***Картотека здоровьесберегающих технологий***

***младший дошкольный возраст.***

***Сентябрь 1-2 неделя***

***1 половина дня***

***Минута вхождения в день***

№ **1. «Золотая осень»**

**Солнце светит высоко,**(*дети поднимают руки вверх*)

**И теплеют лица.**(*поглаживают лица ладонями*)

**Нам с тобою хорошо**, (*улыбаются*)

**Дома не сидится.**(*выполняют ходьбу на месте*)

**Мы пойдем с тобой гулять,**

**Будем листья собирать.**(*имитация собирания листьев*)

**Соберем большой букет**(*изображает большой букет, разведя руки перед собой*)

**И увидим сами,**

**Сколько красок раздает**

**Осень золотая.**(*разводят руки над головой*)

***Гимнастика для глаз***

№**1.** **«Поможем глазкам».**

Проводится для улучшения работы головного мозга.

1. Наложить ладони на закрытые глаза, не касаясь их. Согревать глаза центром ладони 30 секунд.
2. Погладить пальцами веки, открыть глаза и быстро поморгать.
3. Медленно приблизить правую руку к носу, затем удалить. Повторить 10 раз.

***Пальчиковая гимнастика***

№ **1.** **«Друзья»**

Дружат в нашей группе, девочки и мальчики.

Подружились вместе маленькие пальчики.

Раз, два, три, четыре, пять, начинаем мы считать.

Раз, два, три, четыре, пять, мы закончили считать.

№**2** «**Братцы»**

Этот пальчик хочет спать, *показывают поочерёдно пальцы*

Этот пальчик прыг в кровать, *начиная с указательного, загибая их*

Этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж уснул.

Тише пальчик, не шуми*, стучат по большому пальцу*

Ты братишек не буди.

Встали братики «Ура»! *пальцы выпрямляют и сгибают -*

В детский сад идти пора. *разгибают*

***Кинезиологическая гимнастика***

№**1. Упражнение с пальчиками "Ожерелье"**-

"Каждый пальчик разотру,

Поздороваюсь со всеми,

Никого не пропущу"

*Поочередно соединять большой палец с остальными пальцами (от указательного до мизинца и наоборот). Сначала упражнение выполняется одной рукой, затем двумя.*

***Физминутка***

№**1.** **Наши красные цветки.**

Наши красные цветки

Распускают лепестки

*(Плавно поднимаем руки вверх.)*

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колышет.

*(Качание руками влево-вправо.)*

Наши красные цветки

Закрывают лепестки,

*(Присели, спрятались.)*

Головой качают,

*(движения головой влево - вправо.)*

Тихо засыпают.

***2 половина дня***

***Бодрящая гимнастика***

**Комплекс № 1 «Кто спит в постели сладко?**

Давно пора вставать.

Спешите на зарядку,

Мы вас не будем ждать!

Носом глубоко дышите,

Спинки ровненько держите!»

1. И.п.: лёжа на спине, руки согнуты в локтях. Вып.: 1-прогнуться, опираясь на локти, приподнять грудную клетку; 2-3-держать; 4-и.п. (Д- 5 раз)

2. И.п.: лёжа на спине, руки за голову. Вып.: 1-поднять левую ногу, выпрямленную в колене; 2-удерживая левую ногу в данном положении, присоединить к ней правую; 3- держать; 4-и.п. (Д-5 раз)

***Хождение по дорожкам, упражнение на профилактику***

***плоскостопия, на осанку***

№**1.**

1. Ходьба по кругу на носках, пятках, высоко поднимая колени.
2. Ходьба по полу без покрытия.
3. Ходьба по дорожке для профилактики плоскостопия.

***Дыхательные упражнения***

№**1.**

И.п.: стоя руки вниз. Сделать глубокий вдох, на выдох: подуть на одуванчик («фу- фу-фу»)

И.п.: стоя руки вниз. Глубоко вдохнуть и на выдохе сказать: «Раз Егорка, два Егорка, три Егорка» (Д-3 раза).

***Артикуляционная гимнастика***

№ **1.** «Улыбка», «Колечко».

