

СПДО № 1 ГБОУ СОШ № 597



**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ГИМНАСТИКА  
«НЕДЕЛЬКА».  
ОБУЧЕНИЯ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.**

**Инструктор по физической  
культуре (плавание)  
Сабаненко Е.И.**

**Москва  
2015 г.**



## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ГИМНАСТИКА. ОБУЧЕНИЯ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.**

Современные здоровьесберегающие технологии используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

- 1) приобщение детей к физической культуре;
- 2) использование развивающих форм оздоровительной работы.

Занятия по физической культуре – это основная форма организованного, систематического обучения детей физическим упражнениям. А также нами в работе используются организованные формы занятий с включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, пешеходные прогулки, экскурсии, простейший туризм, праздники, развлечения.

Характерной особенностью проведения всех занятий по ФК является исключение возможности перегрузки детей, их переутомления или нарушения деятельности физиологических процессов и структур организма.

**Была разработана оздоровительная гимнастика «НЕДЕЛЬКА».**

# ПОНЕДЕЛЬНИК

## **1. Самомассаж ушных раковин.**

При выполнении массажа каждый прием повторить 3-4 раза.

- разогреть ладони трением, помассировать ушные раковины движениями ладони вперед-назад.
- разогреть трением кончики первых трех пальцев, щипцеобразно размять завитки ушей.
- подергать себя за мочки ушей вниз, за верхушки ушей вверх, за завитки - в стороны.
- разогреть ладони трением, помассировать ушные раковины движениями ладони вперед-назад.

## **2. Игра “Запрещенное движение”.**

Содержание: во время ходьбы по одному в колонне воспитатель (инструктор по физкультуре) (он идет первым) меняет положение рук: в сторону, на пояс, вверх, за голову, за спину. Дети выполняют за ним все движения, кроме одного — руки, на пояс. Это движение — запрещенное. Тот, кто ошибается, выходит из строя. Через некоторое время объявляется запрещенным другое движение.

## **3. Физкультминутка.**

Скачет лягушонок, (хлопок в ладоши)  
Ква-ква-ква! (прыжки на месте)  
Плавают утенок, (хлопок в ладоши)  
Кря-кря-кря! (руки к груди и в стороны)  
Прыгает козленок, (хлопок в ладоши)  
Ме-ме-ме! (руки на поясе, наклон вперед)  
А за ним ягненок, (хлопок в ладоши)  
Бе-бе-бе! (приседние),  
Вот мы на зарядке, (хлопок в ладоши)  
Раз-два-три! (прыжки на месте)  
Утром на площадке, (хлопок в ладоши)  
Раз-два-три! (прыжки на месте)  
Все вокруг стараются, (хлопок в ладоши)  
Спортом занимаются! (ходьба на месте)  
Повторить 2-3 раза.

## **4. Упражнения для глаз.**

1. Широко раскрыть и закрыть глаза 3 раза.
2. Крепко зажмуриться и открыть глаза 3 раза.
3. Легко поморгать глазами 6 раз.
4. Медленно с выдохом сделать круг глазами по часовой стрелке.
5. Повторить против часовой стрелки.
6. Последние 2 упражнения повторить с закрытыми глазами.
7. С закрытыми глазами написать носом круг в воздухе по часовой стрелке и обратно.
8. Легко поморгать глазами 6 раз.

## ВТОРНИК

### **1. Комплекс упражнений.**

1. И. п. – сидя за столом, руки за голову. 1 – 2 руки вверх, потянуться; 3-4 и. п.
2. И. П. – сидя за столом, ноги на ширину плеч, руки на пояс. 1 – 2 – наклон вправо; 3-4 – и.п. То же влево.
3. И. п. – сидя за столом. 1 – 2 встать, выпрямиться; 3 – 4 – и. п.
4. И. п. – сидя за столом. 1- 2 – встать, руки к плечам. 3-4 – руки вверх, 5-6 – и. п.

