

# Оздоровительные, двигательные, игровые минутки



(здоровьесберегающие  
технологии)

Камышева Алёна



# Двигательные упражнения без предметов:

## • Зеркало

Стоя выполнять упражнения, чётко копируя. Учитель играет роль зеркала, в которое смотрят дети. Они должны:

- замереть на месте;
- повернуться вправо, влево;
- постоять на пальчиках;
- постоять на пальчиках с закрытыми глазами;
- постоять на пальчиках и поморгать глазами;
- покивать головой, как будто соглашаются, или не соглашаются с чем либо;
- постоять, попеременно поднимая над головой левую и правую руку с разомкнутыми пальцами;
- постоять, обнимая себя за шею, то левой, то правой рукой.



# Клоуны



Можно сидеть или стоять. Предлагаю поиграть в клоунов.

Для этого нужно выполнить следующие задания:

- свести брови и развести;
- глаза сильно прищурить и широко открыть;
- губы максимально растянуть в импровизированной улыбке, а затем поджать их;
- шею максимально вытянуть, а затем опустить ее;
- плечи максимально свести и развести;
- руками обнять себя, погладить, пожелать себе успехов и улыбнуться.

# Цирковая школа

Для выполнения этого задания нужно снять обувь и выполнить задание на газете или листе картона. Все задания выполняются сидя.

Участники игры должны представить себя учениками в цирковой школе.



Они должны:

- активно шевелить пальцами ног;
- поочередно «покатать» карандаш каждой ступнёй; пальцами ног попеременно поднять карандаш с пола;
- положить на пол газету и пальцами обеих ног смять и разгладить ее;
- поставить ноги на пальчики и максимально прогнуть их;
- поставить ноги на пятки и максимально подтянуть их к себе;
- пальцами левой ноги пощекотать себе ступню правой ноги и наоборот.

## Игровые двигательные упражнения с газетой



- Снежная баба

Участникам нужно представить себе, что они должны лепить снежную бабу. Для выполнения упражнения они становятся на колени и:

- катят свернутую газету перед собой обеими руками;
- катят газету попеременно левой и правой рукой как можно дальше от себя и к себе;
- катят газеты друг другу, меняясь ими.

# Волшебная палочка

Свернутую в трубочку газету необходимо попеременно протягивать левой и правой рукой за спину и дотрагиваться:

- ДО ПОЯСНИЦЫ
- ШЕИ
- ГОЛОВЫ
- правой рукой левого плеча
- левой рукой правого плеча
- положить газету на пол перепрыгнуть через нее, затем вернуться в исходное положение.

## По кругу

Участники становятся в круг. Они передают свернутую в трубочку газету

- перед собой
- за спиной
- стоя на одной ноге
- зажимая палочку коленями.

# Игровые двигательные упражнения с карандашом

- Прыжки

Зажать карандаш между коленями и:

- прыгать вперед и назад со сведенными вместе стопами;
- прыгать через карандаш налево и направо (вперед и назад);
- прыгать вокруг карандаша.





# Перевертыши

Нужно передавать карандаш или несколько карандашей из одной руки в другую:

- под высоко поднятыми левым и правым коленями;
- вокруг туловища, при этом темп выполнения упражнения все время должен увеличиваться;
- держа ноги на ширине плеч, передавать карандаш между ног спереди назад (левой и правой рукой попеременно);
- передавать карандаш правой рукой через правое плечо в левую руку, потом провести карандаш через широко расставленные ноги.

## *Бамбуковая палочка*

Стать в две шеренги и быстро передавать карандаши с начала шеренги в конец.

При этом выполняются задания в различных вариантах:

- поставив ноги на ширину плеч;
- стоя на цыпочках с высоко поднятыми руками;
- присев с высоко поднятыми руками;
- наклонив корпус вперед (карандаш передавать на уровне бедер).

# Игровые двигательные упражнения с полиэтиленовым пакетом



- Волшебное превращение

У каждого участника в руках полиэтиленовый пакет. Все пакеты должны быть одинакового размера. После выполнения каждого задания пакет нужно распрямлять и разглаживать руками.

Ребята должны:

- скомкать пакет в руках так, чтобы его не было видно;
- скомкать пакет правой (левой) рукой по переменно;
- передавать пакет – мяч друг другу через спинку стула, за спиной, под высоко поднятыми коленями.

# Пакет – палочка

Свернув пакет в трубочку, и держа его на вытянутых руках, выполнять следующие упражнения:

- наклоняться влево, вправо, вперед, назад;
- зажимать пакет- палочку под правой или левой коленками и прыгать попеременно на левой и правой ноге;
- зажимать пакет- палочку между коленками и не роняя его пройти вперед, назад.

