

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

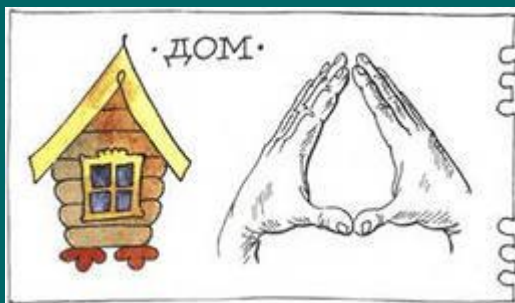
Участники игры комкают полиэтиленовый пакет, превращая его в мяч.

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).

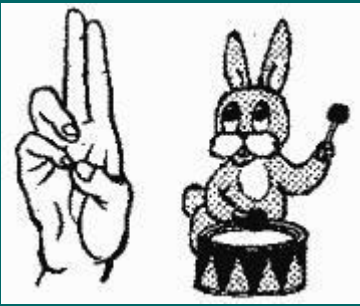


Колокольчик

Колокольчик все звенит,
Язычком он шевелит.

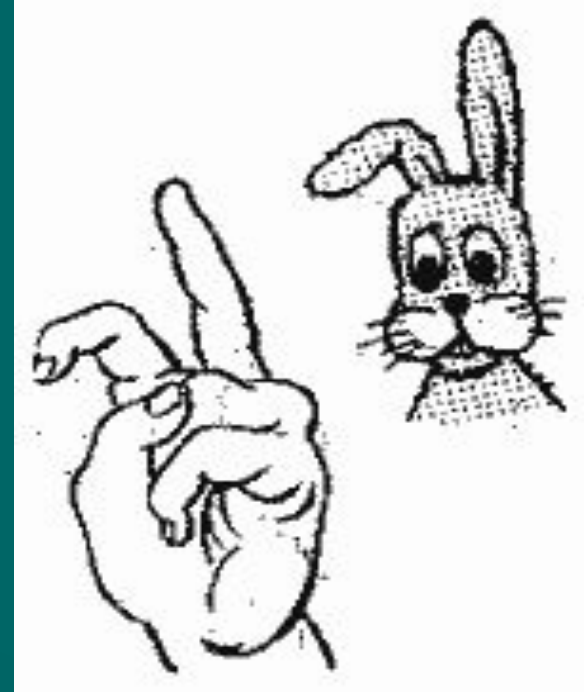


(Тыльные стороны рук обращены вверх, пальцы обеих рук скрещены. Средний палец правой руки опущен вниз, им можно свободно вращать).



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



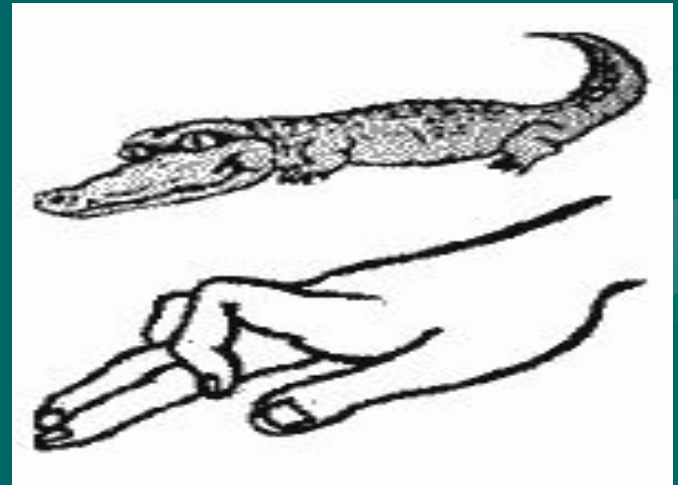
Петушок стоит весь яркий,
Гребешок он чистит лапкой.

(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.

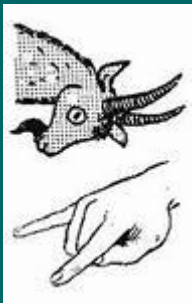


(Ладонь выставлена вперед горизонтально
(параллельно полу). Большой палец под
ладонью. Указательный и мизинец согнуты
(глаза) и прижаты соответственно к среднему
и безымянному.

