Муниципальное автономное детское образовательное

учреждение детского сада комбинированного вида «Югорка»

**Картотека здоровье сберегающих технологий.**

**1**. «ПУЗЫРИКИ»    
  
Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.  
   
**№2**. « НАСОСИК»  
  
Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.  
   
**№ 3**. « ГОВОРИЛКА»  
  
Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.   
  
Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.   
  
Как машинка гудит? Би – би. Би – би.   
  
Как « дышит» тесто? Пых – пых – пых.   
  
Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.  
   
**№ 4**. «САМОЛЁТ»   
  
Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:   
  
Самолётик - самолёт(малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)   
  
Отправляется в полёт (задерживает дыхание)   
  
Жу- жу -жу (делает поворот вправо)   
  
Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)   
  
Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)  
  
Я налево полечу (поднимает голову, вдох)  
Жу – жу – жу (делает поворот влево)   
  
Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)   
  
Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).   
  
 **№ 5**. « МЫШКА И МИШКА»   
  
Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.   
  
У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох)   
  
У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш--ш)   
  
Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)   
  
Он же к ней не попадёт.   
  
**№ 6**. « ВЕТЕРОК»   
  
Я ветер сильный, я лечу,   
  
Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)   
  
Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)   
  
Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)   
  
Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)   
  
И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)   
  
Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).   
  
 **№7** « КУРОЧКИ»   
  
Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову.   
  
Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.  
  
**№ 8**. «ПЧЁЛКА»  
  
Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.   
  
Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим…)   
  
Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).   
  
Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.  
  
**№ 9**. «КОСИМ ТРАВУ»  
  
Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.  
  
Зу-зу, зу-зу,  
  
Косим мы траву.  
  
Зу-зу, зу-зу,  
  
И налево взмахну.  
  
Зу-зу, зу-зу,  
  
Вместе быстро, очень быстро  
  
Мы покосим всю траву.  
  
Зу-зу, зу-зу.

**№ 10** «Ныряльщики»

Разводим руки в стороны, делаем вдох ртом. Обхватываем себя руками и приседаем (опускаемся под воду). Выдох ртом.

**№ 11** «Кто лучше надует игрушку?»

Вдох носом (1-4), медленный выдох через рот, в отверстие игрушки (1-8).

**№ 12** «Часики»

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед (вдох) - назад (выдох) произносить: "Тик - так. (10-12 раз).

**№ 13**«Трубач»

Сидя на стуле, кисти рук сжаты в кулаки и подняты вверх перед ртом. Медленный выдох с громким произношением звука:"Ф-ф-ф. (4-5 раз).

**№ 14** «Лыжник»

Стоя, ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Имитируем ходьбу на лыжах.

**№ 15** «На турнике»

Стоя, ноги вместе. Гимнастическая палка в обеих руках перед собой. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх - вдох, опустить палку на лопатки - длительный выдох с произношением звука: "Ф-ф-ф.   (4-5 раз).

**№ 16** «Ежик»

Сидя на коврике, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке: "Ф-ф-ф. Выпрямить ноги - вдох. (4-5 раз).

**№ 17** «Гребля на лодке»

Сидя, ноги врозь: вдох - живот втянуть (руки вперед), выдох - живот выпятить (руки в стороны). (5-6 раз).

**№ 18** «Журавли»

Основная стойка. Медленная ходьба. На вдох руки поднять в стороны, на выдох - опустить руки вниз с длительным произношением звука: "У-у-у. (1-2 мин).

**№ 19** «Пилка дров»

Дети становятся друг против друга парами. Берутся за руки и имитируют пилку дров. Руки на себя - вдох, руки от себя - выдох. (5-6 раз).

**№ 20** «Дровосек»

Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - выдох с произношением слова: "Ух-х-х. (5-6 раз).

**№ 21** «Вырастем большими»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - медленный выдох с произношением слова: "Ух-х-х. (5-6 раз).

**№ 22** «Гуси гогочут»

И.п.: сидя, кисти согнутых рук прижаты к плечам. Быстрый вдох, затем медленно наклонить туловище вниз, отвести локти назад - длительный выдох с произнесением слова: "Га-а-а. Голову держать прямо. Вернуться в исходное положение - вдох. (5-6 раз).

