

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад компенсирующего вида № 411
620042, г. Екатеринбург, ул. Избирателей, 3. т.ф. (343)320-49-09
Сайт <http://411.tvoysadik.ru> E-mail: mdou.411@vandex.ru

«Здоровьесберегающие технологии»



учитель-дефектолог:
Мелинг Л.Э.,

1. Дидактические игры и упражнения на развитие мелкой моторики:

- тематические игры на развитие мелкой моторики пальцев рук;
(«перчатка», «огород», «котёнок», «домашние птицы»)

Я перчатку надеваю,

Дети поглаживают по очереди одной рукой другую,

Я в нее не попадаю.

как будто надевают перчатку.

Сосчитайте-ка, ребятки,

Ритмично сжимают и разжимают кулачки.

Сколько пальцев у перчатки.

Загибают пальчики на обеих руках, начиная с больших.

Начинаем вслух считать:

Вышла Люба в огород –

«Шагаем» средним и указательным пальцами правой руки.

Сколько у неё хлопот!

Держимся руками за голову и покачиваем головой.

Нелегко полить на грядке

Пожимаем плечами и разводим руки в стороны.

Овощи все по порядку:

Загибаем указательным пальцем правой руки

Помидоры, лук, капуста

каждый пальчик на левой руке и указательным пальцем

И горошек очень вкусный.

левой руки каждый пальчик на правой руке.

Репа, огурцы, чеснок,

Свёкла, редька и укроп.

Котёнок

Шёл один я по дорожке,

показываем один пальчик

Шли со мной мои две ножки,

показывает два пальчика

Вдруг на встречу три мышонка,

показываем три пальчика

Ой, мы видели котенка

хлопаем себя ладошками по щекам и качаем голову

У него четыре лапки,

показываем четыре пальчика

На лапках – острые царапки,

царапаем ногтями поверхность стола

Один, два, три, четыре, пять,

загибаем пальчики

Нужно быстро убежать!

указательным и средним пальчиками убегаем.

Есть у курицы цыпленок,

У гусыни есть гусенок,

Большим пальцем поочередно

У индюшки – индюшонок,

касаются остальных, начиная с мизинца.

А у утки есть утенок.

У каждой мамы малыши

Все красивы, хороши!

Показывают пальчики, играя ими.

- игры с речевым сопровождением с массажными мячиками, бусинками, прищепками, пробками, резинками для волос, крупными бигуди, с тактильными ковриками, решетками, волшебным мешочком (угадай на ощупь), сухим бассейном (кто в домике живет?), волшебные узоры на манке, шнуровками, пуговицами, палочками, карандашами, камешками Марблс, массаж рук.

2. Игры и упражнения на развитие межполушарных связей:

- кинезиологическая гимнастика

«колечко», «кулак – ребро – ладонь», «лезгинка», «симметричные рисунки», «ухо – нос», «час другой руки» – в определённый промежуток времени всё нужно делать левой рукой;

- сминаем в комочек бумагу, а затем ее разглаживаем – движения выполняем одновременно обеими руками, получая то 2 комочка, то 2 листочка;

- массаж ушных раковин – помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками;

- перекрестные движения – выполняются одновременные перекрёстные движения. Например: поднять левую ногу вверх и дотронуться до неё правой рукой. Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги. Легко касаясь, соединяем локоть и колено. Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой;

- качаем палочку – упираясь концами палочки в центр ладоней, вращать кисти рук перпендикулярно палочке, стараясь не уронить ее. Медленно поднимать руки над головой и опускать их вниз, продолжая удерживать палочку (2-3 раза);

- перебрасываем мяч из одной руки в другую – по дуге, либо 2 мяча одновременно вверх и ловим обеими руками;

- «ассоциация» – бросая ребенку мяч, назовите любое слово, например: «медведь», он в свою очередь должен представить медведя и подобрать ассоциацию к слову, например «лохматый, берлога, мед, спячка и т. д.» Ребенок, возвращая мяч, называет слово – и теперь ваша очередь подбирать ассоциацию к слову ребёнка.

3. Дыхательная гимнастика на развитие речевого дыхания:

(используем дыхательные упражнения с удлиненным, усиленным выдохом, вдох через нос и различные игрушки – вертушки, мыльные пузыри, тренажеры)

Чудо – нос

После слов «задержу дыхание» ребенок делает вдох и задерживает дыхание.

Носиком дышу, Дышу свободно, Глубоко и тихо, Как угодно. Выполню задание, Задержу дыхание ... Раз, два, три, четыре – Снова дышим: глубже, шире.

Охота

Ребенок закрывает глаза. Охотник по запаху должен определить, что за предмет перед ним (апельсин, духи, варенье и т. д.).

Ветерок

Поднять голову вверх, вдох. Опустить голову на грудь, выдох (подул тихий ветерок). Поднять голову вверх, вдох. Опустить и сдуть «ворсинку» (подул нежный ветерок). Поднять голову вверх, вдох. Опустить и задуть свечи (подул сильный ветерок).

4. Гимнастика для глаз

Способствует снятию статического напряжения мышц глаза, улучшению кровообращения (и.п. – сидя):

- плотно закрыть, а затем широко открыть глаза с интервалом 30 сек. (пять – шесть раз). Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо не поворачивая головы (три – четыре раза). Вращать глазами по кругу по 2 – 3 сек. (три – четыре раза). Быстро моргать (1 мин.). Смотреть вдаль, сидя перед окном (3 – 4 мин.).

