Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №36 городского округа город Нефтекамск

 **Здоровье сберегающие технологии**

 Практический материал для воспитателей

 и родителей

 Подготовила : музыкальный руководитель

Бурмистрова Н.Н

 Г. Нефтекамск

**Валеологическая** **песня-распевка**

**Гимн здоровья (Е.Н Кошелева)**

1.Просыпайся рано, не ленись.

Лишь откроешь глазки – улыбнись

 Побыстрей постельку убери

И шагай на месте 1, 2, 3!

**Припев:** К нам пришел новый день. Прогони подальше лень. Веселись, пляши и пой, Будь здоровый – вот такой!

2.Чистит зубы каждый день с утра,

 Умываться любит детвора.

 Подружись с холодною водой,

 И здоровье будет всегда с тобой

**Припев.**

 **«Доброе** **утро!»** О. Н. Арсеневская

**Доброе утро!**

**Улыбнись скорее**! *Поворачиваются* *друг* *к* *другу,* *разводят* *руки* *в* *стороны*

**И сегодня весь день будет веселее.** *Хлопают* *в* *ладоши,*

**Мы погладим лобик, носик и щечки.** *Выполняют* *движения* *по* *тексту*

**Будем мы красивыми,** *постепенно* *поднимают* *руки* *вверх,*

**Как в саду цветочки!** *выполняя* *«фонарики»,*

**Разотрем ладошки сильнее, сильнее!** В*ыполняют* *движения* *по* *тексту*

**А теперь похлопаем смелее, смелее!**

**Ушки мы теперь потрем.** В*ыполняют* *движения* *по* *тексту*

**И здоровье сбережем.**

**Улыбнемся снова, Будьте все здоровы!** *разводят* *руки* *в* *стороны*

**Психогимнастика**

 **Весёлый пирог**

Если стало вдруг кому-то

Очень грустно почему-то

И не знаешь - как же быть?

Как его развеселить?

Мы возьмём стакан смешинок,

Громкий хохот из корзинок,

Рассыпного смеха ложку

И хихиканья немножко.

Их весёлкой размешай,

В тонкий юмор раскатай,

Обваляй всё в прибаутках,

Запекай в горячих шутках.

Кто попробует кусочек –

Непременно захохочет (смеются)

- Я здоровым быть хочу,Хохочу и хохочу.

*^ Упражнение на развитие выразительности речи, мимики и движений*

**Толстяки и худышки**

**Встретились однажды во дворе**

 **Толстячки-Снеговички и Сосульки-Худышки**.

**Удивились Сосульки:** *дети смотрят, подняв брови и широк*

**«Ах, какие вы толстые!»** *открыв глаза;*

**Рассердились Снеговички**: *хмурят брови, морщат губы,*

«**Не такие уж мы и толстые!»** *смотрят сердито;*

**Еще больше удивились Сосульки:** *округляют губы (как звук «о»),*

**«О, да вы еще и сердитые!»** *понимают брови;*
**Еще больше рассердились Снеговички:** *вытягивают губы трубочкой,*
**«У-у-у! Мы действительно сердитые!»** *сводят брови;*

**Сморщили нос Сосульки:** *морщат нос, произносят слова*

**«Фу! Не хотим с вами разговаривать!»** *с недовольством;*
**Скривили губы Снеговички:** *изображают на лице возмущение,*
«**Пф! Ну и не надо»** *кривят уголки рта*

**НОЧНАЯ ИСТОРИЯ**

***(модель коммуникативной игры)* В. Левин**
 **Мистер и миссис Бокли**

*Дети встают парами и договариваются, кто будет первый. Первый сгибает спину, второй кладет на нее голову на одно ухо, затем на другое* **Ночью проснулись вдруг**

*Второй чуть отталкивается от спины первого и быстро поднимается*
**Мистер и миссис Бокли**

