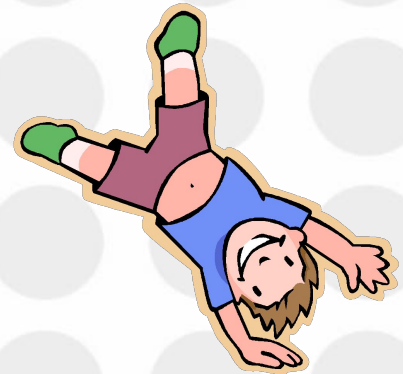


# ПРАКТИКУМ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ «МИНУТКИ ЗДОРОВЬЯ»

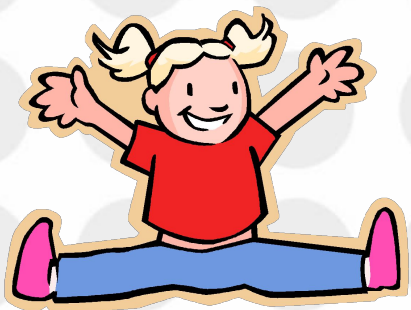


Подготовила  
воспитатель гр.№13  
«Тюльпанчик»  
Карвенова А.Д.

Цель: освоение нетрадиционных форм оздоровления детей и их последующее применение в практической деятельности воспитателя и инструктора по физической культуре.



**ЗДОРОВЬЕ – это не только отсутствие болезней, но и физическое, психологическое, духовное благополучие человека.**



# ПАНТОМИМА – больной и здоровый человек



Физическая активность вызывает в организме выработку гормона радости – серотонина.

Здоровый, нормально физически развивающийся малыш обычно бывает подвижным, жизнерадостным, любознательным. Создание здорового образа жизни для него в детском саду является первоосновой его полноценного воспитания и развития. Сформировать у ребенка интерес к своему здоровью, внутреннюю активность, повысить самооценку, а также расширить кругозор позволяют «минутки здоровья».



**МИНУТКИ ЗДОРОВЬЯ** – это разнообразные упражнения, направленные на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний, развитие крупной и мелкой моторики, речи, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж, дыхательные упражнения, звуковая гимнастика, игровой тренинг, релакционные игры и упражнения на снятие мышечного и эмоционального напряжения, гимнастика здорового зрения.



**«Минутки здоровья»** можно проводить перед выходом на прогулку, на прогулке, между различными видами деятельности, перед сном, после пробуждения. Продолжительность их невелика всего 2-3 минуты, а оздоровительный эффект очень большой. Желательно, чтобы веселые минутки сопровождались легко запоминающимися стихами. Дети их повторяют и с удовольствием выполняют действия, соответствующие тексту.



Методическую основу содержания «минуток здоровья» составляют разнообразные игровые приёмы. Использование в их контексте малых форм народного фольклора (потешек, приговорок и т.п.) «оживляет» игровые ситуации общения яркими образами, позволяющими детям обыграть выполняемые движения в нужном темпе и ритме. Содержание «минуток здоровья» требует чёткого соответствия смыслу стихотворения и динамике развития сюжета. Маленькие «спектакли», которые разыгрывают дети, оздоравливаясь и развиваясь, длятся всего 1-3 минуты, а текст укладывается в маленькое четверостишие.



**Игровой самомассаж** – способ саморегуляции организма, один из приемов регулирования кровотока. Детей учат выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие, похлопывающие движения в направлении кровотока – от периферии к центру.

### **Массаж спины «Дятел».**

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.*)

## Неболе́й-ка

Чтобы горло не болело, *Поглаживание поочерёдно*  
Мы погладим его смело. *ладонями сверху вниз.*

Чтоб не кашлять, не чихать – *Указательными*  
*пальчиками*

Будем носик растирать. *растираем носик снизу-вверх.*

Лобик тоже разотрём,

Ладонь поставим козырьком. *Ладонями по очереди*  
*растираем лоб.*

Вилку пальчиками сделай, *Делаем «вилочку» из*  
*пальчиков указательного и большого.*

Ушко ты погладь умело. *Разглаживаем ушки.*

Знаем, знаем, да, да, да: *Хлопаем в ладоши.*

Нам простуда не страшна!

**Дыхательная гимнастика** – способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в лёгких. Статические дыхательные упражнения выполняются без движения конечностей и туловища. Динамические дыхательные упражнения сочетаются с различными движениями. Каждое упражнение выполняется 5-6 раз.

### **Шарик красный**

Воздух мягко набираем, Вдох.

Шарик красный надуваем, Выдох.

Шарик тужился, пыхтел, Вдох.

Лопнул он и засвистел: Выдох со звуком.

«Т-с-с-с-с!».