Способствует снятию утомления, улучшению кровообращения, расслаблению мышц глаза (и.п. – стоя).

- смотреть прямо перед собой (2–3 сек.), поставив указательный палец на расстоянии 25 – 30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца, смотреть на него 2–3 сек., опустить руку (четыре – пять раз).

Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости, восстанавливает кровообращение (и.п. – сидя).

- тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко одноимённого глаза (1–2 сек.); отвести пальцы (три – пять раз). Смотреть на концы пальцев вытянутой вперёд руки (по средней линии лица); медленно приблизить указательный палец к лицу, не отводя от него взгляда (три раза).

5. *Самомассаж*

Утка и кот

А уточки, а уточки

Все топают по улочке.

Идут себе вразвалочку

И крикают считалочку.

Утка крикает, зовет (Поглаживать шею ладонями сверху вниз)

Всех утят с собою,

А за ними кот идет, (Указательными пальцами растирать крылья носа)

Словно к водопою.

У кота хитрющий вид, (Пальцами поглаживать лоб от середины к вискам)

Их поймать мечтает!

Не смотри ты на утят – (Раздвинуть указательный и средний пальцы сделать

«вилочку» и массировать точки около уха)

Дождик

Массаж спины

Дождик бегаёт по крыше – (Встать за ребёнком и похлопывать по спине)

Бом! Бом! Бом!

По веселой звонкой крыше –

Бом! Бом! Бом!

Дома, дома посидите – (Постукивание пальчиками)

Бом! Бом! Бом!

Никуда не выходите –

Бом! Бом! Бом!

Почитайте, поиграйте – (Поколачивание кулачками)

Бом! Бом! Бом!

А уйду – тогда гуляйте –

Бом! Бом! Бом!

Дождик бегаёт по крыше – (Поглаживание ладошками)

Бом! Бом! Бом!

По веселой звонкой крыше–

Бом! Бом! Бом!

Чтобы не зевать от скуки

(Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответствующие слова)

Чтобы не зевать от скуки,

Постучим и тут, и там,

Встали и потеряли руки,

И немного по бокам.

А потом ладошкой в лоб

Не скучать и не лениться!

Хлоп – хлоп – хлоп.

Перешли на поясницу.

Щеки заскучали тоже?

Мы и их похлопать можем.

Ну– ка дружно, не зевать:

Раз – два – три – четыре – пять.

Вот и шея. Ну – ка, живо

Переходим на загривок.

А теперь уже, гляди,

Добрались и до груди.

Постучим по ней на славу:

Сверху, снизу, слева, справа.

6. Су-Джок терапия

Массаж Су – Джок шарами (дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом)

Я мячом круги катаю,

Взад – вперед его гоняю.

Им поглажу я ладошку.

Будто я сметаю крошку,

И сожму его немножко,

Как сжимает лапу кошка,

Каждым пальцем мяч прижму,

И другой рукой начну.

- массаж пальцев эластичным кольцом – дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики.

- использование Су – Джок шаров при автоматизации звуков, совершенствовании лексико - грамматических категорий (один - много – взрослый катит «чудо-шарик» по столу ребенку, называя предмет в единственном числе. Ребенок, поймав ладонью шарик, откатывает его назад, называя существительные во множественном числе, аналогично упражнения – назови ласково, скажи наоборот)

7. Игровые релаксационные упражнения.

(«холодно – жарко», «улыбнись – рассердись», «пружинки», «штанга», «кулачки», «сосулька»)

Холодно – жарко

На улице холодно, мы съежились, замерзли (присели на пол, подтянули и обхватили колени, опустили голову, мышцы напряжены).

Звенит волшебный колокольчик, снова лето, жарко, мы на пляже (лежим на спине, все мышцы расслаблены).

Улыбнись – рассердись

Дети сидят.

Улыбаются – все тело расслаблено, все вокруг хорошо. Но вдруг мы рассердились – брови нахмурились, руки упираются в бока кулачками, все тело напрягается. И снова все хорошо, мы улыбаемся.

Пружинки

Дети сидят на стульях, носки поднимаются, пятки упираются в пол, руки с силой давят на колени. Затем полное расслабление.

Что за странные пружинки упираются в ботинки?

Мы ногами их прижмем, крепче – крепче подождем!

Крепко – крепко прижимаем! Нет пружинок, отдыхаем.

Штанга

Дети сидят на стульях.

Мы – спортсмены хоть куда, штангу вверх держать, раз – два! (Напряжение)

Ручки наши подустали, штангу вниз мы опускаем,

Сядем тихо, посидим, на спортсменов поглядим. (Расслабление)

Кулачки

Отдыхаем. Руки на коленях.

Что это? Волшебная сила сжала руки в кулачки, сильно, еще сильнее... попробуем пересилить ее, пошевелим пальчиками, подуем. Вот какие стали легкие пальчики.

Сосулька

На 1 строку – мышечное напряжение, руки над головой, тянемся вверх. На 2 строку – мышечное расслабление, руки расслаблены, висят, голова опущена.

У нас под крышей сосулька висит,

Солнце взойдет, сосулька растает и упадет.