

КАРТОТЕКА здоровьесберегающих игр и упражнений

«НАСТОЛЬНЫЕ ЧАСЫ» (*игра способствует как расслаблению мышц шейного отдела, так и улучшению мозгового кровообращения.*

Исходное положение – сидя по-турецки. Ладони – на коленях.

Можно выполнять и из положения стоя.

- Представим, что мы превратились в маленькие настольные часики.

Вспомним, как тикают часики.

Произносим «тик» и наклоняем туловище в левую сторону так, чтобы правый бок растянулся как можно больше.

Чувствуете, как напряглись мышцы?

Со звуком «так» возвращаемся в исходную позицию.

Делаем глубокий вдох и выдох.

А теперь повторим наклон в правую сторону.

Со звуками «тик» и «так» выполняем наклоны головы.

Тик-так, тик-так,

Мы идем за шагом шаг,

Ни минутки не теряем,

Время точно измеряем.

«ВЕСЕЛЫЕ ПЛАКАЛЬЩИКИ». (*упражнение, наряду с улучшением вентиляции легких, способствует снятию напряжения*).

Исходное положение - произвольное. Вначале провести беседу с ребенком.

- Почему маленькие обезьянки плачут? Да они просто не поделили между собой банан! Давайте поможем им плакать, чтобы обида поскорее прошла.

Приподнять голову, нахмурить брови, уголки губ опустить вниз.

Сделать несколько коротких вдохов без выдоха, сопровождая их резкими прерывистыми движениями плеч и легкими протирающими глазами кулачками.

«Обезьян ты нынче видел?

Кто, скажи мне, их обидел?

Отчего они не скачут?»

«Две глупышки-обезьяны

Подрались из-за банана.

Разделить фрукт не сумели –

Оттого банан не съели!»

«ВОЛШЕБНЫЙ НАПИТОК» (*упражнение улучшает вентиляцию легких*)

Исходное положение – сидя по-турецки. Перед детьми ставятся бокалы с водой (температура – 36-38 градусов). Представим, что мы превратились в добрых волшебников. Закройте на несколько секунд глаза, расслабьтесь и представьте, какие добрые дела вы хотели бы совершить. Откройте глаза и все вместе произнесите «волшебные» слова: «Водичка вкусная и приятная. Я никогда не буду болеть. Я здоров».

- А теперь отпейте немного «волшебной» водички и хорошенько прополощите ею полость рта. После этого поднимите голову вверх и со звуком «а-а-а...» прополощите горло, после чего проглотите ее.

«СЕРДИТЫЙ ЕЖИК» (упражнение способствует мышечному расслаблению, стабилизирует состояние нервной системы. Исходное положение – стоя.

- Представим, что мы превратились в ежика. Ежик бежал по лесу. Вдруг он заметил что-то подозрительное и остановился. Ежик свернулся в клубочек.

Складываем руки перед грудью, обнимаем себя за плечи, опускаем голову и прижимаем к груди подбородок.

Находясь в таком положении, со звуками «п-ф-ф» и «ф-р-р», произносимыми на одном дыхании, наклоняемся как можно ниже, не сгибая коленей и не отрывая ступней от пола. Вот и минула опасность.

Ежик разворачивается и бежит дальше.

Ежа руками не возьмешь

– В клубок свернулся хитрый еж.

Колючий очень еж на вид,

На нас рассерженно фырчит:

«П-Ф-Ф, П-Ф-Ф,

П-Ф-Ф, Ф-р-р, ф-р-р, ф-р-р».

«СТОЛЯР» (упражнение способствует расслаблению мышц плечевого отдела.

Исходное положение – произвольное.

- Чем занимается столяр и какие у него инструменты? Представим, что мы превратились в столяра. Встаем около стола, немного над ним наклоняемся и со звуком «Стук-стук» имитируем забивание гвоздей молотком.

Руки столяра умелы

–Золотые руки!

Ладится любое дело,

Он не знает скуки!

Молотком стучит: «Стук-стук!

Гвоздикам я верный друг!»

