
Будем мы красивыми, *(постепенно поднимают руки вверх, «фонарики»)*
Как в саду цветочки!
Разотрем ладошки сильнее, сильнее! *(движения по тексту)*
А теперь похлопаем. Смелее, смелее!
Ушки мы теперь потрем *(потирают ушки)*
И здоровье сбережем. *(разводят руки в стороны)*
Улыбнемся снова, будьте все здоровы!

Игровой массаж.

Упражнение «Зимняя разогрелочка»

Если замерзают руки, начинаем их тереть.

(Дети медленно растирают одну ладонь о другую.)

Быстро мы сумеем руки, как на печке, разогреть.

Сначала ладошки совсем как ледышки,

(Растирают их всё быстрее.)

Потом как лягушки, потом как подушки.

Но вот понемножку согрелись ладошки.

Горят, и взаправду, а не понарошку.

Я горю, как от огня, вот, потрогайте меня!

(Вытягивают вперёд раскрытые ладони.)

Что в горбу?

Дети стоят паровозиком по кругу

«Что в горбу?» –

«Денежки». –

«Кто наклал?» –

«Дедушка». –

«Чем он клал?» –

«Ковшичком». –

«Каким?» –

«Золотым, позолоченным,
ладоней

На горбу поколоченным».

стучат по спине кулачками

поворачиваются в другую сторону, гладят по спине

поворачиваются, стучат по спине кулачками

поворачиваются в другую сторону, гладят по спине

поворачиваются, стучат по спине кулачками

поворачиваются в другую сторону, гладят по спине

поворачиваются, стучат

поворачиваются в другую сторону, стучат ребрами

Распевка и массаж активно биологических зон

«Наступили холода» (модель М.Картушиной)

ДА-ДА-ДА наступили холода.

(потереть ладошки друг о друга)

ДА-ДА-ДА превратилась в лед вода.
сверху вниз)

(мягко провести большими пальцами рук по шее

ДУ-ДУ-ДУ поскользнусь я на льду.
носа)

(указательными пальцами помассировать крылья

ДУ-ДУ-ДУ я на лыжах иду.

(растереть ладонями уши)

ДЫ-ДЫ-ДЫ на снегу есть следы.
растереть)

(приставить ладони ко лбу «козырьком», энергично

ДИ-ДИ-ДИ Ну, заяц, погоди!

(погрозить пальцем)

Комплекс игрового массажа «Дружок».

Дети стоят парами по всему залу.

У меня такие ручки! По-смо-три!

Звонко хлопают в ладоши. Раз, два, три!

Твои ручки тоже на мои похожи,

Хорошо с тобой, дружок, покружись со мной разок.

стоят спиной друг к другу, глядят свои руки.

хлопают

поворачиваются, глядят по ручкам друг друга.

кружатся «лодочкой».

У меня такие щечки! По-смо-три!

Я пощиплю их немножко. Раз, два, три!

Твои щечки тоже растирают на мои похожи.

Хорошо с тобой, дружок, покружись со мной разок.

стоят спиной друг к другу, глядят свои щечки.

легко щиплют щечки.

поворачиваются, глядят щечки друг друга.

кружатся «лодочкой».

У меня такие ушки! По-смо-три!

Разотру их потихоньку. Раз, два, три!

Твои ушки тоже, на мои похожи.

Хорошо с тобой, дружок, покружись со мной разок.

стоят спиной друг к другу, массируют мочки ушей,

растирают уши с усилием

поворачиваются, теребят ушки друг друга.

кружатся «лодочкой».

У меня такая спинка! По-смо-три!

Я похлопаю по спинке. Раз, два, три!

Твоя спинка тоже на мою похожа.

Хорошо с тобой, дружок, покружись со мной разок.

стоят спиной друг к другу, глядят себя по спине.

шлепают ладошками по спине

поворачиваются, шлепают по спине друг друга.

кружатся «лодочкой».

Упражнение «Снеговички и Сосульки» на развитие выразительности речи, мимики и движений.

Встретились однажды во дворе, Толстячки-Снеговички и Сосульки-Худышки.

Удивились Сосульки: «Ах, какие вы толстые»!

(Дети смотрят, подняв брови и широко открыв глаза)

Рассердились Снеговички: «Не такие уж мы и толстые»

(Хмурят брови, морщат губы, смотрят сердито)

Еще больше удивились Сосульки: «О, да вы еще и сердитые»!

(Округляют губы (как буква «О»), поднимают брови)

Еще больше рассердились Снеговички: «У-у-у! Мы действительно сердитые»

(Вытягивают губы трубочкой, сводят брови)

Сморщили нос Сосульки: «Фи! Не хотим с вами разговаривать»

(Морщат нос, произносят слова с недовольством в голосе)

Скривили губы Снеговички: «Пфф! Ну и не надо»

(Изображают на лице возмущение, кривят уголки рта.)

Отвернулись друг от друга Толстячки и Худышки, насупились. Но ведь всем известно, что врозь-то жить скучно. Повернулись они друг к другу, подошли, обнялись и улыбнулись. Добро и дружба всегда побеждают.

коррекционные технологии

- * Артикуляционная гимнастика
- * Арт-терапия (музыкальная терапия, сказкотерапия, цветотерапия, библиотерапия и др.)
- * Нейрогимнастика (кинезиология)
- * Логопедическая ритмика
- * Психогимнастика
- * Технологии коррекции поведения
- * Технологии музыкального воздействия

Логоритмические упражнения

Зима недаром злится, (качают указательным пальцем)

Прошла ее пора. (растирают ладони)

Весна в окно стучится (стучат пальчиком по ладошке)

И гонит со двора (машут руками, прогоняют зиму)

Все снежинки ветер кружит, (кружатся)

Без сомнений и забот. (прыгают, дышат носом)

Так и мы, ребята дружно (берутся за руки)

Вместе встанем в хоровод (проходят круг в хороводе)

Нейрогимнастика (кинезиология)

Яблони и сливы голые стоят. *правая рука
ладошкой к себе, левая рука – ладошкой от себя*

Выглядит уныло наш осенний сад. *Переворачиваем
одновременно две руки*

За окном то дождик, то холодный снег. *шевелим
пальцами правой руки (пальцы вниз), левая рука пальцами
вверх – ладошкой от себя*

Мрачно, неуютно на душе у всех. *Тоже, но с другой руки*

Утонуло солнце в лужах ноября. *Раскрытая рука
ладонью вверх, сверху кладем другую руку, переплетя
пальцы*

Но не будем злиться на него мы зря. *Тоже с другой руки*