Минутки здоровья

Цель:
1. Формирование правильного стереотипа позы, укрепление мышц участвующих в удержании позвоночника в вертикальном положении, улучшение функции сердечно – сосудистой и дыхательной систем.
2. Профилактика нарушения зрения, расслабление напряжения мышц на которые приходится основная нагрузка, включение в работу быстродействующих глазных мышц.
3. Профилактика заболеваний верхних дыхательных путей, дыхание через нос, улучшение дренажной функции бронхов, укрепление аппарата кровообращения, повышение общей сопротивляемости организма.
4. Укрепление здоровья, поддержание здоровья, предупреждение заболеваний.
5. Развитие мелкой моторики, концентрация внимания на основном виде деятельности.

Массаж спины

(дети стоят в кругу, делают массаж впереди стоящему)

«Свинки»

Как на пишущей машинке
Две хорошенькие свинки (Дети поворачиваются друг за другом «паровозиком» и похлопывают ладонями по спине впереди стоящего ребёнка.)
Всё постукивают, всё похрюкивают: (Поколачивают кулачками.)
Туки – туки – туки – тук! (Постукивают пальчиками.)
Хрюки – хрюки – хрюки – хрюк! (Поглаживают ладонями.)
На повторение – поворот на 180 градусов.

«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.)

«Дождик»

Движения выполняются в направлении сверху вниз (от периферии к центру).
Дождик бегает по крыше – бом! бом! бом! (Дети встают «паровозиком» и похлопывают друг другу ладошками по спинкам.)
По весёлой звонкой крыше – бом! бом! бом! (Постукивают пальчиками.)
Дома, дома посидите – бом! бом! бом! (Легко постукивают кулачками.)
Никуда не выходите – бом! бом! бом! (Растирают рёбрами ладоней – «пилят».)
Почитайте, поиграйте – бом! бом! бом! (Разминают пальцами плечи впереди стоящего ребёнка.)
А уйду – тогда гуляйте.… Бом.… Бом.… Бом… (Поглаживают спину мягкими движениями ладоней.)

«Капуста»

Мы капусту рубим, рубим. (Рубящие движения рёбрами ладоней.)
Мы морковку трём, трём. (Трущие движения костяшками пальцев.)
Мы капусту солим, солим. (Точечные прикосновения пальцами.)
Мы капусту жмём, жмём. (Прожимание мышц пальцами.)
Сок капустный пьём, пьём. (Поглаживающие движения пальцами.)

Укрепление мышц спины.

«*Тушканчик*»

Я – тушканчик, я – тушканчик.
Я как маленький чуланчик (Руки за головой.)
Спинку ровно я держу,
Прыг – и в кустик ухожу. (Присесть, спина прямая, плечи отвести назад.)

«*Петушок*»

Петушок, петушок, золотой гребешок,
Ты подай свой голосок. (Ходить с высоким подниманием колена, спина прямая, руки в стороны.)
Через лес, через реку прокричи: «Ку-ка-ре-ку!» (Голову приподнять, плечи расправить, руки на поясе.)
«Гладь мои ладошки, ёж»
«Гладь мои ладошки, ёж»
(массаж ладоней)
Гладь мои ладошки, ёж!
Ты колючий, ну и что ж! (Педагог берёт 2 массажные щётки и проводит ими по ладоням ребёнка (его руки лежат на коленях ладонями вверх), делая по одному движению на каждый ударный слог.)
Я хочу тебя погладить,
Я хочу с тобой поладить. (Потом педагог держит щётки «щетиной» вверх, а ребёнок гладит «ёжика» ладошками.)

Самомассаж тела.

«*Неболейка*»

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело. (Поглаживать ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.)
Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать. (Указательными пальцами растирать крылья носа.)
Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим козырьком. (Приложить ко лбу ладони «козырьком» и растирать его движениями в стороны – вместе.)
«Вилку» пальчиками сделай, массируй ушки ты умело! (Раздвинуть указательный и средний пальцы и растирать ушную зону.)
Знаем, знаем – да-да-да, нам простуда не страшна! (Потирать ладошки друг о друга.)

