



# 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.)