*второй становится за первым и кланяется два раза*
**Открыли старый сундук**

*второй поднимает за плечи первого*
**Мистер и миссис Бокли**

*кланяются два раза*
**Достали из сундука**

*второй берет руки первого и вместе с ним наклоняется*
**Большие морские бинокли**

*первый делает руками «бинокль», второй приставляет свой «бинокль» к «биноклю» второго*
**И орехи, четыре мешка**

*второй легко похлопывает первого круглыми ладошками по спине*
**Мистер и миссис Бокли**

*поочередно складывают руки одна на другую* **По лестнице шли, сопя. Мистер и миссис взмокли**

*вытирают друг другу пот*
**Дом качался, скрипя**

*кладут руки друг другу на плечи и покачиваются*

 **Но они поднимали все выше и выше
Четыре мешка и бинокли
И вот очутились на крыше**

*берутся за руки и поднимают их вверх* **Мистер и миссис Бокли. И вот началась потеха:**

*садятся на пол спинами друг к другу*
**Сели они на карниз И стали колоть орехи
щелчки пальцами А скорлупки бросали вниз**

*кистями выполняют стряхивающие движения*

**Коммуникативная игра «Пирожки»**
Испекли мы пирожки с разною начинкой.
(*Дети стоят в кругу и «лепят» пирожки)*С капустой пирог,
С морковкой пирог,
Со свеклой пирог…
И т.д. *(Дети передают «пирожок» друг другу в руки, называя начинку, стараясь не повторяться*

**Падает лист**

(модель пальчиковой игры)  М. Стефанович

**Смотрите, смотрите, падает лист,**

*руки подняты вверх, ладошки как листья клена опускаются (*махать листом бумаги)

**А воздух осенний прозрачен и чист.**

*шевеля пальчиками, руки рисуют круг (*треугольник, стекло)

**Весной, разрывая клейкие почки на ветках взрывались хлопушки-листочки**

*правая ладошка обнимает левый кулачок, левая резко поднимается вверх, раскрывая пальцы, затем руки меняются(*щелчки по бумаге, деревянные палочки)

**Смотрите, смотрите, падает лист,**

*движения те же*

(шуршать бумагой, маракасы)

**Желтый, сухой, он теперь неказист.**

(пальчики сжимаются)

**Листья писали мазками теней портреты июльских солнечных дней.**

*любые узоры пальцами*

(кластер или тутти пиано (треугольник, металлофон, стекло, колокольчики)

**Смотрите, смотрите падает лист,**

*движения те же*

(шуршалки из пластмассы, деревянные палочки)

**И лес опустевший Не так голосист.**

*одна рука выше другой, пальцы растопырены*

**Деревья уснули И спят до весны, и смотрят цветные, зеленые сны.**

*мягкие ладошки соединяются и кладутся под голову*

(металлофон, треугольник, колокольчики)

**ЦВЕТОК**
(модель пальчиковой игры)
**Цветок всегда смеется**

*Левая рука стоит на ладошке правой в виде склоненного колокольчика. На слово «смеется» ладошку раскрыть*
**Если дождь на него прольется**

*правая рука поднимается над левой со щелчками*
**Если бабочка на него сядет**

*правая рука отводится в сторону и, шевеля пальчиками, приближается к левой*
**Если ветер его погладит.**

*правая рука, не прикасаясь к левой, гладит цветок*
**Цветок всегда смеется,**

*правой рукой сделать колокольчик*
**Цветок ни с кем не дерется,**

*запястья и локти соединяются, кисти поворачиваются*
**Он послушный, совсем не упрямый**

*кулачки сжать и разжать*
**Хорошо быть его мамой.**

*ладошки разворачиваются к себе и ложатся на грудь*

**ЛАДОШКА**

 **Твоя ладошка – это пруд, по ней кораблики плывут.**

 *медленно водить согнутым указательным пальцем по ладошке*
 **Твоя ладошка, как лужок, а сверху падает снежок.**

 *дотрагиваться кончиками пальцев до ладошки* **Твоя ладошка, как тетрадь, в тетради можно рисовать**

 *указательным пальцем «нарисовать» солнышко и др*.
 **Твоя ладошка, как окно, его помыть пора давно**.