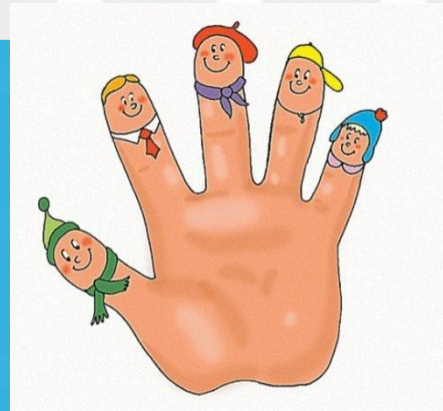
### **«Петушок»**

И.П. – стоя, ноги врозь, руки внизу.

На вдох поднять руки в стороны, на выдох хлопать руками по бёдрам,

произнося: «Ку-ка-ре-ку!»

**Пальчиковая гимнастика**- пальцы наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в центральную нервную систему человека. На кистях рук расположено множество аккупунктурных точек, массируя которые можно воздействовать на внутренние органы, рефлекторно с ними связанные. По насыщенности аккупунктурными зонами кисть не уступает уху и стопе. Так, например, массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга; указательного - положительно воздействует на состояние желудка, среднего - на кишечник, безымянного - на печень и почки, мизинца - на сердце. А если пальчиковую гимнастику еще и разнообразить **ПАЛЬЧИКОВЫМ ТЕАТРОМ**, то это подарит вам много положительных эмоций.



## Гномики

Жили-были гномики (*Указательным и большим пальцем показываем размер*)

В расчудесном домике. (*Ладони сложены в виде крыши*)

Папа-гном дрова рубил, (*Ребрами кисти ударяем о ладонь*)

Гном-сыночек их в дом носил, (*Хватательные движения руками*)

Мама-гномик суп варила, (*Кисти округлены, шарообразные движения*)

Дочка-гном его солила, (*Пальцы сложены в «щепотку»*)

Гномик-бабушка вязала, (*Имитируем вязание на спицах*)

Гномик-тетушка стирала, (*Потираем ладошки друг о друга*)

Дед – окошко открывал,

Всех знакомых в гости звал! (*Обоими кистями рук делаем приглашающий жест к себе*).



**Звуковая гимнастика** повышает обменные процессы в клетках за счет звуковой вибрации. Кроме того, звуковая вибрация позволяет улучшить микроциркуляцию в области легочных альвеол, стимулирует деятельность диафрагмы, улучшает отхождение мокроты, расслабляет мускулатуру бронхов, повышает эмоциональный тонус.

### **Трубач**

И.п. сидя, руки сложить в трубочку, поднести ко рту.

Спокойно вдохнуть и долго выдыхать воздух, подражая звуку трубы ( п-ф-у ) до полного выдоха.

### **Трактор**

Воспроизведение звучания мотора трактора.

Энергично произносить «д-т-д-т», меняя громкость и длительность  
*(произнесение этих звуков укрепляет мышцы языка).*



**Гимнастика для глаз.** Нарушение зрения является частой причиной появления различных заболеваний глаз. Чтобы этого не допустить, следует уделять внимание режиму зрительной нагрузки. Упражнения для глаз способствуют снятию статического напряжения мышц глаза, улучшают кровообращения (и.п. – сидя), заключаются в основном в фиксации зрения на различных точках, движения глазами и веками.

### Ёлка

Вот стоит большая ёлка, *Выполняют движения глазами.*

Вот такой высоты. *Посмотреть снизу вверх.*

У неё большие ветки.

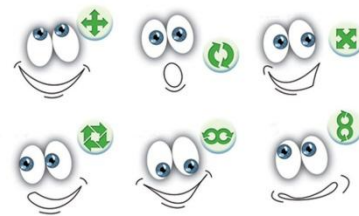
Вот такой ширины. *Посмотреть слева направо.*

Есть на ёлке даже шишки, *Посмотреть вверх.*

А внизу – берлога мишки. *Посмотреть вниз.*

Зиму спит там косолапый *Зажмурить глаза*

И сосёт в берлоге лапу.. , *потом поморгать 10 раз. Повторить*



**Закаливающее дыхание.** Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Проводится 2-3 раза в день.

### **Носик балуется**

На вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа:

*Вот так носик-баловник!*

*Он шалить у нас привык.*

### **Носик нюхает приятный аромат**

Ребенок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем:

*Тише, тише, не спеши,  
Ароматом подыши.*





## Тест

Предлагаю узнать свой биологический возраст, пройдя этот простой тест. Надо встать на одну ногу, стопу другой ноги положить на колено. Закрыть глаза, руки развести в стороны и засечь время, в течение которого вам удастся сохранить равновесие.

**36 секунд - 20 лет      13 секунд - 50 лет**

**27 секунд - 30 лет      11 секунд - 55 лет**

**23 секунды - 35 лет      9 секунд - 60 лет**

**18 секунд - 40 лет      7 секунд - 65 лет**

**15 секунд - 45 лет      5 секунд - 70 лет**



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



Будьте здоровы!!!

