

# Приемы здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста.

Выполнила:  
учитель-логопед МБДОУ №33  
Кочергина Е.В.

# Дыхательная гимнастика:



1. Учить детей прислушиваться к своему дыханию.
2. Расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания.
3. Укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких.
4. Укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов легких.
5. Укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы.



# Артикуляционная гимнастика:

## «Улыбочка-хоботок»

«Улыбка» - Удержание губ в улыбке.

Зубы не видны.

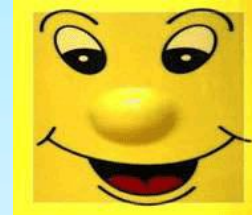
«Хоботок» - Вытягивание сомкнутых губ вперёд.

Улыбайся народ,

Потом губы – вперёд!

И так делаем раз шесть.

Всё! Хвалю! Начало есть!



## «Заборчик»

- Рот закрыт. Верхние и нижние зубы обнажены. Губы растянуты в улыбке.

Подъезжает шофёр,

Ну, а впереди – забор.

Тормозит и назад.

И так восемь раз подряд.



# Пальчиковая гимнастика:

## Пальчиковая игра «Ёжик».

Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

Ёжик, ёжик, хитрый ёж,  
на клубочек ты похож.

(дети катают предмет между ладонями)

На спине иголки

(массажные движения большого пальца)  
очень-очень колкие.

(массажные движения указательного пальца)

Хоть и ростом ёжик мал,

(массажные движения среднего пальца)

нам колючки показал,

(массажные движения безымянного пальца)

А колючки тоже

(массажные движения мизинца)

на ежа похожи.



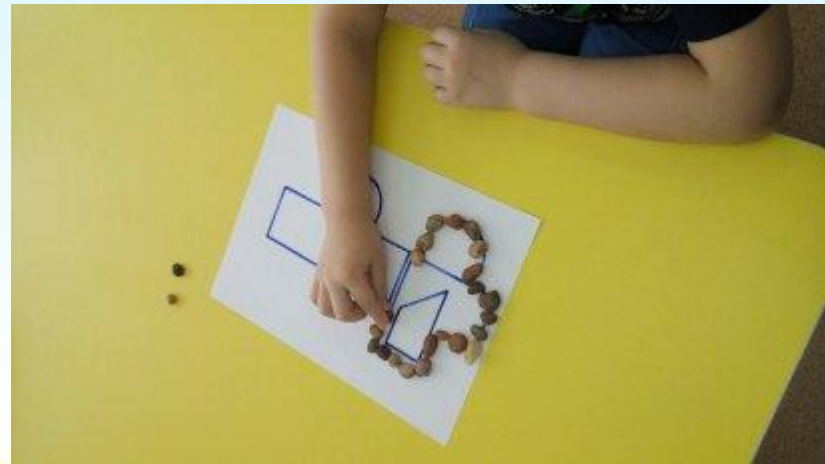
# Самомассаж:



стимуляция кинестетических ощущений  
мышц для активизации речи;  
- развития межполушарных связей;  
- развития мелкой моторики;  
- релаксации;  
- нормализации мышечного тонуса  
мышц и эмоциональной сферы детей.



# «Волшебный сундучок» на развитие мелкой моторики



# «Цветик-семицветик»:



- развитие координации движения пальцев рук;
- дифференциация цвета.



# Гимнастика для глаз:

## «Весёлая неделька».

- Всю неделю по - порядку,  
Глазки делают зарядку.  
В понедельник, как проснутся,  
Глазки солнцу улыбнутся,  
Вниз посмотрят на траву  
И обратно в высоту.  
*Поднять глаза вверх; опустить их  
книзу, голова неподвижна; (снимает  
глазное напряжение).*
- Во вторник часики глаза,  
Водят взгляд туда – сюда,  
Ходят влево, ходят вправо  
Не устанут никогда.  
*Повернуть глаза в правую сторону, а  
затем в левую, голова неподвижна;  
(снимает глазное напряжение).*
- В среду в жмурки мы играем,  
Крепко глазки закрываем.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Будем глазки открывать.  
Жмуримся и открываем  
Так игру мы продолжаем.  
*Плотно закрыть глаза, досчитать до  
пяти и широко открыть глазки;  
(упражнение для снятия глазного  
напряжения)*

- По четвергам мы смотрим вдаль,  
На это времени не жаль,  
Что вблизи и что вдали  
Глазки рассмотреть должны.  
*Смотреть прямо перед собой, поставить палец на  
расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик  
пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет  
мышцы глаз и совершенствует их координации)*
- В пятницу мы не зевали  
Глаза по кругу побежали.  
Остановка, и опять  
В другую сторону бежать.  
*Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и  
обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх;  
(совершенствует сложные движения глаз)*
- Хоть в субботу выходной,  
Мы не ленимся с тобой.  
Ищем взглядом уголки,  
Чтобы бегали зрачки.  
*Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем  
нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и  
нижний правый (совершенствует сложные движения  
глаз)*
- В воскресенье будем спать,  
А потом пойдём гулять,  
Чтобы глазки закалялись  
Нужно воздухом дышать.  
*Закрывать веки, массировать их с помощью круговых  
движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному  
краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем  
наоборот).*
- Без гимнастики, друзья,  
Нашим глазкам жить нельзя!



# Физкультминутки:

## Дифференциация[Р-Л]

Вот под ёлочкой зелёной (Встали)

Скачут весело вороны: (Прыгаем)

Кар-кар-кар! (Громко) (Хлопки над головой в ладоши)

Целый день они кричали,  
(Повороты туловища вправо-влево)

Спать ребятам не давали: (Наклоны туловища вправо-влево)

Кар-кар-кар! (Громко) (Хлопки над головой в ладоши.)

Только к ночи умолкают (Машут руками как крыльями)

И все вместе засыпают (Садятся на корточки, руки под щёку – засыпают)

Кар-кар-кар! (Тихо) (Хлопки над головой в ладоши).

## Дифференциация[К-Г]

Ох, ох, что за гром?(руки к щекам, наклоны в стороны)

Муха строит новый дом (движения рукой, имитирующие работу с молотком).

Молоток: стук, стук (хлопки руками перед собой),

Помогать идёт петух (шаги с наклонами в стороны).

**Спасибо  
за внимание!**