***Массаж***

№**1. Предотвращающий простудные заболевания**

Педагог:

Тили-тили-тили-бом! *Приставить ладони козырьком ко лбу и*сбил сосну Зайчишка лбом! *энергично разводить их в стороны и*

*сводить вместе.*

Жалко мне Зайчишку, *Кулачком проводить по крыльям носа*

Носит Зайка шишку*. от переносицы к щекам.*

Поскорее сбегай в лес, *Раздвинуть указательный и средний*

Сделай Заиньке компресс. *пальцы, остальные сжать в кулак.*

***Релаксация***

№ **1. «Воздушные шарики»**

**Цель: Снять напряжение, успокоить детей.**

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу».

Упражнение можно повторить 3 раза.

***Сентябрь 3-4 неделя***

***1 половина дня***

***Минута вхождения в день***

№ **2. «Друг»**

Собрались все дети в круг,

Я – твой друг и ты – мой друг.

Вместе за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся!

Взяться за руки и посмотреть друг на друга с улыбкой

***Гимнастика для глаз***

№**2. «Пчела»**

У воспитателя в руках изображение пчелы на папочке. По звуковому сигналу «Пчела!» воспитатель поднимает пчелу, дети переводят на нее взгляд. Голова должна находиться в фиксированном положении, двигаются только глаза.

***Пальчиковая гимнастика***

№ **3. «Апельсин»**

Мы делили апельсин*. (Дети показывают апельсин - пальцы полусогнуты, словно в руках мяч.)*

Много нас, а он один. *(Ладонь сначала раскрыта, затем пальцы сжимаются в кулак, прямым остается только большой палец каждой руки.)*

Эта долька - для ежа, *(Ладони сжаты в кулак. Начиная с*

Эта долька — для стрижа, *большого пальца, дети начинают,*

Эта долька — для утят кулаки, *раскрывать на каждую фразу палец)*

Эта долька — для котят,

Эта долька — для бобра

А для волка... кожура.

Он сердит на нас — беда!

Разбегайтесь кто куда! *(Дети раскрывают и закрывают ладонь, сжимая пальцы в кулак на каждое слово последних двух фраз.)*

***Кинезиологическая гимнастика***

№ **2. Упражнение "Блины".**

*Ладошки поочередно поворачиваем так, чтобы одна ладошка была повернута к себе, а вторая от себя.*

"Мы печем, печем блины.

Очень вкусные они.

Встанем мы сегодня рано

И едим их со сметаной".

***Физминутка***

№**2. Вот так яблоко!**

Вот так яблоко*! (Встали.)*

Оно - *(Руки в стороны.)*

Соку сладкого полно. *(Руки на пояс.)*

Руку протяните, *(Протянули руки вперед.)*

Яблоко сорвите. *(Руки вверх.)*

Стал ветер веточку качать, *(Капаем вверху руками.)*

Трудно яблоко достать. *(Подтянулись.)*

Подпрыгну, руку протяну *(Подпрыгнули.)*

И быстро яблоко сорву! *(Хлопок в ладоши над головой.)*

Вот так яблоко! *(Встали.)*

Оно- *(Руки в стороны.)*

Соку сладкого полно. *(Руки на пояс.)*

***2 половина дня***

***Бодрящая гимнастика***

**Комплекс № 2**

«Петушок пропел «Пора!» просыпайся детвора!».

1. И.п. - лёжа; Вып.:1-поднять левую руку и ногу вверх; 2-опустить; 3-поднять правую руку и ногу; 4-опустить. (Д-5 раз)

2. И.п. - лёжа на животе. Вып.: делать плавательные движения. (Д-4 раза)

***Хождение по дорожкам, упражнение на профилактику***

***плоскостопия, на осанку***

№**2.**

Ходьба по дорожке для профилактики плоскостопия.

Ходьба по кругу на носках, высоко поднимая колени, прыжки на двух ногах с

продвижением вперёд.

***Дыхательные упражнения***

№**2.**

«Часики». И.п. - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Вып.: размахивать

прямыми руками вперёд и назад, произносить «Тик-так» (Д-10 раз).

«Трубач». И.п. - сидя на стуле, кисти рук сжаты и подняты вверх. Вып.: медленный выдох с громким произношением звука «ф-ф-ф-ф» (Д-4-5 раз).

***Артикуляционная гимнастика***

№**2** «Дудочка», «Слоник».

***Массаж***

№**2.** Массаж: грудной области (сидя «по-турецки»).

1. Поглаживание груди со словами: «Я милая, чудесная, прекрасная».
2. «Заводим машину» — вращательные движения пальчиками посередине груди по часовой и против часовой стрелки со звуком «ж-ж-ж».
3. «Машина завелась» — нажимает пальчиком на область сердца со звуком «пи-и-и».

