



# Здоровьесберегающие технологии

## Лексическая тема: "ОВОЩИ"

Выполнила музыкальный руководитель МБДОУ № 44

Габдулхаликова Эльвира Гамировна

**1. Развитие мелкой моторики.  
Координация движений в сочетании с речью**

*Поочередно загибать пальцы.*

Сколько грядок в огороде?  
В огороде у Федоры  
Растут на грядках помидоры,  
А на грядке у Филата  
Много разного салата.  
У бабушки Феклы  
Четыре грядки свеклы.  
У дядюшки Бориса  
Очень много есть редиса.  
У Маши и Антошки  
Две гряды картошки.  
Рад, два, три, четыре, пять  
Поможем урожай собрать.

Повторяй за мной зарядку.  
В ней звук Т пришел на  
грядку.  
Тыква - вот, а вот - томат.  
Здесь - капуста, здесь - салат,  
Тмин, картошка, артишок  
И петрушки корешок.  
Все, что вырастили мы,  
Будем есть мы до весны.

## **2. Упражнения для мышц шеи.**

### **Работа над дыханием**

**Высматриваем огурцы. Вытянуть шею (вдох ртом). Наклонить голову вперед вниз выдох носом). «Посмотрим, будет ли дождик». Поднять голову в исходную позицию, затем откинуть назад (вдох ртом, вернуться в исходную позицию (выдох носом).**

**Что мы видим слева, а что - справа? Посмотреть направо увидеть «арбуз», посмотреть налево - увидеть «дыню». Поворачивать голову в стороны: налево (вдох носом) - прямо (выдох ртом); направо (вдох ртом) - прямо (выдох носом).**

### **3. Мимические упражнения**

**Чистим и едим лук. От лука слезятся глаза. Он горький. Огородное пугало. Показать: вы испугались огородного пугала.**

**Изобразить страшное пугало, чтобы все птицы вас испугались.**

### **4. Упражнения для жевательно-артикуляционных мышц**

**Стручок фасоли. Изобразить створки фасоли. Челюсти в спокойном состоянии (счет «раз», «два»). «Стручок лопнул» - движение нижней челюсти вперед (на счет «три»):**

- а) без нажима языком на нижнюю челюсть;**
- б) с сильным нажимом - подталкиванием языком нижней челюсти вперед.**

## **5. Упражнения для губ и щек**

**Пришли дети в огород, от удивления открыли рот, увидев огромную тыкву. Широко открыть рот (удерживать под счет до «пяти-шести»).**

**Толстячки - худышки.**

**Изобразить овощи на грядке. Арбузы, тыквы, кочаны капусты - «толстячки»; лук, чеснок, стручок гороха и другие - «худышки».**

## **6. Упражнения для языка**

**Лопата.** «Надо выкопать картофель, приготовьте лопаты». Язык лежит на нижней губе в спокойном состоянии.

**Копаем картошку.** Кончик языка поднимать и опускать, закрывая то верхнюю, то нижнюю губу.

**Кабачок, кабачок, покажи-ка свой бочок.** Широко открыть рот, закрыть «широким». языком верхние зубы. Опустить язык за нижние зубы.

**Ровная дорожка (или грядка) в огороде.**

Широко открыть рот, опустить язык за нижние зубы.

**Игра «Я - не Я».** Опускать кончик языка за нижние зубы, губы в улыбке. Педагог произносит предложения: «Я люблю морковь», «Я люблю огурец», «Я люблю сырую картошку» и т. д.

Дети отвечают: «И я. И я!» или «Не я. не я!»

## **7. Развитие физиологического дыхания**

**Игровое упражнение «Арбуз».** Положить руки ниже ребер, сделать вдох и надуть живот как арбуз (под счет до «трех»). Выдох живот втянуть (похож на ямочку).

## **8. Развитие речевого дыхания и голоса**

**Разговоры овощей.** Произносить слоговые сочетания от имени Помидора (хвастливо) и Огурца (обиженно). Помидор хвастается перед Огурцом тем, что он красный, красивый: «Па-пу, пы-по!» Огурец: «Пы-бы, по-бо». Кабачок говорит Баклажану, что ему надоело лежать на грядке: «То-ты-ту».

Произносить «Ох!», «Ах!», «Ух!» шепотом, тихо и громко от имени дедушки, бабушки и внучки.

## 9. Речевая зарядка

**«Ох! Ох! Ох!» - ворчит Горох. Помидоры: «Ах! Ах! Висим мы на кустах». Лук: «Ух! Ух! Ух! Какой на мне кожух!» Огорченные овощи. Морковь: «ОЙ! ОЙ! ОЙ! Меня никто не выдергивает!» Картофель: «ОЙ! ОЙ! Ой! Меня никто не копает!» .**



## 10. Пальчиковая гимнастика «Капустка»

**Мы капустку чистим, чистим,  
мы капустку чистим, чистим.  
Мы всех просим не зевать,  
а немножко помогать.**

**Мы капустку рубим, рубим.  
Мы капустку рубим, рубим.  
Мы всех просим не зевать,  
а немножко помогать.**

**Мы капустку давим, давим.  
Мы капустку давим, давим.  
Мы всех просим не зевать,  
а немножко помогать.**

**Мы капустку солим, солим.  
Мы капустку солим, солим.  
Мы всех просим не зевать,  
а немножко помогать.**