

Педагогические здоровьесберегающие технологии для работы с детьми дошкольного возраста в условиях ДОУ для раннего возраста

Пальчиковая гимнастика.

«Наши ручки»

Где же наши ручки?

Где же наши ручки?

Где же, где же наши ручки?

Нету наших ручек.

Вот, вот наши ручки,

Вот наши ручки.

(Вытягивают ручки вперед

Показывают ручки.

Спрятали ручки за спину

Опять показывают ручки.)

«Кулачки»

Кулачки сложили,

Кулачками били.

Тук-тук!

Тук-тук!

Тук-тук!

(Сложить кулачки обеих рук

Бьют кулачками.)

«Очки»

Бабушка очки надела

И детишек разглядела.

И детишки очки надели

Бабушку разглядели.

(Колечки подносят к глазам

Дети повторяют действия за воспитателем).

Гимнастика для глаз.

«Дождик»

Дождик, дождик, пуще лей.

Смотрят вверх.

Капай, капель не желей.

Смотрят вниз.

Только нас не замочи.

Делают круговые движения глазами.

Зря в окошко не стучи.

«Ветер»

Ветер дует нам в лицо.

Часто моргают веками.

Закачалось деревцо.

Не поворачивая головы, смотрят влево-вправо.

Ветер тише, тише, тише.

Медленно приседают, опуская глаза вниз.

Деревца все выше, выше.

Встают и глаза поднимают вверх.

«Теремок»

Терем-терем-теремок!

Движение глазами вправо-влево.

Он не низок, не высок,

Движения глазами вверх-вниз.

Наверху петух сидит, Кукареку он кричит.

Моргают глазами.

Релаксационные упражнения.

Упражнения на расслабления мышц лица.

«Ленивая кошечка»

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук "а".

«Задуй свечу»

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дую на свечу, при этом длительно произносить звук "у".

«Вибрация»

Какой сегодня чудный день! Прогоним мы тоску и лень. Руками потрясли. Вот мы **здоровы и бодры**.

Дыхательная гимнастика.

«Часики»

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить.

Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить *«тик-так»*.

Повторить до 10 раз.

«Ворона»

Ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки.

Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [p].

«Подуй на одуванчик»

Малыш стоит или сидит.

Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

Точечный самомассаж.

«Гусь»

Дети садятся на ковер и делают массаж пальцев

Где **ладошка**? Тут? Тут! Показывают правую **ладошку**.
На **ладошке пруд**? Пруд! Гладят левой ладонью правую.

Палец большой- Поочередно массируют

Это гусь молодой, каждый палец.

Указательный-поймал,

Средний-гуся ощипал,

Безымянный-суп варил,

А мизинец-печь топил.

Полетел гусь в рот, Машут кистями, двумя ладонями,
А оттуда в живот. прикасаются ко рту, потом к животу

Вот! Вытягивают **ладошки вперед.**

«Летели утки»

Дети садятся на ковер, где проводится массаж лица.

Летели утки Слегка касаясь пальцами,

Над лесной опушкой, провести по лбу 6 раз

Задели ели Слегка касаясь пальцами,

Самую макушку, провести по щекам 6 раз

И долго елка Указательными пальцами

Ветками качала... массировать крылья носа

по кругу от себя

«Пирог»

Дети выполняют самомассаж тела.

За стеклянными дверями Выполнять хлопки правой ладонью
по левой руке от кисти к плечу.

Ходит мишка с пирогами То же по правой руке

Здравствуй, Мишенька-дружок, Хлопки по груди

Сколько стоит пирожок? Хлопки по бокам

Пирожок-то стоит три, Хлопки по пояснице

А готовить будешь ты! Хлопки по ногам сверху вниз

Напекли мы пирогов, Выполнять последовательное погла-

К празднику наш стол готов! живание рук, корпуса, ног

Массаж ног.

«Наши ножки»

Самомассаж стоп.

- Дети садятся, снимают обувь, кладут ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делая «щеточку», и проводят энергично ими по ступне левой ноги;

- Ладонью правой руки энергично трут ступню левой ноги;

- Двумя руками разминают пальцы левой ноги;

- Правой рукой разминают пятку левой ноги;
- Шевелят пальцами левой ноги;
- Ладонью правой руки поглаживают ступню левой ноги;
- Обеими ладонями поглаживают голеностопный сустав;
- Топают ногой по полу.
- Повторяют все с правой ноги.