

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение – детский сад № 546
«Семицветик»**

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В
РАБОТЕ ВОСПИТАТЕЛЯ
КАРТотеКА**

**Составила:
Воспитатель –
Рыжкова Ж.Н.**

Екатеринбург 2023г

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

СЦЕНАРИЙ № 1: «СОЛНЫШКО И ТУЧКИ» (для младшей группы, 3–4 года)

Продолжительность: 1–2 минуты

Цель: снять зрительное утомление, укрепить глазные мышцы, развивать зрительно-двигательную координацию.

Оборудование: картинка солнышка, картинка тучки.

Ход:

Воспитатель: «Ребята, глазки наши устали. Дадим им отдохнуть! Смотрите на меня и повторяйте движения глазками».

Солнышко встало, — Дети сидят, смотрят прямо.

Солнышко тучки считало.

Взглянуло на небо, — Поднимают глаза вверх.

Взглянуло на лес, — Опускают глаза вниз.

Взглянуло на зайку, — Глаза влево.

Взглянуло на мишку, — Глаза вправо.

Всё оглядело — Круговые движения глазами.

И село за тучку. — Закрывать глаза на 2–3 секунды.

Игра «Солнышко и тучка»:

Воспитатель: «Сейчас я буду показывать картинки. Если вы видите солнышко — зажмурьтесь (вы удивились), если тучку — широко откройте глаза (испугались)».

Воспитатель показывает картинки в разном порядке, дети выполняют движения.

- Солнышко — зажмурились.
- Тучка — широко открыли глаза.
- Солнышко — зажмурились.
- Тучка — широко открыли глаза.
- Солнышко — зажмурились.

Воспитатель: «Молодцы! А теперь потрите ладошки друг о друга — они стали тёплыми. Закройте глазки ладошками и отдохните».

Ладошки потёрли, глазки закрыли,

Тихо посидели и глазки открыли.

Пауза: 10–15 секунд.

Воспитатель: «Глазки наши отдохнули. Теперь мы видим всё хорошо!»

СЦЕНАРИЙ № 2: «НАСЕКОМЫЕ» (для старшей группы, 5–6 лет)

Продолжительность: 2–3 минуты

Цель: снять зрительное напряжение, тренировать мышцы глаз, развивать внимание, закреплять знания о насекомых.

Оборудование: картинки насекомых (бабочка, жук, стрекоза, пчела, божья коровка) на палочках.

Ход:

Воспитатель: «Ребята, давайте представим, что мы в летнем лесу. Наши глазки устали смотреть на экран (книгу), дадим им отдохнуть. Следите за насекомыми только глазами, головой не поворачивайте!»

Гимнастика «Поймай жука»:

Воспитатель: «К нам прилетел жук! Летит он высоко (поднимаем палочку с жуком вверх). Следим за ним!»

Жук летит над головой,	— Глаза вверх.
Жук садится на пенёк,	— Глаза вниз.
Жук летит над травой,	— Глаза влево.
Жук садится на цветок,	— Глаза вправо.
Жук взлетает к облакам,	— Глаза вверх.
Жук садится на листок.	— Глаза вниз.
А потом жук улетел!	— Дети моргают.

Игра «Проследи за бабочкой»:

Воспитатель двигает картинку бабочки по кругу, дети следят глазами:

- По часовой стрелке (медленно).
- Против часовой стрелки (медленно).
- Восьмёрка (горизонтальная).
- Восьмёрка (вертикальная).

Игра «Отыщи пчелу»:

Воспитатель: «В группе спрятались насекомые. Где же они? Посмотрите на потолок, потом на пол. Посмотрите в левый угол, потом в правый. Вот они!»

«Мы глазами поведём, — Дети выполняют круговые движения глазами.

Вокруг всё мы обведём.

Вверх — увидели пчелу,	— Глаза вверх.
Вниз — увидели осу,	— Глаза вниз.
Влево — бабочка сидит,	— Глаза влево.

Вправо — журавль летит! — Глаза вправо.

Поморгали, поморгали — Моргание.

И занятие продолжали!»