«*Жаворонки*»

Жаворонок на проталине распевает, (Проводят большими пальцами по шее от подбородка вниз.)
Он зовёт весну красную, вызывает. (Кулачками энергично проводят по крыльям носа.)
Не летать снегам в чистом поле, растопились,
(Массируют лобную зону – от середины лба к вискам.)
Буйной реченькой в сине море укатились. (Сделав из указательного и среднего пальцев «вилочку», энергично растирают ушную зону.)

«*Лечим медвежонка*»

Медвежонок наш простужен,
Мёд ему сегодня нужен.
Мы дадим ему на ужин. (Поглаживание шеи от подбородка к грудному отделу.)
А потом, а потом мёдом грудку разотрём. (Поглаживание области грудной клетки дугообразными движениями рук сверху вниз и наоборот.)

«*Мурочка-Снегурочка*»

Мурка шёрстку прилизала, (Дети поочерёдно поглаживают руки от кисти к плечу.)
Новый банник повязала. (Мягко поглаживают шею сверху вниз.)
А ещё нашла у кошки (Трут ладони друг о друга.)
Рукавички (Показывают ладошки.)
И сапожки (Поглаживают колени.)
Улыбнулась Мурочка: (Ставят руки «полочкой» и качают головой вправо-влево.)
-Я теперь – Снегурочка! (Ставят руки на пояс и выпрямляют спинку.)

«*Ёжик*»

Пыхтя, тащил домой грибок
Проворный маленький зверёк.
Ни головы, ни ножек, -
Конечно, это ёжик. (Указательными пальцами растирать крылья носа и массировать ноздри сверху вниз и снизу вверх.)

«*Слива*»

Сливу я держу в руке, (Положить массажный мячик на правую ладошку.)
Зажимаю в кулаке. (Крепко сжать его.)
Отпускаю, разжимаю (Раскрыть ладонь.)
И ладошками катаю. (Катать между ладонями.)

Регулировка процесса дыхания, развитие дыхательных мышц.

«***Ветры***»

Дети делают короткий вдох носом и продолжительный выдох, произнося звук «с» и выполняя соответствующие движения.
Мы подуем высоко: с-с-с… (Встают на носки, поднимая руки.)
Мы подуем низко: с-с-с… (Приседают, руки на пояс.)
Мы подуем далеко: с-с-с… (Вытягивают вперёд руки.)
Мы подуем близко: с-с-с… (Подносят ладони ко рту.)

«***Слоник***»

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.)

«***Корова***»

Вот мы слышим - на лугу
Зазвучало: «Му-му-му!»
Будем тоже мы мычать и дыханье проверять. (Дети делают глубокий спокойный вдох и продолжительный выдох – «му-у-у…»)

Расслабление мышц рук, шеи.

«***Любопытная Варвара***»

Любопытная Варвара смотрит влево,
Сморит вправо, (Повороты головы вправо-влево.)
А потом вперёд – тут немного отдохнёт.
Шея не напряжена и расслаблена…
А Варвара смотрит вверх! Выше всех,
Дальше всех! (Смотреть вверх, напрягая мышцы).
Возвращается обратно – расслабление приятно
А теперь посмотрим вниз –
Мышцы шеи напряглись!
Возвращается обратно – расслабление приятно
Шея не напряжена и расслаб-ле-на

«***Лимон***»

Я возьму в ладонь лимон.
Чувствую, что круглый он. (Опустить руки вниз и представить, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок.)
Я его слегка сжимаю – (Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак.)
Сок лимонный выжимаю. (Почувствовать, как напряжена рука.)
Всё в порядке, сок готов.
Я лимон бросаю, руку расслабляю. (Бросить «лимон» и расслабить руку.)
Выполнить это же упражнение левой рукой

«***Олени***»

Посмотрите: мы – олени,
Рвётся ветер нам навстречу (Руки скрещены над головой, пальцы широко расставлены; руки твёрдые, как у оленя рога; напряжение неприятно)
Ветер стих. Расправим плечи.
Руки снова на колени. (Уронили руки на колени.)
А теперь – немного лени…
Руки не напряжены и расслаб-ле-ны… (Расслабились: вдох – выдох.)
Знайте, девочки и мальчики,
Отдыхают ваши пальчики.
Дышится легко… ровно… глубоко