***Релаксация***

№ **2. «Дудочка»**

**Цель: Расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.**

«Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!»

***Октябрь 1-2 неделя***

***1 половина дня***

***Минута вхождения в день***

№ **3. «Колокольчик»**

*Давайте поприветствуем друг друга с помощью колокольчика. Дети, называя имя соседа в ласковой форме, передают друг другу колокольчик. Например:*

– Здравствуй, Настенька! Дин-дон-дон!

– Здравствуй, Сашенька! Дин-дон-дон!

*И так далее, пока колокольчик не обойдет весь круг.*

***Гимнастика для глаз***

№ **3. «Солнышко и тучки»**

Солнышко с тучками в прятки играло.

*Посмотреть вправо-влево, вверх-вниз.*

Солнышко тучки-летучки считало:

Серые тучки, черные тучки.

Легких — две штучки,

Тяжелых — три штучки.

*Закрыть глаза ладонями.*

Солнце на небе вовсю засияло.

*Поморгать.*

***Пальчиковая гимнастика***

№**4. «Две лягушки»**

Две лягушки хохотушки

Прыгали, скакали.

Лапкой хлоп, другою хлоп.

Щёки раздували.

Увидали комара,

Закричали: КВА – КВА – КВА.

Улетел комар, как ветер.

Хорошо пожить на свете!

***Кинезиологическая гимнастика***

№ **3. Упражнение "Массаж ушных раковин".**

"Уши сильно разотрем,

и погладим, и потрем. "

*Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.*

***Физминутка***

№**3.Рыжие клены**

Все клёны стали рыжие, *(Руки подняли вверх, покачали руками.)*

И ни один не дразнится. *(Повороты туловища влево-вправо, руки в стороны.)*

Раз всё равно все рыжие, *(Руки подняли вверх.)*

Кому, какая разница? *(Покачали руками.)*

***2 половина дня***

***Бодрящая гимнастика***

**Комплекс № 3**

1. **«Рыбка»**

И.п.: лёжа на животе, прямые руки вытянуты вперёд. Вып.: 1-2- одновременно поднять прямые руки и ноги; потянуться вверх; 3-4- и.п. (Д-4 раза).

2. И.п.: лёжа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Вып.:1-одновременно поднять прямые руки и ноги, касаясь руками кончиков пальцев ног; 2-и.п. (Д-5 раз)

***Хождение по дорожкам, упражнение на профилактику плоскостопия, на осанку***

№**3.**

Ходьба по кругу босиком. Ходьба по шипованой поверхности. Прыжки на двух ногах.

***Дыхательные упражнения***

№ **3.**

«Петух». И.п.: встать прямо, ноги врозь, руки в стороны. Вып.: Хлопать руками по бёдрам и. выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку» (Д-5-6 раз)

«Паровоз». И.п.: руки согнуты в локтях. Вып.: ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух» (Д-20 сек.)

***Артикуляционная гимнастика***

№**3** «Футбол»

***Массаж***

№**3. «Мышка».**Массаж кистей рук

Педагог:

Мышка маленькая в норке *Поскрести ногтями по коленям*

Тихо грызла хлеба корку.

«Хрум, хрум!» - *Сжимать пальцы в кулачки и*

Что за шум? *разжимать их.*

Это мышка в норке *Потереть ладони друг о друга.*

Хлебные ест корки. массировать точки, находящиеся перед

***Релаксация***

№ **3. “Дерево”**

Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

***Октябрь 3-4 неделя***

***1 половина дня***

***Минута вхождения в день***

№ **4. «Доброе утро»**

Доброе утро, глазки!

Вы проснулись?

*Потереть глазки, сделать из пальчиков бинокль и посмотреть друг на друга.*

Доброе утро, ушки!

Вы проснулись?

*Погладить ушки, приложить ладошки за ушками (изобразить уши слона).*

Доброе утро, ручки!

Вы проснулись?

*Погладить рука об руку, похлопать в ладоши.*

Доброе утро, ножки!

Вы проснулись?

*Погладить ножки, встать на коленки, руки – в упоре перед собой и постучать носочками по ковру.*

Доброе утро, дети!

Мы проснулись!

*Поднять руки вверх!*

***Гимнастика для глаз***

№ **4.**"Прогулка в лесу"

Мы отправились гулять. *Шагают на месте*

Грибы - ягоды искать

Как прекрасен этот лес.

