



**Игры и упражнения с
использованием
здоровьесберегающих
технологий**





Здоровьесберегающие технологии – это технологии, направленные на решение задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса: детей, педагогов и родителей.

Именно поэтому проблема внедрения игровых здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс является актуальной.



Цель игровых здоровьесберегающих технологий: обеспечить дошкольнику возможность сохранения психического и физического здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни.

Помимо прочего, колоссальное значение приобретают игры и упражнения с использованием здоровьесберегающих технологий для детей с задержкой психического здоровья. Они позволяют не только сохранить уровень их здоровья, но и повысить эффективность коррекционно-образовательного процесса.



Самый распространённый вид здоровьесберегающих технологий в ДОУ – физкультминутки или динамические паузы. Это несложные физические упражнения в перерывах между деятельностью.

Физкультминутки сопровождаются стихами или под музыку.

Физкультминутка «Бабочка»

Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево.)

Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад.)

Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.)

Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево.)

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)

Физкультминутка «Аист»

Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают.

Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу.

(Аист отвечает.)

Топай правой ногою,

Топай левой ногою,

Снова – правой ногою,

Снова – левой ногою.

После – правой ногою,

После – левой ногою.

И тогда придешь домой.

(Движения по тексту стихотворения)

Физкультминутка «Один, два, три, четыре, пять»

Один, два, три, четыре, пять — топаем ногами,

Один, два, три, четыре, пять — хлопаем руками,

Один, два, три, четыре, пять — занимаемся опять.

А в лесу растёт черника

А в лесу растёт черника,

Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,



Дыхательная гимнастика, проводимая в ДОУ направлена на укрепление здоровья ребенка, в неё входят комплексы коррекционных дыхательных упражнений.

«Маятник»

Ноги на ширине плеч, палка за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне – выдох с произношением «Т-у-у-у-х-х-х». Выпрямляясь – вдох (6-8 раз).

«Каша кипит»

Сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «Ш-ш-ш» (5-6 раз).

«На турнике»

Стоя, ноги вместе, гимнастическая палка в обеих руках перед собой. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх – вдох, опустить палку на лопатки – длительный выдох с произношением звука «Ф-ф-ф-ф-ф» (3-4 раза).

«Регулировщик»

Стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох. Поменять положение рук с удлиненным выдохом и произношением звука «Р-р-р» (4-5 раз).

«Гуси»

Основная стойка. Медленная ходьба.

На вдох руки поднять в стороны, на выдох — опустить вниз с длительным произношением звука «У-у-у-у» (1-2 мин).



Психогимнастика – это один из видов здоровьесберегающих технологий, которая направлена на развитие эмоциональной сферы ребенка и укрепления его психического здоровья. Она помогает сделать психофизическую разрядку, нормализует детей с неврозами или нервно-психическими расстройствами, корректирует отклонения в поведении.

«Жадный пес»

Ведущий читает стихотворение.

Жадный пес дров принес,
Йоды наносил, тесто замесил,
Пирогов напек, спрятал в уголок
И съел сам: «Гам-гам-гам!»

Затем один ребенок имитирует действия, о которых говорится в стихотворении.

«Вкусные конфеты»

1. У девочки в руках воображаемый кулек (коробка) с конфетами.
 2. Она протягивает его по очереди детям. Они берут по одной конфете и благодарят девочку.
 3. Разворачивают бумажки и берут конфеты в рот.
 4. По ребячьим лицам видно, что угощение вкусное.
- Мимика. Жевательные движения. Мимика удовольствия.

«Король Боровик не в духе»

Ведущий читает стихотворение, а ребенок действует согласно тексту.

Шел король Боровик
Через лес напрямик.
Он грозил кулаком.
Был король Боровик не в духе,
Короля покусали мухи.