 *потереть ладошку пальцами, сжатыми в кулак*
 **Твоя ладошка, как дорожка,** а **по дорожке ходят кошки.**

 *осторожно переступать пальцами обеих рук*

**ИГРАЕМ ВМЕСТЕ С МУЗЫКОЙ**
***Игра «Почта»*** *– на определение жанра.* Ведущая распевает слова под звуки колокольчика:
**Динь, динъ, динь!
Кто там?
Почта!
Откуда?
Из города.**
А что в городе делают? Дети слушают музыку и угадывают (в городе танцуют, поют, маршируют и т. д.).

**Игра «Кто едет в поезде?».**
У каждого ребенка плоскостное изображение паровозика с прорезями в окошках. Сзади в кармашке фигурки животных (для мл. гр.), танцующие дети, солдаты (для ст. гр.)
Дети слушают музыку, вставляют в окошко подходящую фигурку.


**Игры «Покой-радость-покой».**
«Радость-печаль-радость» Дети слушают музыкальное произведение со сменой настроения, передающие эти настроения, находят соответствующую схему:

*,*

**Игры для чувства тела и массажа.**

**О.Усовой.**

**Комплекс игрового массажа «Дружок».**

 *Дети стоят парами по всему залу.*

У меня такие ручки!

По-смо-три! *гладят руки.*

Звонко хлопают в ладоши. *Хлопают*

 Раз, два, три!

Твои ручки тоже

На мои похожи., *гладят по ручкам друг друга.*

Хорошо с тобой, дружок, *Кружатся «лодочкой».*

Покружись со мной разок.

У меня такие щечки!

По-смо-три! *гладят свои щечки.*

Я пощиплю их немножко. *Легко щиплют щечки.*

Раз, два, три!

Твои щечки тоже растирают

На мои похожи*. щечки друг друга.*

Хорошо с тобой, дружок, *Кружатся «лодочкой».*

Покружись со мной разок.

У меня такие ушки!,  *массируют мочки ушей.*

По-смо-три! *Растирают*

Разотру их потихоньку.

Раз, два, три!

Твои ушки тоже, *теребят ушки другдруга.*

На мои похожи.

Хорошо с тобой, дружок,

Покружись со мной разок. *Кружатся «лодочкой».*

У меня такая спинка! *гладят себя по спине.*

По-смо-три! *Шлепают ладошками.*

Я похлопаю по спинке.

Раз, два, три!

Твоя спинка тоже *шлепают по спине друг друга.*

На мою похожа.

Хорошо с тобой, дружок,

Покружись со мной разок. *Кружатся «лодочкой*

**Заяц**

*Ребенок стоит на корточках, мама стоит позади ребенка, мягко ставит на головку ребенка свои руки от локтя, изображая заячьи ушки.*

|  |  |
| --- | --- |
| **Был у зайца огород** | *Ребенок сидит на корточках.* |
| **Ровненьких две грядки,** | *Ребенок встает, руки в стороны.* |
| **Там играл зимой в снежки** | *Мама постукивает кулачками по рукам ребенка в ритме слов.* |
| **Ну, а летом – в прятки!** | *Мама прячет свои руки под подмышки ребенка, ребенок руки опускает* |
| **А весною в огород |****Заяц весело идет | – 2 р.** | *Ребенок прыгает в ритме слов мягко и легко, как заяц, мама поддерживает его сзади своими руками.* |
| **Но вначале все вскопает – 2 р.** | *Мама мягко массирует спинку ребенка кулачками.* |
| **Все вскопает, прировняет.** | *Поглаживание ладошками.* |
| **Семена посеет ловко,** | *Мама берет руки ребенка за кисти и легко потряхивает ими.* |
| **И пойдет сажать морковку – 2 р.** | *Прыжки* |
| **Ямка – семя – 4 р.** | *По спинке с мягким нажимом круговые движения пальцами правой руки по часовой стрелке – на слово «ямка», указательным пальцем левой руки точка в центр «ямки» – на слово «семя».* |
| **Закопает,**  | *Кулачками* |
| **Прировняет,** | *Ладошками* |
| **И, глядишь, на грядке вновь****Вырастет горох, морковь.** | *Потягушки* |
| **А как осень подойдет – 2 р.** | *Мама берет ребенка за плечи и мягко покачивает их поочередно.* |
| **Урожай весь соберет – 2 р.** | *Массажные движения от бочков к позвоночнику ребрами ладоней.* |
| **Все собрал, и как раз****Наш закончился рассказ!** | *Шлеп по попке!* |