# Волшебный мяч

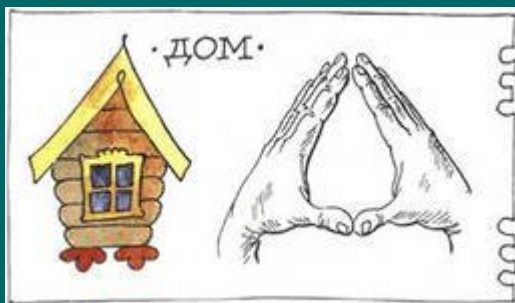
Участники игры комкают полиэтиленовый пакет, превращая его в мяч.

Упражнение состоит из следующих заданий:

- высоко подбросить и поймать импровизированный мяч двумя руками (одной);
- подбросить мяч правой рукой и поймать левой (и наоборот);
- подбросить мяч через высоко поднятое колено и поймать его;
- сидя напротив друг друга за столом, катать вдоль стола;
- щелкая пакет двумя пальцами, запускать его друг другу, сидя напротив.

# Пальчиковая гимнастика

«Пальчиковые игры» - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев». Пальчиковые игры» как бы отображают реальность окружающего мира – предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. В ходе «пальчиковых игр» дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.



# ДОМИК

Дом стоит с трубой и крышей,  
На балкон гулять я вышел.

(Ладони направлены под углом,  
кончики пальцев соприкасаются;  
средний палец правой руки  
поднят вверх, кончики мизинцев  
касаются друг друга, выполняя  
прямую линию (труба, балкон)).



# Стул

Ножки, спинка и сиденье -  
Вот вам стул на удивленье.

(Левая ладонь вертикально вверх.

К ее нижней части приставляется  
кулачок (большим пальцем к  
себе).

Если ребенок легко выполняет  
это упражнение, можно менять  
положение рук попеременно на  
счет раз).



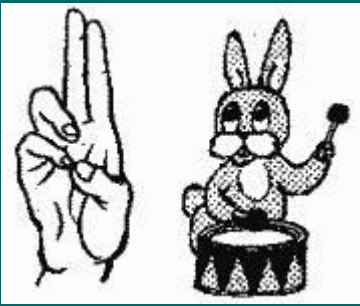


## Колокольчик

Колокольчик все звенит,  
Язычком он шевелит.

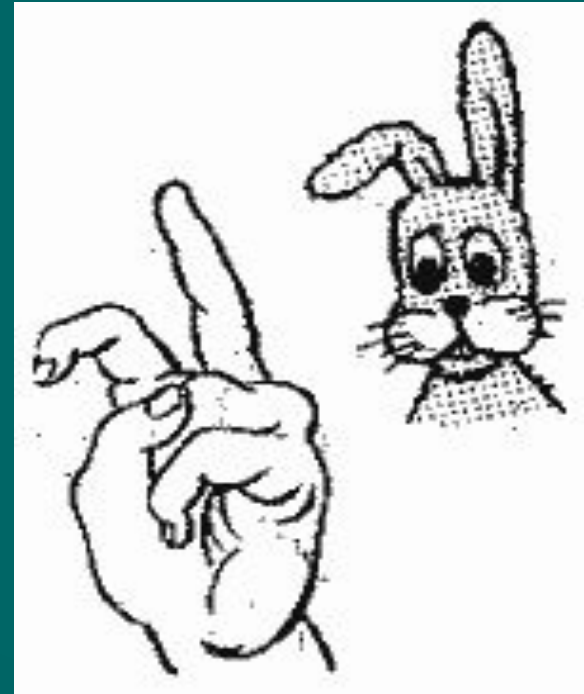


(Тыльные стороны рук обращены вверх, пальцы обеих рук скрещены. Средний палец правой руки опущен вниз, им можно свободно вращать).



# Зайка и ушки

Ушки длинные у зайки,  
Из кустов они торчат.  
Он и прыгает и скачет,  
Веселит своих зайчат.



(Пальчики в кулачок. Выставить вверх пальцы.  
Ими шевелить в стороны).

# Петушок



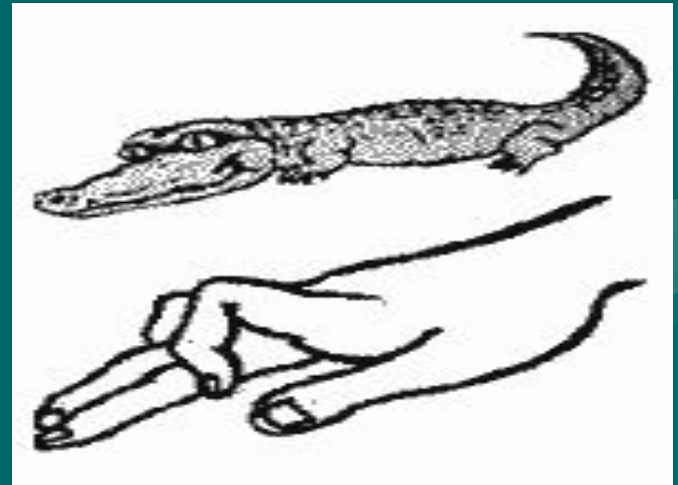
Петушок стоит весь яркий,  
Гребешок он чистит лапкой.

