



*Игры с использованием  
здоровьесберегающих  
технологий*

**«Насекомые»**

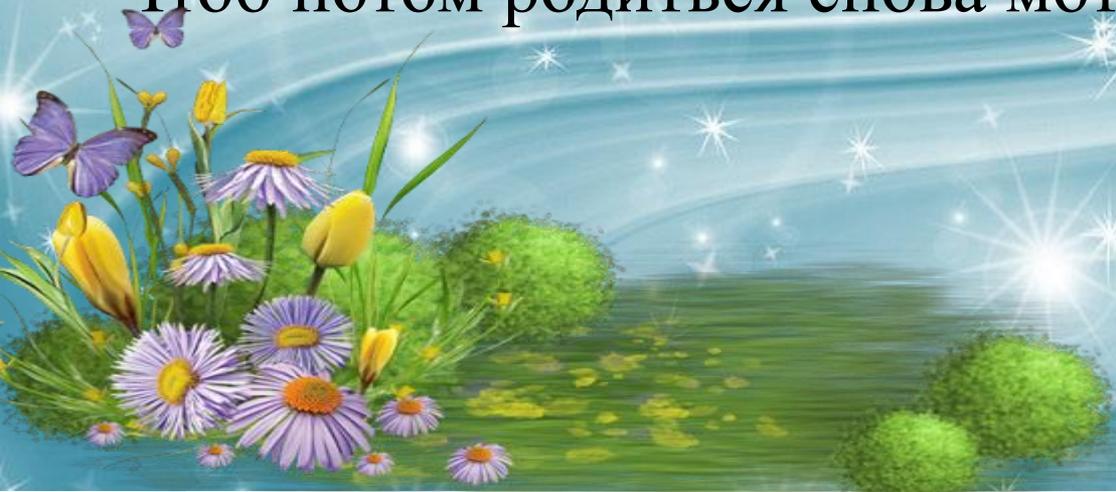
Подготовила:  
воспитатель МАДОУ ЦРР – д/с №34  
Михайлова С.В.



# Упражнение «Гусеница»

**Физкультминутка. Развитие общей моторики.**

Гусеница, гусеница в шубке золотистой,  
Отправляйся, гусеница, под листок тенистый.  
От лягушки под листком сможешь ты укрыться,  
В голубой его тени не заметит птица.  
Предстоит тебе скрутиться в кокон под листком,  
Чтоб потом родиться снова мотыльком.



# «Игра с муравьем»

*(на напряжение и расслабление мышц ног)*

На пальцы ног залез муравей и бегаёт по ним. С силой потянуть носки ног на себя, ноги напряжённые, прямые. Оставить носки в этом положении, прислушаться, на каком пальце сидит муравей. Мгновенным снятием напряжения в стопах сбросить муравья с пальцев ног. Носки идут вниз — в стороны, ноги расслабляются и отдыхают. Повторить игру 2-3 раза.



# Гимнастика для глаз «Жук»

*(Дети садятся на пол, вытягивают ноги вперёд. Указательный палец правой руки – это жук. Дети поворачивают его, следуя тексту)*

К журавлю жук подлетел, зажужжал и запел «Ж-ж-ж..»

Вот он вправо полетел, каждый вправо посмотрел.

Каждый влево полетел, каждый влево посмотрел.

Жук на нос хочет сесть, не дадим ему присесть.

Жук наш приземлился, зажужжал и закружился.

«Ж-ж-ж..». Жук, вот правая ладошка, посиди на ней немножко. Жук, вот левая ладошка, посиди на ней немножко.



# «Игра с пчелкой»

**Упражнение на расслабление мышц ног и эмоциональное раскрепощение.**

Медведица зовет золотую пчелку поиграть с медвежатами. Дети, лежа на спине, поднимают колени, делают «домики». «Пчелка» пролетает под коленями. Мама-медведица (ведущий) говорит: «Летит!» - и «медвежата» распрямляют и поднимают свои ножки, пропуская «пчелку». Ножки напрягаются, устают. «Пчелка» пролетела. И ножки возвращаются в исходное положение – отдыхают.