**№ 23** «Маятник»

 И.п.: ноги на ширине плеч, палка за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне - выдох с произнесением слова: "Ту-у-ук. Выпрямляясь - вдох. (5-6 раз).

**№1 «Пароход»**   
Пароход плывёт по речке, Из трубы дымят колечки.  
(Соединить ладони вместе, подняв большие пальцы вверх — «пароход», подвигать ладонями в разных направлениях: вперёд, в стороны, назад — «прокладывает курс».)

**№2 «Котик»**  
Есть у котика на лапках Очень острые царапки.  
(Сжимать в кулачки и разжимать пальцы сразу обеих рук.)

**№3 «Пальчики**»  
Пальчик пальчикам сказал, Что поехал на вокзал. Чтобы встретить остальных, Чтобы было десять их.  
(Поочерёдно касаться большим пальцем остальных пальчиков, начиная с мизинца. Упражнение выполнять по 2 раза, сначала на правой руке, а затем на левой.)

**№4 «Цветок»**  
Растёт цветок, к солнцу тянется, А бутон его распускается.  
(Соединить ладони вместе. Медленно поднимая руки вверх, растопырить пальчики, не разъединяя кистей рук.)

**№5 «Пальчики собираются в детский сад»**Этот пальчик хочет спать, Этот пальчик — прыг в кровать, Этот пальчик прикорнул, Этот пальчик уж заснул. Встали пальчики — «Ура! В детский сад идти пора!»  
(М. Кольцова)  
(Сначала сжать пальчики в кулачок, а затем поочерёдно расправлять их, начиная с большого.)

**№6 «Теремок»**  
На поляне теремок,  
(Соединить ладони «домиком».)  
Дверь закрыта на замок,  
(Сомкнуть пальцы в «замок».)  
Из трубы идёт дымок.  
(Сомкнуть пальцы в «колечки».)  
Вокруг терема забор,  
(Руки держать перед собой, пальцы растопырить.)  
Чтобы не забрался вор.  
(Пощёлкать пальцами.)  
Тук-тук-тук, Тук-тук-тук,  
(Кулачком постучать по ладони.)  
Открывайте, я ваш друг!  
(Развести руки в стороны, затем одной ладонью обхватить другую.)  
(Л. Останко)

**№7 «Замок»**  
На двери висит замок.  
Кто его открыть бы смог?  
(Сомкнуть пальцы в «замок».)  
Потянули...  
(Не расцепляя пальцев, ребёнок тянет руки в разные стороны.)  
Покрутили...  
(Руками, сцепленными в «замок», выполнить движение «на себя — от себя».)  
Постучали...  
(Руки по-прежнему находятся в положении «замок» перед собой, ребёнок «стучит» запястьями.)  
И открыли!  
(Пальцы расцепить, руки развести в стороны.)  
«Павлин»  
Пальцы левой руки прижать к большому пальцу. Ладонь правой руки с раскрытыми пальцами приставить к левой руке («хвост павлина»). Растопыривать и соединять пальцы правой руки («павлин раскрывает и закрывает хвост»).

№8 «Дом и ворота»

*На поляне дом стоит,*Пальцы обеих рук делают "крышу". *Ну, а к дому путь закрыт.*Руки повернуты ладонями к груди,средние пальцы соприкасаются, большие - вверх - "ворота". *Мы ворота открываем,*Ладони разворачиваются. *В этот домик приглашаем.*"Крыша".

**№9***«***Индюк»**

Индюк из города идет,  
Игрушку новую везет.  
Игрушка не простая,  
Игрушка расписная.  
*Пальчики обеих рук "идут" по столу.*

**№10** **« Новые кроссовки»**

Как у нашей кошки  
На ногах сапожки,  
Как у нашей свинки  
На ногах ботинки.  
А у пса на лапках  
Голубые тапки.  
А козленок маленький обувает валенки.  
А сыночек Вовка - новые кроссовки.  
*Загибать пальчики, начиная с большого.*  
Вот так. Вот так.  
Новые кроссовки.  
*"Шагать" по столу средним  и указательным пальцами обеих рук.*

№13 « Гости»

Стала Маша гостей созывать:  
И Иван приди, и Степан приди,  
И Матвей приди, и Сергей приди,  
А Никитушка - ну, пожалуйста.  
*Вращение кистей рук к себе. Поочередный массаж пальцев на обеих руках.*

№ 14 Кто приехал?

