

Игры и упражнения для укрепления здоровья детей

1. Утренний настрой на работу.

Рано утром я встаю,
Бога я благодарю,
Солнцу, ветру улыбаюсь
И при этом, не стесняюсь,
Слово «здравствуй» говорю,
С кем встречаюсь поутру.
Всем здоровья я желаю,
Никого не обижаю.
Хватит места на земле
Людям всем, животным, мне.
Чтоб земля моя цвела,
Я желаю всем добра.

2. Утренний настрой на оздоровление.

Я проснулась, я здорова,
И к работе я готова.
Голова моя светла,
Отдохнула до утра.
Мышцы стали все сильнее,
Каждый орган – здоровее.
Нервы крепкие – стальные,
Как пружинки заводные.
Ноги-руки – все в движение –
Вот и снято напряжение.
Влево-вправо повернусь,
Солнцу низко поклонюсь:
«Здравствуй, матушка-природа!
Мы с тобой одного рода,
Друг без друга жить не сможем,
И друг другу мы поможем.
Мы – частички, ты и я.
Это значит, мы семья!»

3. Снятие напряжения с мышц опорно-двигательного аппарата. Дети выполняют это упражнение, сидя на стульях.

Мы сидели и писали (читали, рисовали),
Мышцы тела все устали.
Потянулись и зевнули,
Спинки дружно все прогнули,
Повернулись вправо, влево –
Стало гибким наше тело.
И на стуле скок, скок, скок,
Ну как будто колобок.
А теперь попляшут ножки:
Пробежали по дорожке
Быстро-быстро – топ, топ, топ.
И в ладоши – хлоп, хлоп, хлоп.
Ножки вытянем вперед,
Влево, вправо поворот.



Чтобы мышцы сильнее стали,
Поработают суставы.
Ножки выше поднимаем
И в коленочках сгибаем,
Подбородком дотянулись
И друг другу улыбнулись.
Головой все поворачиваем
И урок наш продолжаем.

4. Упражнение для рук. Проговаривая текст, ученики массируют последнюю фалангу каждого пальца, завершают массаж точкой в центре ладони.

– Пальчик, пальчик, где ты был?
– С братцем Васей щи варил.
А потом с ним кашу ел,
А потом с ним песни пел,
А потом гулять пошел
И копеечку нашел.

5. Упражнение для рук. Проговаривая текст, ученики поглаживают каждый палец с четырех сторон двумя пальцами противоположной руки.

Наши пальчики трудились,
Хорошо писали.
Они так старались,
А теперь устали.
Мы немного отдохнем,
С силой кулачки сожмем.
Пальцы разжимаем
И опять сжимаем.
Раз, два, три, четыре, пять –
Можно ими помахать.
В чистый ручеек руки опускаем,
И усталость с пальчиков
Мы водой снимаем.

(Дети имитируют мытье рук; следующие слова произносят на выдохе.)

Спасибо, водица,
За новые силы.
Теперь мы напишем
Все буквы красиво.

6. Упражнение для рук. Проговаривая текст, ученики сжимают и разжимают пальцы; затем ногтем большого пальца надавливают на подушечки всех пальцев.

Мы писали, мы писали.
Наши пальчики устали.
Мы немного отдохнем
И опять писать начнем.

7. Упражнение для формирования правильного дыхания. Правильное дыхание – носовое, при котором вдох должен быть короче выдоха в два раза. Такое дыхание легко можно формировать при выполнении этого упражнения. Дети делают носом вдох, а на выдохе произносят следующие слова:

Писать «корова» нелегко.
Дает корова молоко,
Она пасется на лугу,
Мы слышим громкое «му-му».

Вдох – носом, на выдохе:

Мы за коровой последим,
Подышим носом, помычим:
«М-м-м-м-м».



Вдох – носом, на выдохе:

Тебе, корова, помогу:
Я травки дня тебя нарву.
Ты будешь нас благодарить
И молоком парным поить.

8. Точечный массаж для повышения иммунитета. Проговаривая текст, дети массируют точку ХЭ-ГУ, расположенную между большим и указательным пальцами руки.

Есть волшебная точка у нас,
Будем крутить ее каждый час.
От простуды помогает,
От инфекции спасает.
От безделья, лени – тоже
ХЭ-ГУ-точка всем поможет.
Стало скучно, не грустите –
ХЭ-ГУ-точку покрутите.
Утром, днем и перед сном
Дружно с точкой мы живем.

9. Точечный массаж для профилактики простудных заболеваний. Проговаривая текст, дети одним–двумя пальцами производят вращательные движения по часовой стрелке по 8–9 раз на каждой точке.

У нас на теле точки есть –
Столько много, что не счесть.
Очень плавно, по спирали
Эти точки мы нажали.
Пальчик в ямку опустил
И немного покрутил.

(Дети массируют точку в яремной ямке, расположенной между ключицами.)

Под губой и над губой
Помассируем с тобой.
А теперь два пальца сразу
Из носа выгонят заразу.

(Указательными пальцами дети массируют точки с наружной стороны ноздрей, затем тщательно растирают крылья носа .)

Руки в кулачки сожмем,
Крылья носа разотрем.
Точка есть и в центре лба –
Помассируй для ума.
Возле уха и внутри
Точки хорошо потри.

(Дети делают массаж точек с обеих сторон ушной раковины и внутри.)

Большим пальцем вниз пойдём
И ангину уберем.

(Большими пальцами дети делают плавные движения под подбородком.)