# «Божьи коровки»

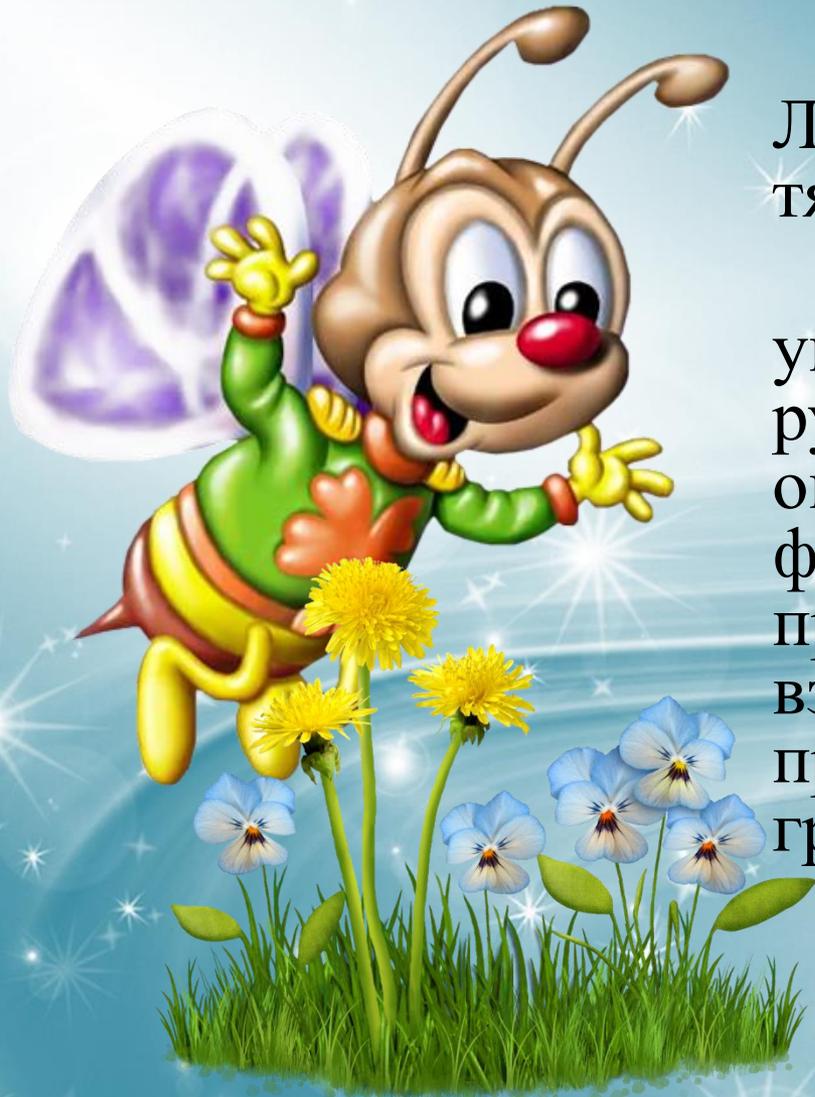
## Массаж ног

Божьей коровки папа идёт  
Следом за папой мама идёт,  
За мамой следом детишки идут,  
Вслед за ними самые малыши бредут.  
Красные юбочки носят они,  
Юбочки с точками чёрненькими.  
На солнышко они похожи,  
Встречают дружно  
Новый день  
А если будет жарко им,  
То спрячутся все вместе в тень.

*Сидя, поглаживать ноги сверху донизу  
Разминать их,  
Похлопывать ладошками  
«Шагать» пальчиками.  
Поколачивать кулаками.  
Постукивать пальцами.  
Поднять руки вверх и  
скрестить кисти, широко  
раздвинув пальцы.  
Поглаживать ноги ладонями  
И спрятать руки за спину.*



## Упражнения для глаз «Муха»



И.п. – стоя. Глаза закрыты. Ладонь на голове сверху. Долго тянуть на выдохе звук «н-н-н..»

Вытянуть вперед указательный палец, повернуть руку вправо-влево, вверх-вниз, описать пальцем в воздухе разные фигуры («муха летает») и проследить эти движения взглядом, одновременно произнося звук «н-н-н», меняя громкость звучания.

# Игра "Жучки и ветерок»

снятие психо-эмоционального и мышечного напряжения.

Может использоваться в период адаптации детей к детскому саду. Вызывает у детей положительные эмоции.

**Ход игры:** Дети ползают по ковру, изображая жучков. Когда взрослый говорит: "Ветерок" - жучки ложатся на спинку и начинают двигать руками и ногами, показывая, что не могут перевернуться. Затем взрослый говорит детям, что жучки - молодцы и все-таки смогла перевернуться на лапки и могут ползать дальше. Игра повторяется несколько раз.



