Автономное учреждение дошкольного

образования муниципального образования

Заводоуковский городской округ

Центр развития ребёнка Детский сад "Родничок"

**Сборник здоровьесберегающих технологий.**

**с. Новая Заимка 2014г**

Савельева Е.В.

Сборник здоровьесберегающих технологий, посвященный весенней тематике.

Составитель: Савельева Елена Васильева, музыкальные руководитель АУ ДО МО ЗГО «Центр развития ребенка- детский сад «Родничок».

Данная брошюра содержит материал адресованный воспитателям и родителям.

**ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ- РАЗМИНКИ**

**«Солнечные зайчики».**

Солнечные зайчики (вращение кистями рук

пальцами вверх)

Играют на столе. (в том же положении пальцы

постукивают по столу)

Поманю их пальчиком, (ладони развёрнуты к себе, поочерёдное

покачивание пальцами от большого до

мизинца)

Пусть бегут ко мне. («ветерок на себя»)

Ну, лови, лови скорей,

Лови справа, лови левей... (руки в стороны, махи вправо-влево)

Убежал на потолок, прыг-скок*.*(потягивание двумя руками вверх,

прыжки)

**«Солнышко»**  
Солнышко, солнышко,         протянуть руки вверх  
Погуляй у речки                    волнообразные движения в воздухе  
Солнышко, солнышко,         протянуть руки вверх  
Разбросай колечки.               колечки 1-2, 1-3, 1-4, 1-5 пальцами  
Мы колечки соберем,           складывать в правую руку  
Золоченые возьмем,              складывать в левую руку  
Покатаем,                              «покатать» в ладонях  
Поиграем,                               пошлепать по коленям  
И тебе назад вернем.             протянуть руки вверх.

**«Солнечные зайчики»**

Скачут побегайчики- Сжимать в кулачек

Солнечные зайчики. и разжимать пальцы рук.

Мы зовем их- не идут Делать жест «позвать»

Были тут- и нет их тут. Встряхивать кистями рук.

Прыг, прыг Хлопки в ладоши то у правой,

то у левой щеки,

По углам.

Были там- и нет их там.

Где же зайчики? Показывают ладошки,

пожимают плечами.

Ушли. Вы ни где их не нашли

\*\*\*

Отшумели все метели руки моторчиком

И морозы не трещат. Стучать кулачками по коленям

С крыш закапали капели Соединить каждый пальчик с большим

И сосульки в ряд висят Раскрыть все пальцы вниз.

**ГРОЗА**  
Капли первые упали, (слегка постучать двумя пальцами каждой

руки по столу)

Пауков перепугали.  (внутренняя сторона ладони опущена вниз;  
 пальцы слегка согнуть и, перебирая ими,   
 показать, как разбегаются пауки)  
Дождик застучал сильней, (постучать по столу всеми пальцами

обеих рук)  
Птички скрылись средь ветвей.  скрестив руки, ладони соединить

тыльной стороной;  
 махать пальцами, сжатыми вместе).  
Дождь полил как из ведра, (сильнее постучать по столу всеми

пальцами обеих рук)  
Разбежалась детвора.  (указательный и средний пальцы обеих

рук бегают по столу, изображая

человечков; остальные пальцы прижаты

к ладони).  
В небе молния сверкает, (нарисуйте пальцем в воздухе молнию)  
  
Гром все небо разрывает. Барабанить кулаками, а затем похлопать

в ладоши)  
А потом из тучи солнце  (поднять обе руки вверх с разомкнутыми

пальцами)  
Вновь посмотрит нам в оконце!

**ДЫХАТЕЛЬНО-ГОЛОСОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ  
Динамический этюд «Что такое весна?»**

 По весне мы слышим (пальчик приближаем к

губкам и произносим «ш-ш-ш»)

Стук капели с крыши, («тук-тук-тук-тук»)

Бормотание ручья, («бр-бр-бр-буль-буль-буль-бр-бр-бр»)

Звонкий голос воробья. («чики-рики-чик-чирик»)

**«Хорошая погода».**

сформировать сильную воздушную струю

Небо хмурится с утра,

Надо солнышку помочь.

Ветерочком стану я,

Уходите тучи прочь.

**Весна**

Звенит капель «Кап-кап!» Произносить высоким голосом

Бегут ручейки. «Бл-л-л..пропеть на одном дыхании сверху вниз.

Оседают сугробы « А-а-а»- произносить басом

И скрипят под ногами.

Поют птицы «Чирик»- в разных регистрах

Сосульки тают ледяные, «Кап-кап» высоким голосом.

И небеса ясны. «У-у-уууууу»

Умытыми и чистыми

Мы встретим День Весны.

**ИГРОВОЙ МАССАЖ**

**(Проводится массаж лица).**

Светит яркое весеннее солнышко  поглаживание и ласкает нам лицо.

Дождик ещё холодный постукивание подушечками пальцев

По утрам ещё иногда пощипывает морозец – пощипывание

Тихий-тихий дождик Легко стучим пальчиками по лицу

Кап-кап-кап.

Сильней, сильней дождик Барабанить пальчиками по лбу, щекам

Кап-кап-кап,

Сильный, сильный ливень Спиралевидные движения пальцами

Кап-кап-кап! по лицу,

Гром! Гром! Хлопаем,

В небе молния блестит! руки вверх.

**Дождик - Лей.**

(1) Дождик, дождик, лей, лей, лей, на меня и на людей,

На людей по ложке, на меня по крошке,

(2) Дождик лей посильней, будет травка зеленей.

Дождик, дождик, лей, лей, лей, на меня и на людей,

( 3) А наш огород поливай весь год.