Полон разных он чудес.

Светит солнце в вышине, *смотрят вверх*

Вот грибок растет на пне, *смотрят вниз*

Дрозд на дереве сидит, *смотрят вверх*

Ежик под кустом шуршит. *смотрят вниз*

Слева ель растет - старушка, *смотрят вправо*

Справа сосенки - подружки. *смотрят влево*

Где вы, ягоды, ау! *повторяют движения глаз*

Все равно я вас найду! *влево - вправо, вверх - вниз.*

***Пальчиковая гимнастика***

№**5. «Капуста»**

Мы капусту крошим,

Мы морковку трём,

Мы капусту солим,

Мы капусту мнём.

*Выполняем действия руками в соответствии с текстом.*

№**6.«Маляры»**Синхронно двигать кистями обеих рук вверх-вниз.
Маляры приходят в дом,
Будут красить стены в нем.

***Кинезиологическая гимнастика***

№ **4. Упражнение "Кивки"**

"Покиваем головой,

Чтобы был в душе покой"

*Опускаем подбородок как можно ниже. Медленные наклоны головы к плечам и "кивающие" движения вперед-назад.*

***Физминутка***

№**4. Ветер**

Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.

Деревцо всё выше, выше.

*(Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше»— выпрямляются.)*

***2 половина дня***

***Бодрящая гимнастика***

**Комплекс № 4**

1. «Горка». И.п.: лёжа на спине, руки вдоль тела, ноги выпрямлены. Вып.: 1-согнуть ноги в коленях- «горка»; 2-и.п. (Д-4 раза)

2. «Брёвнышко». И.п.: лёжа на животе, руки выпрямлены за головой. Вып.: 1-2-

поворот на бок, на живот; 3-4- вернуться в и.п. (Д-4 раза)

***Хождение по дорожкам, упражнение на профилактику плоскостопия, на осанку***

№**4.** Ходьба по дорожке для профилактики плоскостопия, ходьба на носках, на пятках.

***Дыхательные упражнения***

№**4. «Насос».** И.п.- встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вып.: вдох и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-с-с». (Д-6-8 раз)

***Артикуляционная гимнастика***

№**4.** «Шарики».

***Массаж***

№**4.**

1. Быстро потереть ладони друг о друга – 5 раз.
2. Быстро потереть разогретыми, тёплыми пальцами щёки вверх-вниз – 5 раз.
3. Постучать частой барабанной дробью по макушке головы – 5 раз.
4. Сжать руку и погладить внутреннюю и внешнюю сторону предплечья – 3 раза.
5. Постучать пяткой об пол 10 раз.

***Релаксация***

№ **4. «Смена ритмов»**

Цель: Помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение.

Если воспитатель хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети, 1 хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

***Ноябрь 1-2 неделя***

***1 половина дня***

***Минута вхождения в день***

№ **5. Дружба начинается с улыбки**

Сидящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу.

***Гимнастика для глаз***

№**5. Комплекс. «Белка»**

Белка дятла поджидала,

*Дети резко перемещают взгляд вправо-влево.*

Гостя вкусно угощала:

- Ну-ка, дятел, посмотри -

*Перемещают взгляд вверх-вниз.*

Вот орехи: раз, два, три!

Пообедал дятел с белкой

*Помигивают.*

И пошел играть в горелки.

*Закрывают глаза и поглаживают веки указательными пальцами.*

***Пальчиковая гимнастика***

№**7. Мебель**

Мебель я начну считать:

Кресло, стол, диван, кровать,

Полка, тумбочка, буфет,

Шкаф, комод и табурет.

Много мебели назвал -

Десять пальчиков зажал!

*Пальцы обеих рук поочередно зажимают в кулачки.*

*Поднимают зажатые кулачки вверх.*

**Посуда**

Девочка Иринка порядок наводила.

Девочка Иринка кукле говорила:

«Салфетки должны быть в салфетнице,

Масло должно быть в масленке,

Хлебушек должен быть в хлебнице, А соль? Ну, конечно, в солонке!»