Заключительное упражнение «Пальминг»:

- Дети садятся ровно, потирают ладони друг о друга.
- Закрывают глаза ладонями (пальцы соединены)

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

СЦЕНАРИЙ № 1: «ВЕСЁЛЫЕ ЗВЕРЯТА» (для младшей группы, 3–4 года)

Продолжительность: 5–7 минут

Цель: создать бодрое, жизнерадостное настроение, активизировать мышечный тонус, развивать подражательные движения.

Оборудование: игрушки (мишка, зайка, лисичка), музыкальное сопровождение (песенка «Весёлая зарядка»), массажные коврики.

Вводная часть (1–2 минуты)

Дети входят в зал (или группу) под весёлую музыку, встают в круг.

Воспитатель: «Ребята, посмотрите, кто к нам пришёл! Это Мишка-топтыжка, Зайка-побегайка и Лисичка-сестричка. Они хотят посмотреть, как мы умеем делать зарядку. Давайте покажем зверятам наши упражнения!»

Построение: в круг.

Ходьба:

- Ходьба обычная (15 секунд) — «ножки шагают по дорожке».
- Ходьба на носочках (10 секунд) — «покажем, какие мы высокие».
- Ходьба на пяточках (10 секунд) — «пошли как медвежата».
- Лёгкий бег (20 секунд) — «побежали как зайки».
- Перестроение в круг.

Основная часть (3–4 минуты)

Комплекс общеразвивающих упражнений:

Упражнение 1. «Потягушки» (4–5 раз)

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Выполнение: поднять руки вверх, потянуться на носочках — «растём большими», опустить руки — «отдыхаем».

Воспитатель: «Мишка проснулся и потянулся!»

Исходное положение: основная стойка.

1 — руки через стороны вверх, подняться на носки, потянуться (вдох);

2 — вернуться в исходное положение (выдох).

Упражнение 2. «Покажи ладошки» (4–5 раз)

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы сжаты в кулачки.

Выполнение: разжать кулачки, показать ладошки, спрятать.

Воспитатель: «Зайка спрятался, зайка показался!»

Исходное положение: стойка, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти в кулаках.

1 — выпрямить руки вперёд, раскрыть ладони («показали ладошки»);

2 — вернуться в исходное положение («спрятали»).

Упражнение 3. «Наклоны к цветочкам» (3–4 раза)

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Выполнение: наклониться вперёд, коснуться руками пола — «понюхали цветочек», выпрямиться.

Воспитатель: «Лисичка понюхала цветочки!»

Исходное положение: стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 — наклон вперёд, коснуться руками пола (выдох);

2 — вернуться в исходное положение (вдох).

Упражнение 4. «Пружинки» (5–6 раз)

Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

Выполнение: полное приседание, руки вынести вперёд — «присели, как зайки».

Воспитатель: «Зайки попрыгали, потом присели отдохнуть».

Исходное положение: основная стойка.

1 — присесть, руки вынести вперёд (выдох);

2 — вернуться в исходное положение (вдох).

Заключительная часть (1 минута)

Восстановление дыхания:

- Упражнение «Ветерок»: дети делают глубокий вдох через нос, выдыхают через рот, «сдувая листочки» с ладошки (3–4 раза).
- Ходьба обычная по массажным коврикам (30 секунд) — «идём по мягкой травке».

Итог: Мишка, Зайка и Лисичка благодарят детей, хвалят их. Дети машут зверятам, прощаются с ними.

СЦЕНАРИЙ № 2: «ПУТЕШЕСТВИЕ В КОСМОС» (для старшей группы, 5–6 лет)

Продолжительность: 8–10 минут

Цель: закреплять представления о космосе через двигательную активность, развивать координацию, равновесие, ориентировку в пространстве.

Оборудование: «звёздочки» (вырезанные из цветной бумаги) по количеству детей, обручи (2–3 шт.), музыкальное сопровождение (космическая музыка).

Вводная часть (2 минуты)

Дети входят в зал под «космическую» музыку.

Воспитатель: «Ребята, сегодня мы с вами отправляемся в космическое путешествие! Наша ракета скоро стартует. Давайте построимся в экипаж и проведём разминку перед полётом!»