### **2. Игра “Кто в саду”.**

Содержание: дети, взявшись за руки, образуют круг. А 4-5 детей образуют внутри большого — маленький круг — это пчелки. Дважды все произносят слова: Кто в саду? Кто в саду? Пчелка в розовом саду. Дети, стоящие в большом круге, идут в одну сторону, а в маленьком — в другую. Все произносят слова: Ползай, пчелка, с веточки на веточку, С веточки на веточку, с листочка на листок. Наружный круг останавливается. Дети, не отпуская рук, поднимают их вверх. Стоящие в маленьком круге (пчелки) расцепляют руки и идут “змейкой” в воротца, т.е. под поднятыми руками игроков наружного круга. По окончании слов пчелки становятся каждая за одним из участников игры, находящимся в большом круге. Эти пары меняются. Игра повторяется. Продолжительность 7-10 минут.

### **3. Кинезиологическое упражнение “Кулак – ребро – ладонь”**

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. Количество повторений – по 8 – 10 раз.

### **4. Встретились Бяка и Бука. (Шагаем на месте)**

Никто не издал ни звука. (Руки в стороны)  
Никто не подал и знака (руки на пояс)  
Молчали (повороты туловища влево-вправо)  
Бяка и Бука. (Наклоны туловища влево-вправо)  
И Бука  
Думал со скукой: (наклон туловища вперед)  
Чего он так смотрит — букой? (Руки в стороны)  
И Бяка думал: (руки на пояс)  
Однако (наклон туловища вперед)  
Какой он ужасный (руки вверх)  
Бяка...” (руки опустили)

## СРЕДА

### **1. Комплекс упражнений.**

1. И. п. – сидя за столом, руки к плечам, ноги расставлены. 1-2 – поворот туловища вправо, руки вверх; 3-4 – и. п.
2. И. п. – сидя за столом, руки за голову. 1-2 – поднять руки вверх, туловище держать прямо; 3-4 – и. п.
3. И. п. – стоя за столом, руки на стол. 1-2 – сесть за стол; 3-4 – и.п.
4. И. п. – стоя за столом, руки на пояс; 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, потянуться; 3 – руки в стороны; 4 – и. п.

### **2. Точечный массаж для повышения иммунитета.**

Проговаривая текст, дети массируют точку ХЭ-ГУ, расположенную между большим и указательным пальцами руки.

Есть волшебная точка у нас,  
Будем крутить ее каждый час.

От простуды помогает,  
От инфекции спасает.

От безделья, лени - тоже  
ХЭ-ГУ-точка всем поможет.

Стало скучно, не грустите –  
ХЭ-ГУ-точку покрутите.

Утром, днем и перед сном  
Дружно с точкой мы живем.

### **3. Игра “Отгадай, чей голосок?”.**

Содержание: все играющие образуют круг. Один из игроков становится в середине круга и закрывает глаза. Воспитатель показывает на того, кто будет говорить слова: “Скок, скок, скок!”. Все участники игры идут по кругу и поют: “Мы составили все круг, повернемся разом вдруг! (все поворачиваются вокруг себя), а как скажем — скок, скок, скок — отгадай чей голосок?”. Стоящий в центре открывает глаза и пытается отгадать, кто сказал слова “скок, скок, скок”. Угаданный игрок идет в середину, водящий — в круг. Если водящий не отгадал, он продолжает стоять в середине круга.

### **4. Физкультминутка.**

Мы топаем ногами,  
Мы хлопаем руками,  
Киваем головой.

Мы руки поднимаем,  
Мы руки опускаем,  
Мы кружимся потом.

Мы топаем ногами:  
Топ-топ-топ.

Мы руки опускаем:  
Хлоп-хлоп-хлоп.

Мы руками разведём  
И побежим кругом.

# ЧЕТВЕРГ

## **1. Комплекс упражнений.**

1. И. п. – сидя за столом, руки на столе ладонями вниз. 1-4 – поочередное продвижение вперед то левой, то правой руки с одновременным сгибанием и разгибанием пальцев.
2. И. п. – основная стойка у стола, руки к плечам. 1-4 – одновременные круговые движения вперед; 5-8 – назад; пауза. Повторить 3 раза.