1 - постукивать указательным пальцем по плечикам и спинке

2 - тихонько барабанить всеми пальцами по плечикам и спинке

**Лен зеленый**

Лён зеленой при горе, при крутой.

(1) Уж я \*сеяла, сеяла лён,

Уж я \*сеяла, сеяла лён,

Уж я, сея, приговаривала,

Сапогами приколачивала.

\*(2) стлала то (3) сушила (4) я мяла (5) чесала (6) я пряла

1 - легко постукиваем кончиками расслабленных пальцев по голове малыша

2 – поглаживаем голову

3 - дуем на головку, шейку, а если поём под «минусовку», то заменяем слово «сушила» на слово «трепала» и кончиками пальцев слегка треплем волосы

4 – «мнём» волосики

5 – чешем волосы кончиками пальцев

6 – «прядём» волосики

**Массаж спины «Дождик»**

Дождик бегает по крыше - ( встать друг за другом паровозиком

Бом-бом, бом-бом! и похлопывать друг друга по спине)

По весёлой звонкой крыше -

Бом-бом, бом-бом!

- Дома, дома посидите – ( постукивание пальчиками)

Бом-бом, бом-бом!

Никуда не выходите –

Бом-бом, бом-бом

- Почитайте, поиграйте – ( поколачивание кулачками)

Бом-бом, бом-бом!

А уйду, тогда гуляйте...

Бом-бом, бом-бом!

- Повторение 1 куплета  (*поглаживание ладошками)*

**РЕЧЕВЫЕ ИГРЫ С ДВИЖЕНИЯМИ**

**«На лужайке**

На лужайке поутру   (дети встают в круг, берутся за руки)

Мы затеяли игру.

Я - подснежник, ты - вьюнок, (пружинка в разные стороны)

Становитесь в наш венок.

Раз, два, три, четыре,    (делают 4 шага назад)

Раздвигайте круг пошире.

А теперь мы ручейки,

Побежим вперегонки.   (бегут по кругу)

Прямо к озеру спешим,  (раздвигают круг)

Станет озеро большим.

Становитесь в круг опять (смыкают круг)

Будем в солнышко играть.

Мы – весёлые лучи,     (тянутся на носочках, руки вверх)

Мы – резвы и горячи.  (прыгают на носочках)

**Полянка**

Вот полянка, а вокруг *(широким жестом развести руки в стороны)*

Липы выстроились в круг, *(округленные руки сцепить над головой)*Липы кронами шумят, *(руки вверху, покачать ими из*

*стороны в сторону)* Ветры в их листве гудят *(наклониться вперед)*

Вниз верхушки пригибают, *(наклонившись вперед, покачать*

*туловищем из стороны в* *сторону)*

И качают их, качают.

После дождика и гроз *(выпрямиться, руки поднять)*

Липы льют потоки слёз, *(плавно опустить руки, перебирая*

*пальцами)*

Каждый листик по слезинке *(руки вниз, энергично потряхивать*

*кистями)*

Должен сбросить на тропинки.

Кап и кап, кап и кап - *(хлопать в ладоши)*

Капли, капли, капли, - кап!

До чего же листик слаб! *(«уронить»руки)*

Он умоется дождём, *(погладить сначала одну, потом*

* другую руку)*

Будет крепнуть с каждым днём, *(сжать кулаки)*

**Весна идет.**

Собирайся детвора Весна зовёт…»Гулять пора!» (Хлопают в ладоши) Будем по лесу гулять (шагают) Свежим воздухом дышать (вдох ,выдох) На носочках по тропинке Друг за другом мы пойдём (идут на носочках)

В маленькие лужицы, Не наступим, обойдём (высоко поднимая колени) Встали ели на пути, Нам их нужно обойти. Идите дети осторожно О ёлки уколоться можно. (змейкой) Вот сороки пролетели (машут крыльями) Им сорокам не до сна! Трещат сороки-белобоки «Весна идёт! Идёт Весна!» (шагают) За весною мы пошли На полянку мы пришли. ( рассаживаются)



**Шаловливые сосульки.**

Шаловливые сосульки пружинка с поворотом

Сели на карниз. присесть

Шаловливые сосульки качать головой из стороны в сторону

Посмотрели вниз. сделать козырек.

Посмотрели, чем кидаться, поднять плечи «удивиться»

Стали каплями кидаться. Брызги руками.

**Март**

Март сосульки свесил с крыши   (взявшись за руки идём по кругу)

И капелью зазвенел.                  (остановились, ритмично хлопаем)

Солнце в небе выше, выше.     (подняли руки вверх)

Все хлопочут много дел.            (наклоны вправо и влево)

Скоро снег совсем растает.       (приседаем и встаём)

Выйдут в поле трактора.           (руки на пояс, с перетопом

продвигаемся вперёд)

Чёрный грач весну встречает   (идём, высоко поднимая колени)

Громкой песней:                          (машем руками, «крылья»)

Кра-кра-кра.



**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пальчиковые игры-разминки……………………………2стр.

* Солнечные зайчики
* Солнышко
* Солнечные зайчики- побегайчики
* Отшумели все метели…………………………… 3стр.

1. Дыхательно –голосовые упражнения.

* Динамический этюд: Что такое весна?
* Хорошая погода.
* Весна.

1. Игровой массаж……………………………………………4стр.

* Светит яркое солнышко
* Дождик – Лей.
* Лен зеленый.
* Дождик…………………………………………….5стр

1. Речевые игры с движениями.

* На лужайке
* Полянка…………………………………………….6стр.
* Весна идет.
* Шаловливые сосульки…………………………….7стр.
* Март.