

Приемы здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста.

Выполнила:
учитель-логопед МБДОУ №33
Кочергина Е.В.

Дыхательная гимнастика:



1. Учить детей прислушиваться к своему дыханию.
2. Расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания.
3. Укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких.
4. Укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов легких.
5. Укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы.



Артикуляционная гимнастика:

«Улыбочка-хоботок»

«Улыбка» - Удержание губ в улыбке.

Зубы не видны.

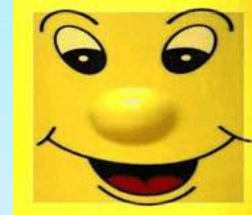
«Хоботок» - Вытягивание сомкнутых губ вперёд.

Улыбайся народ,

Потом губы – вперёд!

И так делаем раз шесть.

Всё! Хвалю! Начало есть!



«Заборчик»

- Рот закрыт. Верхние и нижние зубы обнажены. Губы растянуты в улыбке.

Подъезжает шофёр,

Ну, а впереди – забор.

Тормозит и назад.

И так восемь раз подряд.



Пальчиковая гимнастика:

Пальчиковая игра «Ёжик».

Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

Ёжик, ёжик, хитрый ёж,
на клубочек ты похож.

(дети катают предмет между ладонями)

На спине иголки

(массажные движения большого пальца)

очень-очень колкие.

(массажные движения указательного пальца)

Хоть и ростом ёжик мал,

(массажные движения среднего пальца)

нам колючки показал,

(массажные движения безымянного пальца)

А колючки тоже

(массажные движения мизинца)

на ежа похожи.



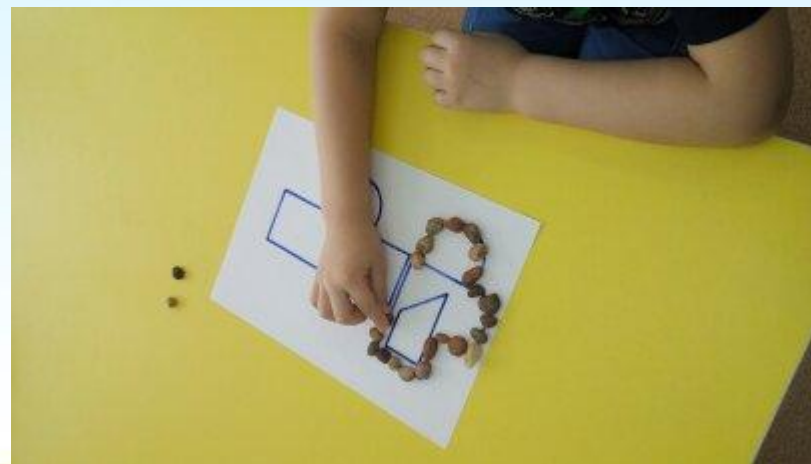
Самомассаж:



стимуляция кинестетических ощущений
мышц для активизации речи;
- развития межполушарных связей;
- развития мелкой моторики;
- релаксации;
- нормализации мышечного тонуса
мышц и эмоциональной сферы детей.



«Волшебный сундучок» на развитие мелкой моторики



«Цветик-семицветик»:



- развитие координации движения пальцев рук;
- дифференциация цвета.



Гимнастика для глаз:

«Весёлая неделька».

- Всю неделю по - порядку,
Глазки делают зарядку.
В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву
И обратно в высоту.
*Поднять глаза вверх; опустить их
книзу, голова неподвижна; (снимает
глазное напряжение).*
- Во вторник часики глаза,
Водят взгляд туда – сюда,
Ходят влево, ходят вправо
Не устанут никогда.
*Повернуть глаза в правую сторону, а
затем в левую, голова неподвижна;
(снимает глазное напряжение).*
- В среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем
Так игру мы продолжаем.
*Плотно закрыть глаза, досчитать до
пяти и широко открыть глазки;
(упражнение для снятия глазного
напряжения)*

- По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдали
Глазки рассмотреть должны.
*Смотреть прямо перед собой, поставить палец на
расстояние 25-30 см. от глаз, перевести зор на кончик
пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет
мышцы глаз и совершенствует их координации)*
- В пятницу мы не зевали
Глаза по кругу побежали.
Остановка, и опять
В другую сторону бежать.
*Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и
обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх;
(совершенствует сложные движения глаз)*
- Хоть в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.
*Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем
нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и
нижний правый (совершенствует сложные движения
глаз)*
- В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно воздухом дышать.
*Закрывать веки, массировать их с помощью круговых
движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному
краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем
наоборот).*
- Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить нельзя!

Физкультминутки:

Дифференциация[Р-Л]

Вот под ёлочкой зелёной (Встали)

Скачут весело вороны: (Прыгаем)

Кар-кар-кар! (Громко) (Хлопки над головой в ладоши)

Целый день они кричали,
(Повороты туловища вправо-влево)

Спать ребятам не давали: (Наклоны туловища вправо-влево)

Кар-кар-кар! (Громко) (Хлопки над головой в ладоши.)

Только к ночи умолкают (Машут руками как крыльями)

И все вместе засыпают (Садятся на корточки, руки под щёку – засыпают)

Кар-кар-кар! (Тихо) (Хлопки над головой в ладоши).

Дифференциация[К-Г]

Ох, ох, что за гром?(руки к щекам, наклоны в стороны)

Муха строит новый дом (движения рукой, имитирующие работу с молотком).

Молоток: стук, стук (хлопки руками перед собой),

Помогать идёт петух (шаги с наклонами в стороны).

**Спасибо
за внимание!**