**Капуста**

**Мы капусту рубим, рубим. *Ребрышком ладоней*.**

**Мы морковку трем, трем.** *Пальчиками плотно.*

**Мы капусту солим, солим.** *Пальчиками слегка.*

**Мы капусту жмем, жмем.** ***Мягко ладонями.***

**Игровой массаж тела «Зайка» (авторская разработка)**

**Зайка белый прибежал** *дети легко постукивают пальцами*
**И по снегу прыгать стал**. *по ступням ног;*
**Прыг-скок, прыг-скок!**
**Непоседа наш дружок.**
**Зайка прыгнул на пенек,** *дети шлепают ладошками по коленям;*
**В барабан он громко бьет:
Бум-бум-тра-та-та!
Зимой погода – красота!
А в лесу такой мороз!** *дети хлопают ладошками по плечам;*
**Зайка наш совсем замерз.**
**Лапками – хлоп-хлоп.** *хлопают в ладоши;*
**Ножками – топ-топ**. *топают;*
**Носик – трет-трет-трет** *поглаживания крыльев носа;*
**Ушки мнет-мнет-мнет** *пощипывают ушки;*
**Прыгай выше, Зайка.
Зайка – попрыгайка.** *легкие прыжки*

**Лен**

*Мама рассказывает ребенку о растении – лен, что из него делают и как.*

*Ребенок может стоять или лежать. Мамины руки любящие и мягкие.*

|  |  |
| --- | --- |
| **Лен били, били,**  | *Похлопывание ладошками.* |
| **Мочили, мочили,**  | *Наклоны вперед (если игра в положении стоя) – с расслаблением рук.* |
| **Мяли, мяли,** | *Разминание тела ладошками и пальцами.* |
| **И трепали, и трепали,** | *Потрепать плечи или все тело.* |
| **Белы скатерти,** **Белы скатерти** | *Руки ребенка – «ниточки», они не напряжены. Мама берет «ниточки», делает движения «ниточками» перед грудью ребенка – крест на крест, не быстро.*  |
| **Ткали, ткали – 4 р.** | *Имитация работы ткацкого станка, движения «ниточками» поочередно, то одной, то другой вверх – вниз.* |
| **На столы накрывали** | *Ребенок – «скатёрочка». В положении лежа – разглаживание. В положении стоя - ребенок наклоняется, опуская руки и голову, мама подставляет руку – «стол» под животик ребенка.* |

**Игровой массаж**

1-я точка: "В гости к бровкам мы пришли, пальчиками их нашли"

2-я точка: "Пальчиком нашли мосток, по нему мы скок-поскок"

3-я точка: "Опустились чуть-чуть ниже и на пальчики подышим"

4-я точка: "Вот мы к шейке прикоснулись и пошире улыбнулись"

5-я точка: "Надо ушки растереть, чтобы больше не болеть"

6-я точка: "Руки надо растереть, чтобы больше не болеть"

7-я точка: "И про спинку не забыть, чтобы стройными нам быть"

