Использование минуток здоровья в детском саду.

Шмакова О.П.

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 межу 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.

Массаж

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 бронхов;
укрепление аппарата кровообращения;
повышение общей сопротивляемости организма.

Гимнастика для глаз

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

Коррекция осанки

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

Психогимнастика

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

Динамическая пауза

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

Релаксационная пауза

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

Для осанки и массажа спины

«Дятел»
(массаж спины)
Дятел жил в дупле пустом,
Дуб долбил, как долотом. (Дети встают друг за другом «паровозиком» и похлопывают ладонями по спине.)
Тук-тук-тук, тук-тук-тук!
Долбит дятел крепкий сук. (Поколачивают пальцами.)
Клювом, клювом он стучит,
Дятел ствол уже долбит. (Постукивают кулачками.)
Дятел в дуб всё тук да тук…
Дуб скрипит: что за стук? (Постукивают рёбрами ладоней.)
Дятел клювом постучал, постучал и замолчал.
(Поглаживают ладонями.)

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.)

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 прослеживать 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.)