



Минутки здоровья в ДОУ

Шмакова О.П.



Цель использования:



1. *Развивающая* – развитие речи, внимания, памяти, мышления, возникших психологических процессов.
2. *Воспитательная* – формирование моральных и нравственных качеств.
3. *Обучающая* – получение новых знаний, умений, навыков и их закрепление.
4. *Коррекционная* – «исправление» эмоциональных, поведенческих и других проблем ребенка.
5. *Коммуникативная* – объединение детей в группы, что способствует их сотрудничеству, взаимодействию между собой.
6. *Профилактическая* – предупреждение появления психологических заболеваний.
7. *Релаксационная* – снятие напряжения, вызванного негативными эмоциями, перегрузками мышц, нервной системы, мозга.
8. *Лечебная* – способствует выздоровлению.
9. *Развлекательная* – создание благоприятной атмосферы.

Пальчиковая гимнастика

Цель: развитие мелкой моторики,
развитие речи,
творческой деятельности,
вырабатывается ловкость,
умение управлять своими движениями,
концентрировать
внимание на
одном виде деятельности.

Массаж

Цель: укрепление здоровья,
поддержание деятельности
организма,
предупреждение заболеваний.
тонизировать центральную
нервную систему;
развитие положительных эмоций.
формирование у детей умения
овладеть простейшими приемами
массажа.

Дыхательная гимнастика

Цель: профилактика заболеваний верхних дыхательных путей, учить детей дышать через нос, улучшение дренажной функции бронхов; укрепление аппарата кровообращения; повышение общей сопротивляемости организма.

Гимнастика для глаз

Цель: профилактика нарушений зрения,
ослабить напряжение мышц,
на которые приходится
основная нагрузка,
включение в работу
бездействующих глазных
мышц.

Коррекция осанки

Цель: формирование правильного стереотипа позы, укрепление мышц, участвующих в удержании позвоночника в вертикальном положении, улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Психогимнастика

Цель: овладение навыками управления своей эмоциональной сферой, развитие у детей способности понимать, осознавать свои и чужие эмоции, правильно их выражать и полноценно переживать.

Динамическая пауза

Цель: повысить или удержать умственную работоспособность, обеспечить кратковременный активный отдых, хорошее самочувствие, создать положительный эмоциональный подъём.

Релаксационная пауза

Цель: формирование эмоциональной стабильности ребенка, устранение беспокойства, возбуждения, скованности, восстановление силы, душевного равновесия, увеличение запаса энергии.

Для осанки и массажа спины

«Дятел»

(массаж спины)

Дятел жил в дупле пустом,

Дуб долбил, как долотом. (Дети встают друг за другом «паровозиком» и похлопывают ладонями по спине.)

Тук-тук-тук, тук-тук-тук!

Долбит дятел крепкий сук. (Поколачивают пальцами.)

Клювом, клювом он стучит,

Дятел ствол уже долбит. (Постукивают кулачками.)

Дятел в дуб всё тук да тук...

Дуб скрипит: что за стук? (Постукивают рёбрами ладоней.)

Дятел клювом постучал, постучал и замолчал.
(Поглаживают ладонями.)

Дыхательные минутки

«Слоник» (авт. текст)

(регулировка процесса правильного дыхания)

Я – весёлый слоник Бой,

Я люблю играть с водой.

Воду хоботом беру, (При вдохе дети имитируют всасывание воды хоботом.)

А потом, как лейка, лью. (При выдохе – имитируют разбрызгивание воды; воздух выдыхается через сжатые зубы.)

Гимнастика глаз

«Лиса»

(снятие зрительного напряжения)

Ходит рыжая лиса, щурит хитрые глаза. (Крепко зажмурить и открыть глаза.)

Смотрит хитрая лисица,

Ищет, чем бы поживиться. (Медленно прослеживать взглядом вправо, затем – влево за движущимся предметом – лисой, не поворачивая головы.)

Пошла лиска на базар, посмотрела на товар. (Взгляд направлен вниз, затем – вверх.)

Себе купила сайку, лисятам – балалайку. (Самомассаж века путём лёгкого надавливания на него тремя пальцами.)