## **2. Игра “Добрые слова”.**

Содержание: участники игры становятся в круг, в центре — ведущий с мячом. Он читает стихотворение.

Добрые слова не лень

Повторять мне трижды в день.

Кузнецу, ткачу, врачу—

С добрым утром! — я кричу.

Добрый день! — кричу я вслед

Всем, идущим на обед.

Добрый вечер! — так встречаю

Всех, домой спешащих к чаю.

Ведущий бросает мяч любому из игроков, который говорит одно из добрых слов и возвращает мяч ведущему.

## **3. Дыхательные упражнения.**

### **1. Чудо-нос**

После слов “задержу дыхание” дети делают вдох и задерживают дыхание.

Носиком дышу,

Дышу свободно,

Глубоко и тихо,

Как угодно.

Выполню задание,

Задержу дыхание ...

Раз, два, три, четыре —

Снова дышим:

Глубже, шире.

### **2. Дыхательная медитация**

Сядьте прямо. Закройте глаза. Представьте, что вы вдыхаете аромат цветка... Нежный аромат цветка... Старайтесь вдыхать его не только носом, но и всем телом. Вдох; Выдох. Тело превращается в губку: на вдохе оно впитывает через поры кожи воздух, а на выдохе воздух просачивается наружу. Вдох. Выдох.

## **4. Физкультминутка.**

Видишь, бабочка летает, (машем руками-крылышками)

На лугу цветы считает. (считают пальчиком)

-Раз, два, три, четыре, пять. (хлопки в ладошки)

Ох, считать не сосчитать! (прыжки на месте)

За день, за два и за месяц ... (шагаем на месте)

Шесть, семь, восемь, девять, десять. (хлопки в ладошки)

# ПЯТНИЦА

## **1. Кинезиологическое упражнение “Перекрестные движения”.**

Выполняются перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем сделать это же левой рукой и правой ногой.

## **2. Упражнения для профилактики плоскостопия.**

### **1. Массаж ступни**

Сидя на стульчике, вытянуть ноги, поставить ступню правой ноги на верхнюю треть левой голени и начать активно массировать. Поочередно выполнять массаж то одной, то другой ноги.

### **2. Поочередное поднятие носков и пяток**

### **3. Поочередное разведение носков и пяток**

### **4. Мыши**

На носочках ходят мыши,  
Так, чтоб кот их не услышал.

### **5. Котенок**

а) Котенок крадется. Ходьба на цыпочках.

б) Котенок бежит. Бег на носочках.

в) Котенок прыгает, ловит бабочку. Мягкие подпрыгивания, опускаться нужно на всю ступню.

### **6. Медвежонок**

Стоя. Ходьба на внешней стороне стопы, а затем на внутренней. Руки на поясе.

## **3. Игра “Два Мороза”.**

Содержание: выбираются двое ведущих — два “мороза”: Мороз Синий нос и Мороз Красный нос. Они произносят слова:

Я — Мороз Красный нос. Я — Мороз Синий нос.

Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?

Игроки отвечают: “Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!”. После этих слов игроки должны с одной стороны площадки перебежать на другую, чтобы при этом их не поймали “морозы”. А те, кого поймали, становятся “морозами”.

Продолжительность игры 5-7 минут.

## **4. Физкультминутка.**

Самолеты загудели.

(Вращение вперед грудью, согнутыми в локтях руками)

Самолеты полетели.

(Руки в стороны, поочередно наклоны в стороны)

На поляну тихо сели.

(Руки к коленям)

Да и снова полетели.

(Руки в стороны, наклоны в стороны)

**Здоровье - это ДАР, который  
нужно не растрачивать  
попусту, а сохранять и  
приумножать начиная с  
самого раннего возраста.**

**Применение  
здоровьесберегающих  
технологий в работе – это  
важный фактор сохранения  
здоровья и своевременного,  
гармоничного развития  
ребенка.**