# Этюд «Бабочки»



Снятие эмоционального и мышечного напряжения, обучение детей навыкам ауторелаксации.

Педагог предлагает детям превратиться в бабочек (можно при этом коснуться каждого ребенка волшебной палочкой). Затем под спокойную расслабляющую музыку дети начинают "порхать" по комнате. Педагог сопровождает этюд терапевтическим текстом: «Мы с вами легкие бабочки, летаем по небу. Теплый ласковый ветерок тихонько поднимает нас и уносит. Сядем, закроем глаза и почувствуем, как ветерок ласково дует нам в лицо. Легонько коснемся своими пальчиками лба, щек. Почувствуем нежный ветерок. Глубоко вдохнем и выдохнем, также как ветерок. Дышим глубоко и ровно. Теплое солнышко ласкает нас своими лучиками - улыбнемся ему и откроем глаза. Покружимся по комнате и присядем обратно на коврик. Мы легкие разноцветные бабочки. Наши крылышки переливаются на солнышке. Нам легко, мы как пушинки. Потянемся высоко - высоко, и превратимся обратно в мальчиков и девочек». Педагог подходит к каждому ребенку, гладит его по голове (или прикасается к нему волшебной палочкой), превращая в мальчика или девочку.



# Этюд «Кузнечик»

## имитация выразительных движений

Девочка гуляла в саду и вдруг увидела большого зелёного кузнечика. Стала к нему подкрадываться. Только протянула руки, чтобы прикрыть его ладошками, а он прыг – и вот уже стрекочет, совсем в другом месте.

Выразительные движения: шея вытянута вперёд, ступает на кончики пальцев.



# Театр в руке «Бабочка»

## развитие тонкой моторики



### Ход упражнения.

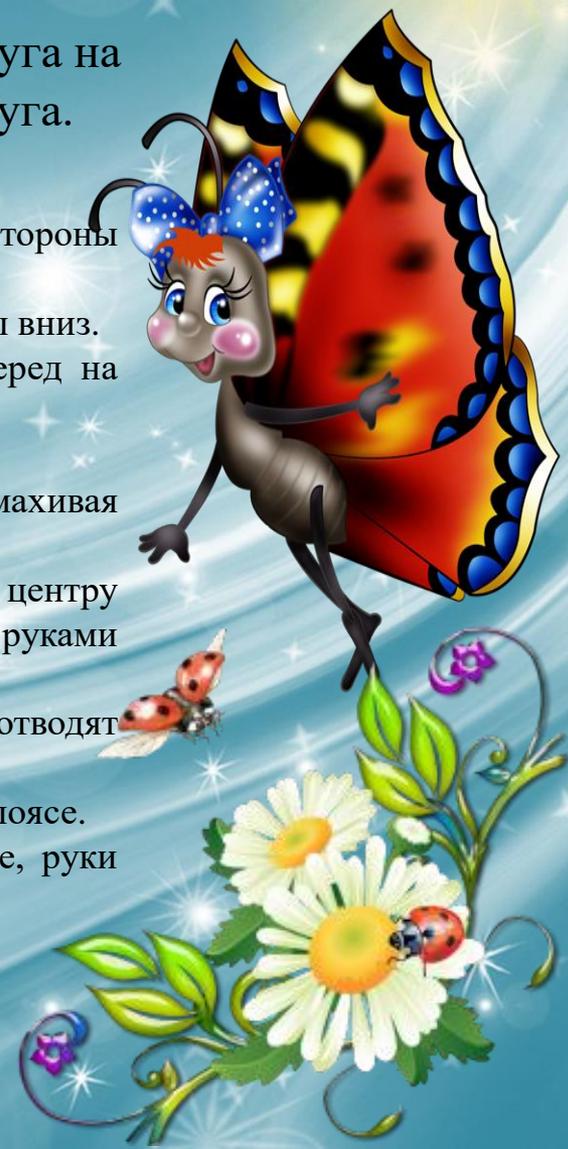
Собрать пальцы в кулак. Поочерёдно выпрямлять мизинец, безымянный и средний пальцы, а большой и указательный соединить в кольцо. Выпрямленными пальцами делать быстрые движения – «трепетание пальцев». Упражнение выполнять 10-15 секунд.

# Упражнение на координацию речи с движениями «Бабочки весной»

**Ход упражнения.** Дети образуют круг, встают друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук, лицом к центру круга.