Построение: в колонну по одному.

Ходьба:

- Ходьба обычная (15 секунд) — «марш по космодрому».
- Ходьба на носочках, руки вверх (15 секунд) — «достаём до звёзд».
- Ходьба в полуприседе, руки на поясе (15 секунд) — «идём по лунной поверхности».
- Бег обычный (20 секунд) — «разгоняем ракету».
- Бег с высоким подниманием колен (15 секунд) — «поднимаемся на платформу».
- Перестроение в три колонны.

Основная часть (5–6 минут)

Комплекс общеразвивающих упражнений:

Упражнение 1. «Заряжаем ракету» (5–6 раз)

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне груди, кисти сжаты в кулаки.

Выполнение: вращение согнутыми руками (в локтевых суставах) попеременно в разные стороны.

Воспитатель: «Перед стартом нужно зарядить ракету энергией!»

Исходное положение: стойка, ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью, кисти в кулаках.

1 — 4 круговых вращения руками вперёд в локтевых суставах;

2 — 4 круговых вращения руками назад.

Упражнение 2. «Звёздная гимнастика» (5–6 раз)

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны.

Выполнение: наклон туловища вправо — правая рука опускается вниз (вдоль ноги), левая поднимается вверх — «достаём до звёзд». То же влево.

Воспитатель: «Звёздочки ярко светят, давайте до них дотянемся!»

Исходное положение: стойка ноги врозь, руки в стороны.

1 — наклон вправо, правая рука скользит по ноге вниз, левая — вверх (выдох);

2 — исходное положение (вдох);

3 — наклон влево, левая рука скользит по ноге вниз, правая — вверх (выдох);

4 — исходное положение (вдох).

Упражнение 3. «Невесомость» (4–5 раз)

Исходное положение: стоя на коленях, руки на поясе.

Выполнение: наклон назад, прогнуться, посмотреть на потолок — «парим в невесомости».

Воспитатель: «В космосе нет притяжения, все предметы летают!»

Исходное положение: стоя на коленях, руки на поясе.

1 — отклониться назад, прогнуться, руки развести в стороны (вдох);

2 — вернуться в исходное положение (выдох).

Упражнение 4. «Изучаем кратеры» (4–5 раз)

Исходное положение: сидя на полу, ноги вытянуты вперёд, руки упор сзади.

Выполнение: подтянуть ноги к груди, обхватить их руками — «собрались в комочек».

Воспитатель: «На Луне есть кратеры — большие ямы. Давайте покажем, как мы в них прячемся!»

Исходное положение: сидя, ноги вытянуты, руки в упоре сзади.

1 — согнуть ноги в коленях, обхватить их руками, голову опустить (выдох);

2 — вернуться в исходное положение (вдох).

Упражнение 5. «Прыжки по планетам» (2 раза по 8 прыжков)

Исходное положение: основная стойка.

Выполнение: чередование прыжков на месте (с хлопком над головой) с ходьбой на месте.

Воспитатель: «Перелетаем с планеты на планету!»

1 — прыжок, хлопок над головой;

2 — шаг на месте.

Заключительная часть (1–2 минуты)

Восстановление дыхания:

- Упражнение «Воздух в ракете»: глубокий вдох через нос — надули живот («воздух в ракете»), медленный выдох через рот — воздух выходит (4–5 раз).

Релаксация:

- Дети ложатся на ковёр, закрывают глаза.
- Воспитатель тихим голосом: «Мы возвращаемся на Землю. Наша ракета мягко приземляется. Чувствуем, как наше тело отдыхает, руки и ноги расслабляются. Мы слышим пение птиц, чувствуем лёгкий ветерок. Вдох — мы вдыхаем свежий земной воздух. Выдох — улыбаемся друг другу».

Итог: «Наше космическое путешествие закончилось. Вы были настоящими космонавтами! А теперь прощаемся с космосом и пойдём в группу».

- Ходьба обычная (30 секунд).

ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ (ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ)

СЦЕНАРИЙ № 1: «ГРИБНИКИ» (для средней группы, 4–5 лет)

Продолжительность: 2–3 минуты

Цель: снять статическое напряжение, развивать координацию движений с речью, закреплять знания о грибах.

Ход физкультминутки:

Воспитатель: «Ребята, мы сегодня много занимались, наши ручки и ножки устали. Давайте немножко отдохнём и отправимся в лес за грибами! Повторяйте за мной слова и движения».

Мы в лесок пойдём, мы грибок найдём. — Дети шагают на месте.

В шапочке нарядной, светло-шоколадной. — Руки над головой «домиком».

Ты не прячь, грибок, под листок свой бок, — Руки в стороны (приглашают).

Ты ребятам нужен к вечеру на ужин! — Грозят пальчиком.

Продолжение:

Проводим игру «Съедобный — несъедобный»:

Я называю гриб. Если он съедобный — вы хлопаете в ладоши, если несъедобный — топаете ногами.

- Белый гриб! (хлопок)

- Мухомор! (топот)

- Подберёзовик! (хлопок)

- Бледная поганка! (топот)

- Лисичка! (хлопок)

- Ложный опёнок! (топот)

Завершение:

Раз грибок, два грибок, — Приседания.

Собираем кузовок. — Имитация складывания грибов.

По тропинке побежали, — Бег на месте.

Свои ножки мы размяли! — Встряхнуть руками, ногами.

Воспитатель: «Молодцы! Все грибы собрали, ножки и ручки размяли. Садимся, продолжаем занятие».

СЦЕНАРИЙ № 2: «МОРСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ» (для старшей группы, 5–6 лет)

Продолжительность: 3–4 минуты

Цель: снять мышечное напряжение, активизировать внимание, развивать координацию движений, формировать умение согласовывать движения с текстом.

Оборудование: аудиозапись «Шум моря», картинки морских обитателей.

Ход физкультминутки:

Воспитатель: «Представьте, что мы оказались на берегу моря. Слышите шум волн? (включает аудиозапись). Давайте покажем, как волны набегают на берег».

Волны плещутся в море, — Руки в стороны, плавные движения влево-вправо.

Чайки кружат на просторе. — Махи руками над головой.

К берегу волна бежит, — Бег на месте.

На месте волна стоит. — Остановиться, руки в стороны.

Рыбки в море плавают, — Волнообразные движения руками.

Нас с тобой догоняют. — Ходьба на месте.

Мы ныряем глубоко, — Наклон вперёд, развести руки в стороны.

И плывём мы далеко. — Имитация плавания (кроль).

Воспитатель: «А теперь давайте поиграем в морских обитателей. Я показываю картинку, а вы показываете движениями, кто это».

Игра-имитация:

Картинка	Действие
Медуза	Плавные движения руками, ноги на месте, «плавает»
Краб	Ходьба в приседе, руки в стороны («клешни»)
Дельфин	Прыжки с хлопком над головой
Осьминог	Движения всеми руками, ноги шире плеч
Морская звезда	Лечь на пол, развести руки и ноги в стороны, замереть

Дыхательное упражнение «Море»:

- **Вдох** носом — «вдыхаем свежий морской воздух».
- **Выдох** ртом — «выдыхаем, как будто дует ветер» (3–4 раза).

Воспитатель: «А теперь закройте глазки и послушайте море. (Пауза 10 секунд). Откройте глазки, выдохните. Молодцы! Садимся за столы. Наше путешествие закончилось, и мы продолжаем занятие с новыми силами».

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

СЦЕНАРИЙ № 1: «НАШИ ПАЛЬЧИКИ» (для младшей группы, 3–4 года)

Продолжительность: 1–2 минуты

Цель: развивать мелкую моторику, речь, память.

Ход:

Воспитатель: «Покажите мне свои ручки. Сейчас мы с ними поиграем. Повторяйте за мной!»

Этот пальчик — дедушка, — Загибают большой пальчик.

Этот пальчик — бабушка, — Загибают указательный.

Этот пальчик — папочка, — Загибают средний.

Этот пальчик — мамочка, — Загибают безымянный.