Заканчивая массаж, дети говорят: **Хотим мы быть веселыми, красивыми, здоровыми".** *Эти слова - своеобразная установка для них на весь день*

**Массаж**

(лен обрабатывает вся семья)

|  |  |
| --- | --- |
| **Мама била, била, била**  | *Поколачивание пальцами (как грабельками).* |
| **И все папе доложила.** | *Покачать плечи* |
| **Папа бил, бил, бил** | *Кулачками* |
| **И все бабе доложил.** | *Покачать плечи* |
| **Баба била, била, била** | *Ладошками* |
| **И все деду доложил.** | *Покачать плечи* |
| **Дед бил, бил, бил** | *Обнимание* |
| **И все братьям доложил.** | *Покачать плечи* |
| **Братья били, били, били** | *Ребром ладошек* |
| **И все сестрам доложили.** | *Покачать плечи* |
| **Сестры били, били, били** | *Кончиками пальцев (как будто на пианино)* |
| **И в кадушку положили.** | *Взять ручки ребенка.* |
| **А в кадушке – две лягушки,** | *Перекрестные движения рук перед грудью ребенка.* |
| **Закрывай скорее ушки!** | *Ребенок ручками закрывает свои ушки* |
| **А в кадушке – пес Барбос,** | *Перекрестные движения рук перед грудью ребенка.* |
| **Закрывай скорее нос!** | *Ребенок ручками закрывает свой нос.* |
|  **и т.д.** |  |

*Рифмы для игры:*

*Стрекоза – глаза, пароход – рот, бегемот – живот, полосы – волосы, пельмени – колени, сороконожки – ножки, мальчики – пальчики, свинки – спинки*

**Хорошая дорога**

В положении стоя, мама стоит позади ребенка.

|  |  |
| --- | --- |
| **Хорошая дорога – 2 р.** | *От макушки до пяточек медленно проводить руками на одно слово, а потом – на другое.* |
| **Но что-то стало хуже – 2 р.** | *Покачивание за плечи – расслабление плеч.* |
| **Шаляет-валяет – 2 р.** | *Ребенок крепко стоит на ножках, как столбик, падает столбиком на мамины руки то вперед, то назад.* |
| **По мостику – 4 р.** | *У ребенка руки в стороны, кулачки сжаты. Мама нажимает своими кулачками в ритме слов на руки ребенка, начиная с плеч, доходя до кулачков ребенка. Проверяет – «крепкий ли мостик»?* |
| **Под мостиком – 4 р.** | *Проверка «крепости моста» снизу. Движение одно, но долгое – мама пытается поднять руки ребенка вверх, а ребенок не дает. Мама должна чувствовать степень возможной силы ребенка.* |
| **По кочкам – 2 р.** | *Мама мягко поднимает руки ребенка за плечевой сустав вверх и отводит их назад и вниз.* |
| **По нырочкам – 2 р.** | *Наклоны вперед с расслаблением рук и головы.* |
| **По ухабам – 2 р.** | *Шатание всего тела.* |
| **Ух!** | *Выталкивание ребенка вперед с просьбой вернуться назад спиной, не оборачиваясь.* |