Профилактика плоскостопия

«***Весёлые спортсмены***»

Важно цапля прошагала, ноги высоко держала. (Ходьба на месте, высоко поднимая бедро с «подошвенным сгибанием» стопы.)
Начиная тренировку, журавли ступают ловко. (Ходьба на носках, руки на поясе.)
Лебедь лапки разминает,
Лебедят он наставляет:
В небе будете летать,
В речке плавать и нырять. (Сидя, активное сгибание и разгибание стоп)

«На прогулке»

На носочках ходят мыши,
Чтобы кот их не услышал. (Ходьба на носках, руки на поясе.)
Тук, тук, тук, тук - моих пяток слышен стук.
Так кабанчики идут, никогда не упадут. (Ходьба на пятках, руки за спиной.)
А потом прошёл медведь,
Любит мишенька шуметь. (Ходьба на внешней стороне стопы.)
Пантера бесшумно по лесу идёт,
Пантера сегодня добычу найдёт. (Ходьба крадучись с постановкой ноги с носка на всю ступню.)
Лёд, лёд, лёд, лёд, а по льду пингвин идёт.
Скользкий лёд, скользкий лёд,
Но пингвин не упадёт. (Ходьба, носки разведены в стороны, руки опущены, ладони отведены в стороны.)
Можно выбрать любых «животных» (виды ходьбы) и отправиться вместе с ними на прогулку.

«Ждём вас на дорожке…»

Козоньки рогатые, козоньки бодатые,
Ждём вас на дорожке, разомните ножки. (Ходьба на пятках, держа руки перед собой, опустив кисти - «копытца».)
Барашек – свисток, левый рог – завиток,
Правый рог – завиток, на груди – цветок. (Ходьба, сведя ноги вместе, руки на поясе.)
Уточка – крылатка, у неё повадка,
У неё походка – качается, как лодка! (Ходьба, сведя вместе пятки, руки вдоль туловища, кисти перпендикулярно руке – «крылышки».)
Стоит олень на стройных ногах,
Вся краса у оленя в рогах! (Ходьба с высоким подъёмом колена, скрестив руки над головой, раздвинув пальцы – «рога».)
Упражнение можно проводить по частям на разных занятиях по данной теме.

Снятие зрительного напряжения

«Лиса»

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.)

Снежинка»

Мы снежинку увидали, со снежинкой играли. (Берут снежинку на палочке, вытягивают руку перед собой, фокусируют взгляд на снежинке.)
Снежинки вправо полетели,
Глазки вправо посмотрели. (Медленно отводят руку вправо, следя глазами за снежинкой, не поворачивая головы.)
Снежинки влево полетели,
Глазки влево посмотрели. (Движения глазами влево.)
Ветер вверх их поднимал и на землю опускал. (Поднимают руку вверх и опускают вниз, медленно следя глазами за снежинкой; затем приседают, опустив снежинку на пол.)
Глазки закрываем, глазки отдыхают. (Закрывают глаза ладонями.)

«Зайчик»

Длинноухий озорник
В огород ходить привык. (Отводить взгляд за пальчиком-тренажёром вправо, а затем влево с остановкой на каждом направлении.)
Он по грядкам прыгать стал,
Всю капусту потоптал. (То же вверх, а затем вниз.)
Мы за ним – он скок-поскок с огорода наутёк! (Переводить взгляд с ближней точки на дальнюю и наоборот.)

«*Глазки»*

Движения глазами выполнять медленно, не поворачивая головы.
Глазки влево, глазки вправо,
Вверх и вниз, и всё сначала.
Быстро, быстро поморгай –
Отдых глазкам своим дай!
Чтобы зоркими нам быть –
Нужно глазками крутить. (Вращать глазами по кругу.)
Зорче глазки чтоб глядели, разотрём их еле-еле. (Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.)

Литература:
1. Шарманов С.Б., Федоров А.И. Укрепление мышечного корсета у детей в процессе формирования правильной осанки. М., Просвещение 1986
2. Жданов В.Г. Верни себе зрение (по методу Шичко - Бейтса), лекции.
3. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой. М. Метафора, 2003.