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

(комплекс N 1)

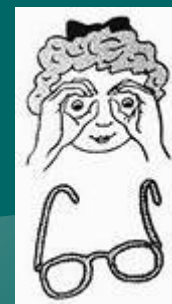
- 1. Ладони на столе (на счет "раз-два" пальцы врозь - вместе.)
- 2. Ладонка - кулачок - ребро (на счет "раз, два, три").
- 3. Пальчики здороваются (на счет "раз-два-три-четыре-пять" соединяются пальцы обеих рук: большой с большим, указательный с указательным и т.д.)
- 4. Человечек (указательный и средний 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)

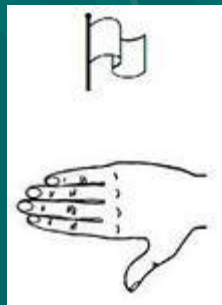
- 1. Коза (вытянуть указательный палец и мизинец правой руки, затем левой руки).
- 2. Козлята (то же упражнение, но выполняется одновременно пальцами обеих рук).
- 3. Очки (образовать два кружка из большого и указательного пальцев обеих рук, соединить их).
- 4. Зайцы (вытянуть вверх указательный и средний 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)

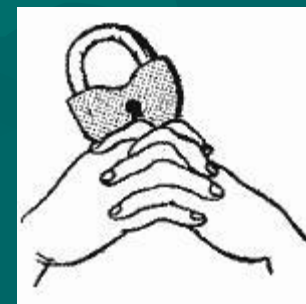
- 1. Пчела (указательным пальцем правой, а затем и левой руки вращать вокруг).
- 2. Пчелы (то же упражнение выполняется двумя руками).
- 3. Лодочка (концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв их).
- 4. Солнечные лучи (скрестить пальцы, поднять руки вверх, расставить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



ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

(комплекс N 5)

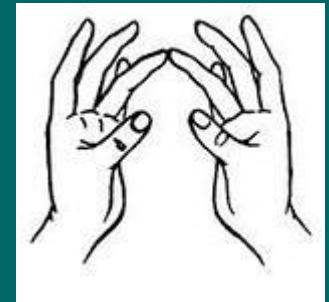
- Замок (на счет "раз" - ладони вместе, а на счет "два" - пальцы соединяются в "замок").
- 2. Лиса и заяц (лиса "крадется" - все пальцы медленно шагают по столу вперед; заяц "убегает" - перебирая пальцами, быстро движутся назад).
- 3. Паук (пальцы согнуты, медленно перебираются по столу).
- 4. Бабочка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



ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

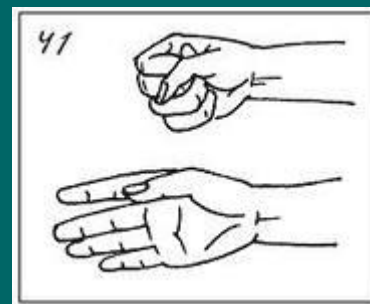
(комплекс N 6)

- 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).



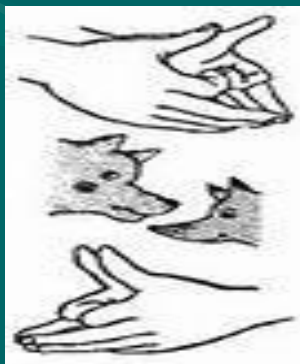
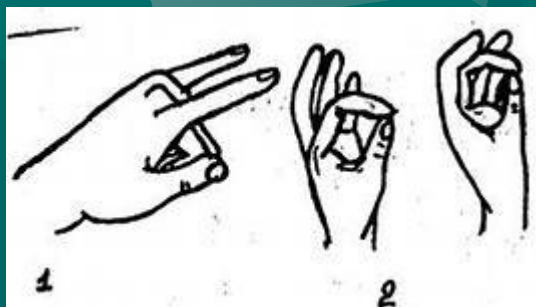
ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА (комплекс N 7)

- 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)

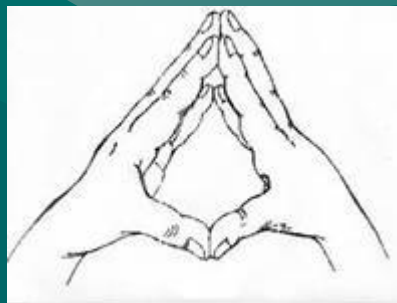
- 1. «Улитка с усиками» (положить правую руку на стол, поднять указательный и средний пальцы, расставить их). 2. «Раковина улитки» (правая рука на столе, левую руку положить сверху).
- 3. «Ежик» (ладони соединить, прямые пальцы выставить вверх).
- 4. «Кот» (средний и безымянный пальцы правой руки прижать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