Кто приехал? Мы, мы, мы.  
*Хлопать кончиками пальцев.*  
Мама, мама, это ты? Да, да, да.  
*Хлопать кончиками больших и указательных пальцев.*  
Папа, папа, это ты? Да, да, да.  
*Большие и средние пальцы.*  
Братец, братец, это ты? Да, да, да.  
*Большие и безымянные пальцы.*  
Ах, сестричка, это ты? Да, да, да.  
*Большие пальцы и мизинцы.*

№15 «Раз, два, три, четыре, пять»

Раз, два, три, четыре, пять,  
*Хлопки на счет.*  
Вышел пальчик погулять.  
*Указательный палец правой руки движется по кругу по центру левой ладони.*  
Только вышел из ворот -  
Глядь, другой к нему идет.  
*Присоединяется средний палец.*  
Вместе весело идти,  
Ну-ка, третий, выходи.  
*Затем - безымянный.*  
Вместе встанем в хоровод -  
Вот.  
*Хлопок. Повторить движения левой рукой по правой ладони.*

№ 16 «Строим дом»

Целый день тук да тук -  
Раздается звонкий стук.  
*Руки сжаты в кулаки, большой палец поднят вверх, постукивает по указательным пальцам.*  
Молоточки стучат,  
*Стучать кулаком о кулак.*  
Строим домик для ребят (зайчат, бельчат).  
*Пальцы соединить, показать "крышу".*  
Вот какой хороший дом,  
*Сжимать-разжимать пальцы.*  
Как мы славно заживем.  
*Вращать кисти рук.*

№17 «Цветочек»

Вырос высокий цветок на поляне,  
*Запястья соединить, ладони развести в стороны, пальцы слегка округлить.*  
Утром весенним раскрыл лепестки.  
*Развести пальцы рук.*  
Всем лепесткам красоту и питанье  
*Ритмично двигать пальцами вместе-врозь.*  
Дружно дают под землей корешки.  
*Ладони опустить вниз, тыльной стороной прижать друг к другу, пальцы развести.*

№18 «Засолка капусты»

Мы капусту рубим,  
*Движения прямыми кистями вверх-вниз.*  
Мы морковку трем,  
*Пальцы обеих рук сжаты в кулачки, движения кулаков к себе и от себя.*  
Мы капусту солим,  
*Имитировать посыпание солью из щепотки.*  
Мы капусту жмем.  
*Сжимать и разжимать пальцы.*

№19 «Семья»

Этот пальчик - дедушка *(большой)*,  
Этот пальчик - бабушка *(указательный)*,  
Этот пальчик - папочка *(средний)*,  
Этот пальчик - мамочка *(безымянный)*,  
Этот пальчик - я *(мизинец)*.  
Вот и вся моя семья.  
*Хлопать в ладоши.*

№20 «Дождик капает»

Дождик капает,  
Дождик капает.  
Кап -кап-кап.  
Кап-кап-кап.  
*Пальчики обеих рук постукивают по столу.*

№21 «Кого встретили в лесу?»

Раз, два, три, четыре, пять.  
Дети в лес пошли гулять.  
*"Шагать" по столу средним и указательным пальцами обеих рук.*  
Там живет лиса.  
*Рукой показать хвост за спиной.*  
Там живет олень.  
*Пальцы рук разведены в стороны.*  
Там живет барсук.  
*Кулачки прижать к подбородку.*  
Там живет медведь.  
*Руки опустить вниз, имитировать покачивания медведя.*

№22 «Пять и пять»

Пять и пять пошли гулять.  
Вместе весело играть.  
*Сжимание - разжимание пальцев рук.*  
Повернулись, улыбнулись,  
*Вращение кистей рук.*  
В кулачок опять свернулись.  
Вот какие молодцы.*Стучать кулачками.*

№23 «Яблонька»

У дороги яблонька стоит,  
*Руки сплести над головой, пальцы разжаты.*  
На ветке яблочко висит.  
*Сложить запястья вместе.*  
Сильно ветку я потряс,  
*Руки над головой, движения вперед-назад.*  
Вот и яблочко у нас.  
*Ладони  перед грудью, имитируют, что держат яблоко.*  
В сладко яблочко вопьюсь,  
*Соединить запястья, ладони развести.*  
Ах, какой приятный вкус.