(Ладонь вверх, указательный палец опирается на большой. Остальные пальцы растопырены в стороны и подняты вверх).

# Крокодил.

Крокодил плавает по речке,  
Выпучив свои глаза.

Он зеленый весь, как тина,  
От макушки до хвоста.

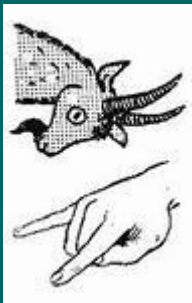


(Ладонь выставлена вперед горизонтально  
(параллельно полу). Большой палец под  
ладонью. Указательный и мизинец согнуты  
(глаза) и прижаты соответственно к среднему  
и безымянному.

# ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

## (комплекс N 1)

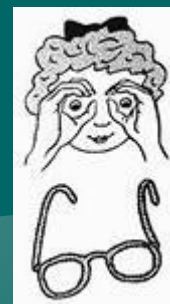
- 1. Ладони на столе (на счет "раз-два" пальцы врозь - вместе.)
- 2. Ладонка - кулачок - ребро (на счет "раз, два, три").
- 3. Пальчики здороваются (на счет "раз-два-три-четыре-пять" соединяются пальцы обеих рук: большой с большим, указательный с указательным и т.д.)
- 4. Человечек (указательный и средний пальцы правой, а потом левой руки бегают по столу).
- 5. Дети бегут наперегонки (движения, как и в четвертом упражнении, но выполняют обе руки одновременно).



# ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

## (комплекс N 2)

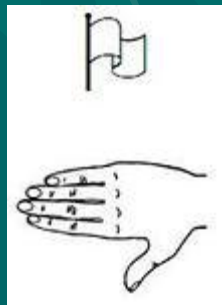
- 1. Коза (вытянуть указательный палец и мизинец правой руки, затем левой руки).
- 2. Козлята (то же упражнение, но выполняется одновременно пальцами обеих рук).
- 3. Очки (образовать два кружка из большого и указательного пальцев обеих рук, соединить их).
- 4. Зайцы (вытянуть вверх указательный и средний пальцы, большой, мизинец и безымянный соединить).
- 5. Деревья (поднять обе руки ладонями к себе, широко расставив пальцы).



# ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

## (комплекс N 3)

- Флажок (большой палец вытянуть вверх, остальные соединить вместе).
- 2. Птички (поочередно большой палец соединяется с остальными).
- 3. Гнездо (соединить обе руки в виде чаши, пальцы плотно сжать).
- 4. Цветок (то же, но пальцы разъединены).
- 5. Корни растения (прижать корни - руки тыльной стороной друг к другу, опустить пальцы вниз).



# ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

## (комплекс N 4)

- 1. Пчела (указательным пальцем правой, а затем и левой руки вращать вокруг).
- 2. Пчелы (то же упражнение выполняется двумя руками).
- 3. Лодочка (концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв их).
- 4. Солнечные лучи (скрестить пальцы, поднять руки вверх, расставить пальцы).
- 5. Пассажиры в автобусе (скрещенные пальцы обращены вниз, тыльные стороны рук вверх, большие пальцы вытянуты вверх).

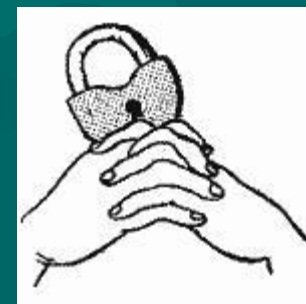




# ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

## (комплекс N 5)

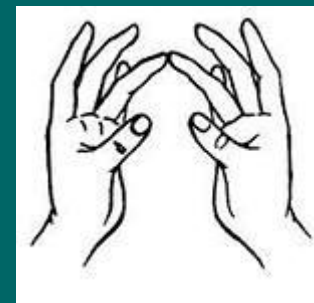
- Замок (на счет "раз" - ладони вместе, а на счет "два" - пальцы соединяются в "замок").
- 2. Лиса и заяц (лиса "крадется" - все пальцы медленно шагают по столу вперед; заяц "убегает" - перебирая пальцами, быстро движутся назад).
- 3. Паук (пальцы согнуты, медленно перебираются по столу).
- 4. Бабочка (ладони соединить тыльной стороной, махать пальцами, плотно сжатыми вместе).
- 5. Счет до четырех (большой палец соединяется поочередно со всеми остальными).



# ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

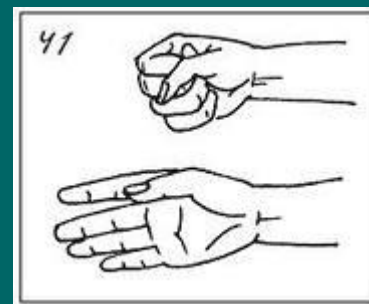
## (комплекс N 6)

- 1. «Двое разговаривают» (согнуть обе руки в кулак, большие пальцы вытянуть вверх, приблизить их друг к другу).
- 2. «Стол» (правую руку согнуть в кулак, на нее сверху положить горизонтально левую руку).
- 3. «Кресло» (правую руку согнуть в кулак, а левую прислонить к ней вертикально).
- 4. «Ворота» (соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук, большие пальцы поднять вверх или согнуть внутрь).
- 5. «Мост» (поднять руки вверх ладонями друг к другу, расположить пальцы горизонтально, соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук).



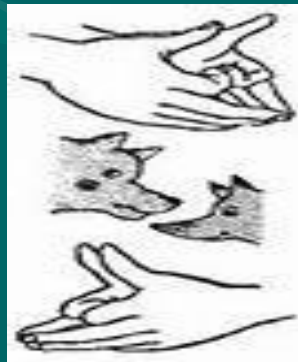
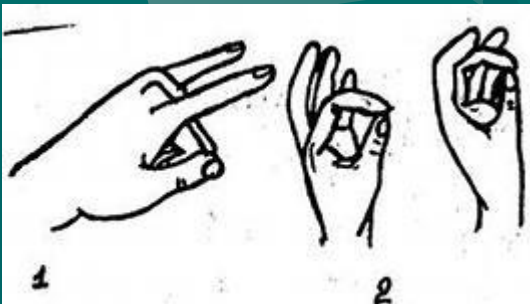
# ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА (комплекс N 7)

- 1. «Ромашка» (соединить обе руки, прямые пальцы развести в стороны).
- 2. «Тюльпан» (полусогнутые пальцы обеих рук соединить, образуя чашечку цветка).
- 3. Сжимание и разжимание кистей рук на счет: 1-2.



# ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА (комплекс N 8)

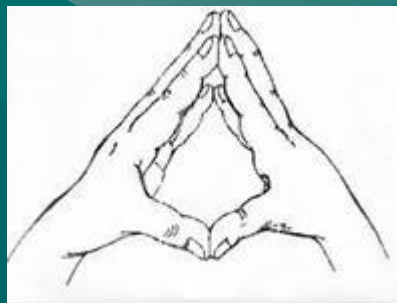
- 1. «Улитка с усиками» (положить правую руку на стол, поднять указательный и средний пальцы, расставить их). 2. «Раковина улитки» (правая рука на столе, левую руку положить сверху).
- 3. «Ежик» (ладони соединить, прямые пальцы выставить вверх).
- 4. «Кот» (средний и безымянный пальцы правой руки прижать к ладони большим пальцем, указательный палец и мизинец слегка согнуть, поднять руку вверх).
- 5. «Волк» (соединить большой, средний и безымянный пальцы правой руки, указательный палец и мизинец слегка согнуть, поднять руку вверх).



# ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

## (комплекс N 9)

- 1. «Ножницы» (указательный и средний пальцы правой и левой рук имитируют стрижку ножницами).
- 2. «Колокол» (скрестить пальцы обеих рук, тыльные стороны обратить вверх, опустить средний палец правой руки вниз и свободно вращать им).
- 3. «Дом» (соединить наклонно кончики правой и левой рук).
- 4. «Бочонок с водой» (слегка согнуть пальцы левой руки в кулак, оставив сверху отверстие).
- 5. «Пожарник» (упражнение с предметом, используется игрушечная лесенка, указательный и средний пальцы бегут по ней).



# *ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА*

## *(комплекс N 10)*

- 1. «Птички летят» (пальцами обеих рук производить движения вверх, вниз).
- 2. «Птички клюют» (большой палец поочередно соединять с остальными пальцами).
- 3. «Гнездо» (пальцы обеих рук округлить и соединить в форме чаши).

# Осанка на уроках

## *ЦАРСКАЯ ОСАНКА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ*

1. Ходьба на месте, руки за спину, 15- 20 секунд.
2. Наклон вперед, руки за спину, 3 - 4 раза
3. Наклон назад, выпрямиться, 2- 3 раза.
4. Повороты туловища, руки на пояс, 3 -4 раза.
5. Наклон вперед и выпрямиться, руки за спину.
6. Повороты туловища, вправо и влево.
7. Наклон вперед и выпрямиться, руки за спину.
8. Поворот головы вправо и влево, руки на пояс.
9. Ходьба на месте, 15 – 20 секунд.
10. Дети садятся за парты.



«Надо непременно встряхивать  
себя физически, чтобы быть  
здоровым нравственно».

*Толстой Л. Н.*



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