Этот пальчик — я! — Шевелят мизинцем.

Вот и вся моя семья! — Хлопают в ладоши.

Пальчиковая игра «Сорока-белобока»:

Сорока-белобока — Водят указательным пальцем по ладошке.

Кашу варила,
Деток кормила.

Этому дала, — Загибают большой палец.

Этому дала, — Загибают указательный.

Этому дала, — Загибают средний.

Этому дала, — Загибают безымянный.

Этому не дала! — Шевелят мизинцем.

Ты воды не носил,
Дров не рубил,
Кашу не варил —
Тебе нет ничего!»

Упражнение «Замок»:

На двери висит замок. — Пальцы рук сцепить в замок.

Кто его открыть бы смог?

Покрутили, — Круговые движения кистями.

Постучали, — Не расцепляя пальцев, постучать.

Потянули, — Тянуть руки в разные стороны.

И открыли! — Разъединить пальцы, хлопнуть в ладоши.

СЦЕНАРИЙ № 2: «ВЕСЁЛЫЙ ЗООПАРК» (для старшей группы, 5–6 лет)

Продолжительность: 2–3 минуты

Цель: развивать точные движения пальцев, речь, память, готовить руку к письму.

Оборудование: резиновые массажные мячики (Су-Джок) по количеству детей.

Ход:

Воспитатель: «Ребята, мы сегодня пойдём в зоопарк. Но сначала подготовим наши ручки, разомнём пальчики».

Чики-чики-чикалочки, — Хлопки в ладоши.

Пальчик в гости шёл на... — Поочерёдное касание большого пальца с остальными.

К пальцу пальчик подходил,

С ним здороваться любил.

Начинаем мы считать:

Раз, два, три, четыре, пять! — Сжимание и разжимание кулаков.

«Зоопарк» (пальчиковая игра с Су-Джок массажёрами):

Воспитатель: «Возьмите волшебные шарики. Они помогут нашим пальчикам стать сильными и ловкими».

Зайка серенький сидит — Катаем шарик по ладошке.

И ушами шевелит. — Катаем шарик между пальцами.

А в берлоге мишка спит, — Сжимаем шарик в кулаке.

Зайка к мишке не спешит.

А лисичка, хитрый зверь, — Катаем шарик по столу круговыми движениями.

Заглянула в нашу дверь.

В зоопарке целый день — Перекладываем шарик из руки в руку.

Нам играть совсем не лень!

Воспитатель: «А теперь отложите шарики и покажите пальчиками, кого я назову».

Животное Действие пальцами

Крокодил Ладони сжаты, указательные пальцы согнуты, открывают и закрывают «пасть»

Жираф Пальцы обеих рук подняты вверх, шевелятся («пятнышки»)

Змея Ладони сложены вместе, волнообразные движения («ползёт»)

Попугай Кисти рук сложены клювом, открываются и закрываются

Обезьянка Пальцы разведены, шевелятся, имитируют «обезьянку»

Пальчиковая игра «Обезьянки»:

Обезьянки вышли гулять. — Ходьба указательными и средними пальцами по столу.

Начали они танцевать.

Хвостик вверх — — Поднимаем мизинцы.

Хвостик вниз — — Опускаем мизинцы.

Наши пальчики — каприз! — Грозим пальчиком.

Заключение:

Воспитатель: «Молодцы! Наши пальчики стали ловкими и послушными. Мы готовы продолжать занятие».

АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

СЦЕНАРИЙ № 1: «ВЕСЁЛЫЙ ЯЗЫЧОК» (для младшей группы, 3–4 года)

Продолжительность: 3–5 минут

Цель: развивать подвижность артикуляционного аппарата, укреплять мышцы языка.

Оборудование: зеркала по количеству детей, игрушка «Язычок» (кукла на руку или мягкая игрушка).

Ход:

Воспитатель: «Ребята, сегодня к нам в гости пришёл Весёлый Язычок. Посмотрите на него (показывает игрушку). Он хочет с вами поиграть. Возьмите зеркала и повторяйте за мной».