«КОЛЕЧКО» (упражнение укрепляет мышцы языка и шеи.

Исходное положение - произвольное. - Представим, что у нас во рту находится колечко. Потрогаем его кончиком языка, а потом прижмем к небу со звуком «л-л-л...» или «ль-ль-ль...» будем задвигать колечко как можно глубже. Теперь двигаем колечко к зубам. Колечко возле зубов? Тогда произнесем звук «о-о-о...»

Я с кольцом играю:

Я во рту кольцо катаю.

Быстро бегают кольцо

И поет: «Ль-ль-ль-о-о...»

«СТРЕЛЬБА» (упражнение укрепляет мышцы глотки и губ.

- Представим, что мы находимся на стрельбище.

Сначала мы будем «стрелять из пулемета» - энергично и четко произносить на выдохе произносить «к-г, к-г». А теперь «постреляем из пистолета» - энергично и четко на выдохе произносим «пиф-паф», «пиф-паф».

«К-г, К-г, - застрочил пулемет. – Неприятель не пройдет!»

«Пиф-паф, пиф-паф», - отвечает пистолет,

Выстрелив ему в ответ.

«УПРЯМЫЕ ОСЛИКИ» (упражнение укрепляет голосовые связки мышцы мягкого неба.

Исходное положение – стоя.

- Представим, что мы превратились в маленьких осликов. «Ослики» весело бегут по дорожке, высоко поднимая ноги.

Но вдруг «ослики» останавливаются, они не хотят идти дальше и кричат на продолжительном выдохе: «И-а, и-а...».

Ослик бегал по дорожке, У него устали ножки.

Ослик попросил овса, Закричал: «И-а, и-а!»

«ЗЕВОТА» (упражнение улучшает кровоснабжение сосудов мозга, помогает снять стресс. Исходное положение произвольное.- Представим, что день подошел к концу, и мы почувствовали усталость. Опускаем голову, широко-широко раскрываем рот и, не закрывая его, произносим «о-о-хо-хо-хо...» Вот и пришла к нам сладкая зевота.

Ночь настала, спать пора,

Трет глазенки детвора.

Ротики мы раскрываем:

Сладко перед сном зеваем.

«ПЛАКСЫ» (упражнение активизирует центральную нервную систему и позволяет снять усталость.

Исходное положение - произвольное.

- Представим, что мы превратились в плакс.

А как режут плаксы?

Глубоко вдохнем и громко-громко поплачем, произнося звук «ы-ы-ы...»

Дети выполняют описываемые взрослым действия, затем перестают «плакать», «вытирают слезы» и все вместе танцуют.

Что же ты не скачешь? «Ы-ы-ы» все плачешь? Вытри слезки, улыбнись,

В круг с друзьями становись. Будем вместе мы играть, Будем петь и танцевать!

«ГУСЬ» (упражнение дает возможность выплеснуть негативные эмоции и снижает психоэмоциональное напряжение.

Исходное положение – стоя, ноги вместе. Руки опущены.

- Представим, что мы превратились в гуся, гуляющего во дворе.

Немного вытягиваем вперед шею, руки слегка расставляем и отводим их в стороны. Делаем глубокий вдох, а на выдохе наклоняемся вперед, вытягиваем шею и произносим: «ш-ш-ш...»

Во дворе гуляет гусь,

Вступает важно:

«Никого я не боюсь –

Я гусак отважный!»

«Ш-ш, - шипит сердито гусь. –

Уходите, я сержусь!»

«БОЛЬШОЙ И МАЛЕНЬКИЙ» (упражнение способствует нормализации психоэмоционального состояния. Исходное положение – стоя.

- Представим, что мы выросли и стали большими-пребольшими.

Глубоко вдохнем, а на выдохе встанем на носочки и поднимем руки.

Тянемся всем телом вверх и произносим: «Какой я большой!»

Медленно вдыхаем, а затем со звуком «ух» приседаем, обхватываем руками колени, опускаем голову и произносим: «Какой я маленький!»

Совсем большой мой старший брат –

Пойдет он скоро в школу.