Бабочки проснулись,  
К солнцу потянулись.  
Крылышками машут,  
Над цветами пляшут.  
Друг за другом, друг за другом  
Кружат бабочки над лугом.  
Беззаботные, летают,  
Над цветочками порхают.  
Ветерок весенний налетел,  
Бабочкам он песенку пропел:  
«Вы летайте, вы порхайте,  
Нектар цветочный собирайте!  
Вы танцуйте, вы играйте,  
Веселитесь, улыбайтесь!»  
Танцевали целый день —  
Веселиться им не лень.  
Как устали танцевать,  
На цветочки сели спать.  
Завтра бабочки опять  
Будут над лужком порхать!

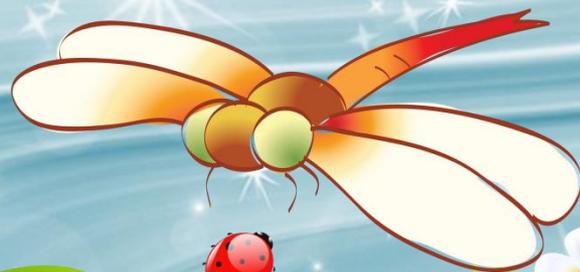
Встают на носочки, поднимают руки через стороны вверх.  
Опускаются па всю стопу, руки через стороны вниз.  
Руки к плечам, выставляют поочередно вперед на пятку правую и левую ногу.  
Кружатся на месте, руки в стороны — вниз.  
Бегут по кругу друг за другом, плавно взмахивая руками вверх-вниз.  
Останавливаются, поворачиваются лицом к центру круга, выполняют «пружинку», покачивая руками вперед-назад.  
Выполняют наклоны вниз, при наклоне руки отводят назад.  
Выполняют повороты вправо-влево, руки на поясе.  
Выполняют прыжки на двух ногах на месте, руки вниз.  
Шагают на месте  
Приседают, руки складывают под щечкой.  
Встают из приседа, хлопают в ладоши..



# Упражнение на координацию речи с движением «Стрекоза»

Летит стрекоза,  
Как горошины глаза.  
Вверх, вниз,  
Взад, вперёд,  
Как прозрачный вертолёт.

Бегут по кругу, расставив руки.  
Руками показывают большие глаза.  
Бегут на носочках.  
Двигаются в полуприсяде.  
Вновь бегут по кругу.



# Игра перевоплощение «Муравьи»

Педагог (рассадив детей вокруг себя). Приходилось ли кому-нибудь из вас видеть в лесу муравейник, внутри которого день и ночь бурлит жизнь? Никто из муравьишек не сидит без дела, каждый занят: кто-то таскает иголки для укрепления жилища, кто-то готовит обед, кто-то воспитывает детей. И так всю весну и все лето. А поздней осенью, когда наступают холода, муравьишки собираются вместе, чтобы заснуть в своем теплом домике. Они спят так крепко, что им не страшны ни снег, ни метель, ни морозы. Муравейник просыпается с наступлением весны, когда первые теплые солнечные лучи начинают пробиваться сквозь толстый слой иголок. Но прежде чем начать привычную трудовую жизнь, муравьишки закатывают огромный пир. У меня такое предложение: сыграем роль муравьишек в радостный день праздника. Покажем, как муравьишки приветствуют друг друга, радуясь приходу весны, как рассказывают о том, что им снилось всю зиму. Только не забудем, что разговаривать муравьи не умеют. Поэтому будем общаться жестами.

Педагог и дети разыгрывают пантомимой и действиями изложенный рассказ, заканчивая его хороводом и танцами.



## Игра «Жучок»

Дети строятся друг за другом. Ведущий становится впереди с закрытыми глазами. Детям предлагается дотронуться рук водящего. Водящий должен узнать, кто к нему дотронулся.



## Игра «Улей»

*Ход игры.* Все дети превращаются в диких пчел, которые тихо жужжат в своем улье. Но, почувствовав, что кто-то хочет забрать их мед, они усиливают жужжание, становятся сердитыми. Однако волнения напрасные. И пчелы успокаиваются.



# Игра «Бабочки и слоны»

Педагог предлагает детям превратиться в слонов. Дети ходят по комнате, изображая слонов, при встрече общаются друг с другом.

Затем воспитатель предлагает детям стать бабочками. Дети, изображая бабочек, легко порхают по комнате и общаются.

