

Презентация
«Минутки здоровья в детском саду»
МДОУ «Эммаусский детский сад
общеразвивающего вида»

Выполнил
воспитатель
высшей категории
Лазаренко В.Ф.

Цель использования:



1. *Развивающая* – развитие речи, внимания, памяти, мышления, возникших психологических процессов.
2. *Воспитательная* – формирование моральных и нравственных качеств.
3. *Обучающая* – получение новых знаний, умений, навыков и их закрепление.
4. *Коррекционная* – «исправление» эмоциональных, поведенческих и других проблем ребенка.
5. *Коммуникативная* – объединение детей в группы, что способствует их сотрудничеству, взаимодействию между собой.
6. *Профилактическая* – предупреждение появления психологических заболеваний.
7. *Релаксационная* – снятие напряжения, вызванного негативными эмоциями, перегрузками мышц, нервной системы, мозга.
8. *Лечебная* – способствует выздоровлению.
9. *Развлекательная* – создание благоприятной атмосферы.

Пальчиковая гимнастика





Цель: развитие мелкой моторики,
развитие речи,
творческой деятельности,
вырабатывается ловкость,
умение управлять своими движениями,

концентрировать внимание на одном виде деятельности.



5





Цель: укрепление здоровья,
поддержание
деятельности
организма,
предупреждение
заболеваний.
тонизировать
центральную
нервную систему;
развитие положительных
эмоций.
формирование у детей
умения
овладеть простейшими
приемами
массажа.

Дыхательная гимнастика

Цель: профилактика заболеваний
верхних дыхательных путей,
учить детей дышать через нос,
улучшение дренажной функции
bronхов;
укрепление аппарата
кровообращения;
повышение общей
сопротивляемости организма.

Дыхательные минутки

«Слоник» (авт. текст)

(регулировка процесса правильного дыхания)

Я – весёлый слоник Бой,

Я люблю играть с водой.

Воду хоботом беру, (При вдохе дети имитируют всасывание воды хоботом.)

А потом, как лейка, лью. (При выдохе – имитируют разбрызгивание воды; воздух выдыхается через сжатые зубы.)





Релаксационная пауза



Цель: формирование эмоциональной стабильности ребенка, устранение беспокойства, возбуждения, скованности, восстановление силы, душевного равновесия, увеличение запаса энергии.

Релаксация

Проводится в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.

Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.





Коррекция осанки



Цель: формирование правильного стереотипа позы, укрепление мышц, участвующих в удержании позвоночника в вертикальном положении, улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

**Для осанки и
массажа спины**



Гимнастика для глаз

Цель: профилактика нарушений зрения,
ослабить напряжение мышц,
на которые приходится
основная нагрузка,
включение в работу
бездействующих глазных
мышц.

Гимнастика глаз

«Лиса»

(снятие зрительного напряжения)

Ходит рыжая лиса, щурит хитрые глаза. (Крепко зажмурить и открыть глаза.)

Смотрит хитрая лисица,

Ищет, чем бы поживиться. (Медленно проследить взглядом вправо, затем – влево за движущимся предметом – лисой, не поворачивая головы.)

Пошла лиска на базар, посмотрела на товар.

(Взгляд направлен вниз, затем – вверх.)

Себе купила сайку, лисятам – балалайку.

(Самомассаж века путём лёгкого надавливания на него тремя пальцами.)







Психогимнастика

Цель: овладение навыками управления своей эмоциональной сферой, развитие у детей способности понимать, осознавать свои и чужие эмоции, правильно их выражать и полноценно переживать.

ПСИХОГИМНАСТИКА

В магазине зеркал

- **Цель:** развитие наблюдательности, внимания, памяти. Со-здание положительного эмоционального фона. Формирование чувства уверенности, а также умения подчиняться требованиям другого человека.
- **Описание.** Взрослый (а затем ребенок) показывает движения, которые за ним в точности должны повторять все игроки.
- **Инструкция:** «Сейчас я расскажу вам историю про обезьянку. Представьте себе, что вы попали в магазин, где стоит много больших зеркал. Туда вошел человек, на плече у него была обезьянка. Она увидела себя в зеркалах и подумала, что это другие обезьянки, и стала корчить им рожицы. Обезьянки в ответ соорили ей точно такие же рожицы. Она погрозила им кулаком, и ей из зеркал погрозили. Она топнула ногой, и все обезьянки топнули. Что ни делала обезьянка, все остальные в точности повторяли ее движения. Начинаем играть. Я буду обезьянкой, а вы — зеркалами».
- **Примечание.** На этапе освоения игры роль обезьянки выполняет взрослый. Затем дети получают роль обезьянки. При этом необходимо следить, чтобы со временем каждый ребенок мог выполнить эту роль. Прекращать игру необходимо на пике интереса детей, не допуская пресыщения, перехода в баловство. Из игры могут выбывать те «зеркала», которые часто ошибаются (это повышает мотивацию к игре).











Динамическая пауза

Цель: повысить или удержать
умственную работоспособность,
обеспечить кратковременный
активный отдых, хорошее
самочувствие,
создать положительный
эмоциональный подъём.





Будьте здоровы!