С ним поиграть всегда я рад,

Брат добрый и веселый!

А я хотя росточком мал,

Но все же очень я удал!

«САМОЛЕТ» (упражнение способствует нормализации кровяного давления и улучшению работы почек. Исходное положение – стоя. Руки вытянуты в стороны.

- Представим, что мы превратились в быстрый реактивный самолет.

Наш самолет взлетает: со звуком «у-у...» не спеша передвигаемся, поочередно поднимая при выполнении виража «руки-крылья». Вот мы и в небе!

Самолет набирает скорость: передвигаемся быстрее, чаще меняем положение «крыльев» - чем выше поднята одна из рук, тем выше произносим звук «у-у...»

Пришло время возвращаться на землю.

Идем на посадку: уменьшаем скорость движения, понижая при этом звук «у-у...»

Останавливаемся, опускаем «крылья».

Самолет летит, как птица, В синем небе серебрится.

А мотор гудит: «У-у-у, Я пилоту помогу!»

«СЛОНИК» (упражнение способствует укреплению лицевых мышц.

Исходное положение произвольное.

- Представим, что мы превратились в доброго слоника, который решил умыться. «Набираем в хобот воду»: вытягиваем губы вперед и на вдохе имитируем всасывание воды. Задерживаем на несколько секунд дыхание и на выдохе «разбрызгиваем воду», выпуская через сжатые зубы воздух, произнося при этом звук «ф».

Я сегодня не скучал: В хобот я воды набрал.

Если только захочу – Всех водою окачу!

«ПОЕМ ЗВУК «А» (стимулирует работу легких, трахеи и гортани) По окончании произнесения происходит углубление дыхания и увеличение потребления кислорода.

Исходное положение - произвольное.

Кладем правую руку на голову, а левую – на грудь. Глубоко вдыхаем и на выдохе протяжно произносим звук «а-а-а»...

Тянем звук как можно дольше.

Для наращивания объема выдыхаемого воздуха просим ребенка протянуть гласный звук, например, столько времени, сколько разматывается нитка или растягивается пружинка.

« **ЗВУК «Ы»** (произнесение звука «ы» положительно влияет на общий тонус организма, снимает усталость, повышает работоспособность.

Исходное положение - произвольное.

- Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «ы-ы-ы...»

Тянем его как можно дольше.

«**ЗВУК «М»** (произнесение звука положительно влияет на сосуды головного мозга, способствует преодолению психоэмоционального напряжения, дает ощущение покоя, улучшает память. Исходное положение произвольное.

- Сложим кисти рук в «замок».

Глубоко вдохнем и на выдохе протяжно произнесем звук «м-м-м...»

Тянем его как можно дольше.

ЗВУКИ «О-У-М» (произнесение звуков в данном порядке положительно воздействует на все отделы головного мозга.

Исходное положение - произвольное.

- Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звуки в следующем порядке «о-о-у-у, м-м-м-м...»

Тянем их как можно дольше.

«**ЗВУК «В»** (произнесение звука «в» стабилизирует состояние нервной системы, а также головного и спинного мозга.

Исходное положение - произвольное.

- Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «в-в-в...»

Тянем его как можно дольше.

«**ЗВУК «Ч»** (произнесение звука «ч» способствует профилактике бессонницы, а также положительно влияет на состояние организма в целом.

Исходное положение произвольное.

- Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «ч-ч-ч...»

Тянем его как можно дольше.

ЗВУК «Я» (произнесение звука положительно влияет на нижнюю часть легких, сердце, печень, желудок, избавляет от боли, придает уверенность в собственных силах.

Исходное положение – произвольное.

- Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «я-я-я...»

Тянем его как можно дольше.

ЗВУК «И» (произнесение звука очищает сосуды мозга, ушей, глаз, улучшает слух и стимулирует работу щитовидной железы.

Исходное положение – произвольное.

- Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «и-и-и...»

Тянем его как можно дольше.

На выдохе прикладываем ладони обеих рук в следующем порядке: ко лбу, к темени, к затылку, к шее, к груди, к верхней части живота.