№24 «Дружба»

Дружа в нашей группе  
Девочки и мальчики.  
*Соединять пальцы в "замок".*  
С вами мы подружим  
Маленькие пальчики.  
*Касание кончиков пальцев обеих рук.*  
Раз, два, три, четыре, пять -  
Начинай считать опять.  
*Парное касание пальцев от мизинцев.*  
Раз, два, три, четыре, пять -  
Мы закончили считать.  
*Руки вниз, встряхнуть кистями.*

№25 «Прогулка»

Пошли пальчики гулять,  
*Руки сжаты в кулаки, большие пальцы "бегут" по столу.*  
А вторые догонять.  
*По столу "бегут" указательные пальцы.*  
Треть пальчики бегом,  
*Средние пальцы.*  
А четвертые пешком.  
*Безымянные пальцы.*  
Пятый пальчик поскакал  
*Касаться стола ритмично обоими мизинцами.*  
И в конце пути упал.  
*Хлопнуть кулаками по столу.*

№26 «Наперегонки»

Мы по лесенке бежали  
И ступенечки считали:  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Вышли дети погулять,  
Побежали вдоль реки  
Дети наперегонки.  
*Клавиатурные движения пальцами по столу и "бег" по столу указательным и средним пальцами*

**№1**

В углах  комнаты, под потолком расположите цветные картонные кружки разных размеров. Предложите детям посмотреть на левый круг несколько секунд, затем на правый, выполните это упражнение 3-5 раз, следите, чтобы  у детей работали только глаза, после 3-5 упражнений на 10 секунд глаза закрыть, повторить упражнение 3 раза.  
  
**№2**

Для расслабления мышц, поддерживающих глазное яблоко, предлагается в течение 10 секунд зажмуривать и расслаблять глаза.  
 **№3**

 Для выполнения следующего упражнения зрительной гимнастики для детей руки ставят под подбородок, чтобы исключить движение головой. Ребёнок должен поднять глаза и посмотреть вверх, затем вниз по 4 раза, перерыв 10 секунд, затем вправо, влево 4 раза, перерыв 10 секунд.

**№4**

Быстро моргайте обоими глазами в течение 10-15 секунд, затем повторите то же самое 3-4 раза с интервалами 7-10 секунд.  
  
  
**№5**

Медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы; повторите 8-12 раз.

**№6**

Медленно переводите взгляд вправо, влево и обратно; повторите 8-10 раз.  
**№7**

Медленно переводите взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно, после этого переводите взгляд по другой диагонали — влево-вверх, вправо-вниз и обратно; и так -8-10 раз.

**№8**

Делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении; повторите 4-6 раз.

**№9**  
В этой группе упражнения выполняются из положения стоя.

Смотрите обоими глазами вперед в течение 2-3 секунд, затем переводите взгляд на палец правой руки, поставив его перед лицом до уровня носа на расстоянии 25-30 сантиметров, и через 3-5 секунд руку опустите; повторите так 10-12 раз.

**№10**

Обоими глазами смотрите 3-5 секунд на указательный палец левой руки, вытянутый перед лицом, затем, сгибая руку, приближайте палец к носу до тех пор, пока палец не начнет двоиться; и так — 6-8 раз.

**№11**

В течение 3-5 секунд смотрите обоими глазами на указательный палец вытянутой правой руки, после чего прикройте левой ладонью левый глаз на 3-5 секунд, а правую руку в это время сгибайте и разгибайте. То же самое делайте, закрывая правой рукой правый глаз; повторите 6-8 раз.

**№12**

Его называют «Метка на стекле». Находясь в 30-35 сантиметрах от оконного стекла, прикрепите к нему на уровне глаз круглую цветную метку диаметром 3-5 миллиметров, затем вдали от линии взора, проходящего через метку, наметьте для зрительной фиксации какой-либо объект. Смотрите, не снимая очков, обоими глазами на эту метку 1-2 секунды, затем переведите взор на намеченный объект в течение 1-2 секунд, после чего поочередно переводите взор то на метку, то на объект. В первые два дня — 5 минут, в остальные дни — 7 минут. Повторяйте систематически с перерывами в 10-15 дней. Упражнение можно выполнять не тольк

Воспитатель : Фирсова В.Н.

2022г