*Показывают большой палец.*

*Поочередно соединяют большой палец с остальными.*

***Кинезиологическая гимнастика***

№ **5. Упражнение "Вырасти большой".**

"Вырасти хочу скорей,

Добро делать для людей"

*Поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох, опустить руки, опуститься на всю ступню (выдох).*

***Физминутка***

№**5. Колобок**

Замесила бабушка ни булку, ни оладушки,

*(Руки сцеплены в замок, круговые движения влево-вправо)*

Доставала из печи

*(Руки вверх, в стороны, вниз.)*

Ни пирог, ни калачи,

*(Повороты туловища влево-вправо, руки в стороны)*

Как поставила на стол,

*(Приседания)*

Он от бабушки с дедушкой ушел.

*(Прыжки)*

Кто же бегает без ног?

*(Хлопки в ладоши)*

Это желтый КОЛОБОК!

***2 половина дня***

***Бодрящая гимнастика***

№ **5**

1. И.п.: лёжа на кровати, на спине, руки вдоль туловища. Вып.: одновременное сгибание пальцев ног с разведением стоп.(Д-8 раз)

2. И.п. сидя, ноги согнуты в коленях, стопы параллельны, руки на пояс. Вып.:

одновременное приподнимание пяток. (Д-8 раз)

***Хождение по дорожкам, упражнение на профилактику плоскостопия, на осанку***

№**5.** Ходьба по ребристой поверхности, лёгкий бег, прыжки на двух ногах с

продвижением.

***Дыхательные упражнения***

№ **5. «Регулировщик**».

И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вып.: вдох, поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «Р-р-р» (Д-4-5 раз)

***Артикуляционная гимнастика***

***Массаж***

№**5. Мальчик-пальчик, где ты был?**

Мальчик-пальчик, где ты был?

С этим братцем в лес ходил,

С этим братцем щи варил.

С этим братцем кашу ел,

С этим братцем песни пел.

*(Массаж пальцев. Сначала открыть выход меридианов - нажать на ногти пальцев сбоку. Затем мягко поглаживать подушечки пальцев)*

***Релаксация***

№ 5.  «Потянулись».

И.п.: лежа на спине; правую руку вытянуть за головой, левую – вдоль туловища.

Вдох – тянуть правую руку вверх, выдох – расслабиться.

Вдох – расслабиться, выдох – тянуть руку вверх.

Пауза – расслабиться. Повторить упражнение со сменой положения рук.

***Ноябрь 3-4 неделя***

***1 половина дня***

***Минута вхождения в день***

№ **6. «Вместе с солнышком встаем»**

Вместе с солнышком встаем,

*(дети вытягивают руки вверх)*

Вместе с птицами поем.

*(машут руками - крыльями)*

С добрым утром, ясным днем,

Вот как дружно мы живем.

*(выставляют правую руку вперед, затем левую, берутся за руки и подкачивают вперед- назад сцепленными руками)*

***Гимнастика для глаз***

№**6. «Карусель»**

Вращение глазами. Выполняем медленное вращение глаз по часовой стрелке, а потом против часовой стрелки. Вращение в каждую сторону повторить 3–5 раз. Закончив, можно поморгать и отдохнуть с закрытыми глазами.

***Пальчиковая гимнастика***

№**9. «Белочка».**
Пальцы сжать в кулачок. *Поочередно разгибать пальцы, начиная с большого*.
Сидит белочка в тележке,
Продает она орешки:
Лисичке-сестричке,
Воробью, синичке,
Мишке толстокожему,
Заиньке усатому.

***Кинезиологическая гимнастика***

№ **6. Упражнение "Уточка".**

"На своих коротких ножках

Ходят утки по дорожках,

В перевалочку похаживают,

Куцым хвостиком помахивают.

Утка плавать мастерица,

Доберется до водицы,

Ловко лапками гребет,

По воде она плывет".

*Выполняем движения, которые соответствуют словам.*

***Физминутка***

№**6. Черный кот**

Черной ночью черный кот *(Дети ритмично шагают под первые три строчки.)*

Прыгнул в черный дымоход. (*На последнем слоге строки — хлопок.)*

В дымоходе — чернота. *(Разводят руки в стороны и изображают удивление)*

Отыщи-ка там кота.

(Е. Измайлов)

***2 половина дня***

***Бодрящая гимнастика***

№ 6. «Колобок».

И.п. лежа на спине, руки развести в стороны.

На счет 1-3 – группировка (подтянуть колени к груди, обхватить их руками), на счет 4 – вернуться в и.п.

***Хождение по дорожкам, упражнение на профилактику плоскостопия, на осанку***

№**6.** Ходьба по кругу на носках, пятках, высоко поднимая колени.

Ходьба по полу без покрытия.