**Горы – шлепы**

*Мама и ребенок стоят лицом друг к другу.*

|  |  |
| --- | --- |
| **Горы – шлепы – 4 р. (8)** | *Правая ладошка ребенка сверху маминой левой ладошки, а левая – снизу маминой правой. Поменять положение. Расстояние между ладошками постепенно увеличивать.* |
| **Моты – жмоты – 4 р.** | *Ладошки соединить, наравных нажимать.* |
| **Крести – брести – 4 р.** | *Взяться за руки и делать перекрестные движения.* |
| **Ду-ду-ду в одну дуду, |****Ду-ду-ду в другу дуду | – 2 р.** | *Кулачек на кулачек, один на другой столбиком попеременно – ребенок, мама, ребенок, мама.* |
| **Из под ручки – 4 р.** | *Под локоток взять друг друга, тянуть в разные стороны.* |
| **Руки вверх, вперед, назад – 2 р.** | *Взяться за руки, поднять руки, правые руки вперед, а потом назад.* |
| **Переворот, вот! – 2 р.** | *Кадрильный поворот* |
| **Единички – 4 р.** | *Мама соединяет свои ладошки с ладошками ребенка. Соединять поочередно пальчики, начиная от мизинцев.*  |
| **Ученички – 4 р.** | *Движения рук, как у ученика, который хочет ответить на вопрос* |
| **Очки – 8 р.** | *Пальчики – указательный, средний, безымянный и мизинец в произвольном порядке соединяются с большим. Мама показывает - ребенок выполняет, затем наоборот.* |
| **Кулачки – 4 р.** | *Мама ставит свой кулачек на ладошку ребенка, сначала на одну, затем на другую, потом ребенок ставит свой кулачек на мамину ладошку.* |
| **Палочки – стукалочки – 4 р + 4 р.** | *Соединить правые руки, согнутые в локтях, постукивать локотками друг об дружку, потом соединить левые руки.* |
| **Приседалочки – 4 р.** | *Сначала приседает ребенок, потом мама* |
| **Теремок – дворец – 2 р.****Венец – конец! (***«Корона из пальчиков на голову)* | *Ладошки складываются вместе, на совмещенные ладошки ребенка мама ставит свои. Затем ребенок вытаскивает свои ладошки снизу и ставит сверху на мамины. Повторить.* |
|  |  |
|  |  |

**Упражнение на развитие координации и плавности движений рук под музыку «Рыбки-подружки»**

**авт. М. И. Родина; музыкальное сопровождение «Аквариум» К. Сен-Санса.**

**Муз. руководитель:** А вы умеете плавать как рыбки? (ответы детей) .

Рыбки – рыбешки все хороши: папы и мамы и малыши.

Рыбки гуляют только в воде, и не гуляют больше нигде.

*.Детям одевают варежковые куклы (рыбки), они выполняют упражнение.*

**И. п.:** дети стоят по кругу, обе руки за спиной.

**Муз. руководитель:** Однажды выплыла одна рыбка из своего домика и стала искать свою подружку. (*кисть правой руки вывести плавно из-за спины и остановить перед собой).* Поплыла в одну сторону, поплыла в другую. *кисть двигается то в одну сторону, то в другую*). Поплыла вверх, поплыла вниз. (*кисть руки двигается то вверх кончиками пальцев, то вниз).* Не нашла подружку рыбка и поплыла обратно к себе в домик. (*рука, плавно изгибаясь, отводится за спину*) .Выплыла другая рыбка и тоже стала искать свою подружку. (*кисть левой руки плавно выводится из-за спины в положение перед собой, повернув ладонь к себе; далее повторяются все вышеописанные движения*) .И вот выплыли обе рыбки из домика и встретились. (*вывести обе руки из-за спины, плавно изгибая, и остановить перед собой, кончиками пальцев одной руки прикоснуться к другой, обе ладони повернуты к себе*). И поздоровались подружки:

**Здравствуй, рыбка**! — двигаются пальцы одной руки

**Здравствуй, рыбка!** — двигаются пальцы другой руки.

**Стали подружки плавать, танцевать, играть** (*произвольно плавно вращать кистями обеих рук)*

 **Рыбки поплыли вверх, вниз, в одну сторону, в другую** (*кистями обеих рук выполняются движения, соответствующие тексту*) .

**Рыбки играли и танцевали,**

 **плавали вместе,** **и вместе устали***- положить обе ладошки рук к себе на грудь*

**Полежали, отдохнули, хвостиками вильнули,**

**уплыли к себе домой. И дома заснули** *— обе руки плавно возвращаются в исходное положение за спину.*

*По окончании музыки дети кладут рыбок на стульчики и садятся на коврики*