Сказка о Весёлом Язычке:

Воспитатель: «Жил-был Весёлый Язычок в своём домике. А домик у него — это рот. Покажите, где у вас живёт Язычок».

Открыли ротик — домик открылся. — Упражнение «Окошко» (открыть и закрыть рот, удерживая открытым под счёт до 5).

Закрыли ротик — домик закрылся.

Воспитатель: «Проснулся Язычок и выглянул в окошко. Покажите, как он выглянул».

Упражнение «Улыбка»:

Наш Язычок улыбнулся.

Растягиваем губки в улыбке, зубы видны.

Удерживаем под счёт до 5.

Воспитатель: «Вышел Язычок на крылечко подышать свежим воздухом».

Упражнение «Лопаточка»:

Широкий язычок лежит на нижней губе.

«Раз, два, три, четыре, пять — будем язычок мы убирать».

Удерживаем под счёт до 5.

Воспитатель: «Увидел Язычок качели и решил покачаться».

Упражнение «Качели»:

Язычок тянется вверх к носу, потом вниз к подбородку.

Рот широко открыт, губы в улыбке.

Повторить 5–6 раз.

Воспитатель: «Наигрался Язычок и пошёл домой. Закрыв дверь — улыбнулся. И мы с вами улыбнёмся!»

Дыхательное упражнение:

Вдох носом — «вдыхаем свежий воздух».

Выдох ртом через трубочку — «дуем на одуванчик» (3 раза).

СЦЕНАРИЙ № 2: «СКАЗКА ЯЗЫЧКА» (для старшей группы, 5–6 лет)

Продолжительность: 5–7 минут

Цель: совершенствовать артикуляционную моторику, закреплять правильное произношение звуков.

Оборудование: зеркала по количеству детей, картинки-символы упражнений.

Ход:

Воспитатель: «Ребята, сегодня мы отправимся в сказку о Весёлом Язычке. Берите зеркала, садитесь правильно. Повторяйте за мной».

Сказка «Путешествие Язычка»:

Воспитатель: «Жил-был Язычок. Однажды он решил отправиться в путешествие. Он выглянул из своего домика (открыл рот) и улыбнулся».

Упражнение «Улыбка-хоботок» (5 раз):

— Улыбнулись — растянули губки.

— Собрали губки в трубочку — «хоботок».

Чередование.

Воспитатель: «Пошёл Язычок по дорожке. А на дорожке заборчик».

text

Сору

Download

Упражнение «Заборчик»:

Зубы сомкнуты, губы в улыбке, видны зубки.

Удерживаем под счёт до 10.

Воспитатель: «Подошёл Язычок к озеру. А в нём рыбки плавают. Решил Язычок с ними поиграть — поймать рыбку на крючок».

Упражнение «Рыбка»:

Язык зажат между зубами. Поочерёдное смыкание и размыкание зубов с зажатым языком.

Повторить 5–6 раз.

Воспитатель: «Отправился Язычок дальше. Видит — стоит лошадка».

Упражнение «Лошадка»:

Цокаем языком громко и быстро, как лошадка.

Удерживаем язык у нёба.

Повторить 8–10 раз.

Воспитатель: «Прискакал Язычок на лошадке к домику. А в домике живёт его друг. Давайте постучим в дверь».

Упражнение «Дятел»:

Постучать кончиком языка по нёбу.

«Д-д-д-д!»

Повторить 8–10 раз.

Воспитатель: «А друг встретил Язычка чаем с вареньем».

Упражнение «Вкусное варенье»:

Широкий язык «облизывает» верхнюю губу сверху вниз.

Повторить 5–6 раз.

Воспитатель: «Попили чай, наелись варенья, улыбнулись друг другу и пошли гулять дальше».

Упражнение «Часики»:

Язычок двигается вправо-влево к уголкам губ.

Рот приоткрыт, губы в улыбке.

Повторить 8–10 раз.

Воспитатель: «Нагулялся Язычок, устал, зевнул и пошёл спать в свой домик».

Упражнение «Спокойное дыхание»:

Вдох носом — «заряжаемся энергией».

Выдох ртом — «выдыхаем усталость» (3–4 раза).