Эти точки, без сомнения, –
От простуды избавление.

10. Упражнение для укрепления мышц глаз и усиления зрения. Дети сидят на стульях, спина прямая, ноги ступнями опираются на пол, голова в одном положении, работают только мышцы глаз.

Проведем, друзья, сейчас
Упражнение для глаз.
Вправо, влево посмотрели,
Глазки все повеселели.
Снизу вверх и сверху вниз.
Ты, хрусталик, не сердись,
Посмотри на потолок,
Отыщи там уголок.



Чтобы мышцы крепче стали,
Смотрим мы по диагоналям.
Мы не будем циркуль брать,
Будем взглядом круг писать.
А теперь слова напишем.
Чьи же буквы будут выше?
«Папа», «мама», «дом», «трава» –
За окном у нас видна.
За окно ты посмотри.
Что ты видишь там вдали?
А теперь на кончик носа.
Повтори так восемь раз –
Лучше будет видеть глаз.
Глазки нас благодарят,
Поморгать нам всем велят.
Плавно глазками моргаем,
Потом глазки закрываем.
Чтобы больше было силы,
К ним ладошки приложили.

(Дети закрывают глаза ладонями, держат их так до тех пор, пока не почувствуют глазами тепло от рук.)

Раз, два, три, четыре, пять –
Можно глазки открывать!

11. Упражнение для рук. Проговаривая текст, дети поглаживают каждый палец с четырех сторон двумя пальцами противоположной руки.

В лес по ягоды пойдем,
Землянику там найдем,
Костянику, ежевику,
Очень вкусную клубнику.
Быстро ягодки берем
И в корзиночки кладем.

(Несколько раз подряд дети быстро собирают пальцы рук в горстку и распрямляют их.)

Тесто будем мы месить –
Пирожки для всех лепить.

(Дети имитируют лепку пирожков, работает вся кисть.)

Сядем дружно на лужок
И съедим свой пирожок.
Воробьи и свиристели
В гости дружно прилетели.
Еж и чайка без смущенья
Принялись за угощенье.

(Одной рукой, сжатой в кулак, дети покручивают каждый палец другой руки; затем меняют руки.)

12. Зарядка. (Просыпайтесь, по порядку становитесь на зарядку!)

Рано утром все проснулись,
Хорошенько потянулись.
Спинки дружно все прогнули –
Вот и мышцы отдохнули.
Нашей матушке-землице
В пояс надо поклониться.
Повернулись вправо, влево –
Стало гибким наше тело.
Поднимаемся все выше –
Выше дома, крыши выше.
Руки к солнцу потянули,
Опустили и встряхнули.



Носом воздух мы вдыхаем
И на месте пошагаем.
И, как мишка косолапый,
Широко расставив лапы,
Мы пойдём, ребята, в лес.
Там в лесу полно чудес.
Грибы будем собирать
И в корзинку отправлять.
Подберезовик – берем,
Опенок ложный – обойдем.
В красной шапке, красавец,
Полезай скорей в ларец!
Мухомор – не надо брать,
Лучше дальше нам шагать.
В лесу зайца увидели,
Вместе с зайкой поскакали –
Прыг-скок, прыг-скок.
Пойдем с пятки на носок.
Не шумите, тише, тише,
Мелким шагом, будто мыши.
Под кустами пробежали,
На полянку мы попали.
И, как бабочки, попляшем,
Плавно ручками помашем.
Мы размялись хорошо,
Завтра повторим еще.
Ты мой друг, и я твой друг –
Встанем все в большущий круг,
Всем здоровья пожелаем
И в отряд свой пошагаем.

13. Комплекс физических упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания. Данные упражнения способствуют укреплению органов дыхания, формированию у детей правильного, носового, дыхания, а также диафрагмального. Для проведения упражнений нужно вырезать из бумаги по одному цветку для каждого ребенка.

Раз, два, три, четыре, пять –
Вместе мы пойдём гулять.
На опушке возле ели
На пенечек дети сели.

(Дети выполняют ходьбу по кругу, затем садятся на корточки.)

Посидели, отдохнули,
Ручки к солнцу потянули.
Опустили их опять,
Можно ими помахать.

(Дети поднимаются на носочках, потягиваются, опускают руки, делают махи. Дыхание при этом – свободное носовое. Выделенные жирным шрифтом строки дети проговаривают на выдохе.)

Снова к солнцу потянулись
И друг другу улыбнулись.

**Хорошо нам здесь гулять,
Чистым воздухом дышать.**

Вы букашек не спугните,
Тихо носиком дышите.

**Раз, два, три, четыре, пять –
Дети учатся дышать.**

Пробежали вокруг ели,
А потом на травку сели.
Поваляемся немножко,
Полежим, как Мурка-кошка.



(Лежа на коврике, дети принимают позу расслабления.)

Хорошо нам так лежать
И животиком дышать.
Вдох – животик надуваем,
Выдох – к спинке прижимаем.

(Дети выполняют диафрагмальное дыхание.)

Надоело нам лежать,
Надо зайчиком скакать.
Прыг-скок, прыг-скок,
Шагом с пятки на носок.

(Дети прыгают, как зайчики, а потом идут шагом с пятки на носок.)

Ножки выше – топ, топ, топ.
И в ладоши – хлоп, хлоп, хлоп.
Наши дети порезвились,
Лесу низко поклонились.

Дети делают вдох, на выдохе проговаривают текст:

На опушке возле леса
Детям очень интересно.

Дети делают вдох, на выдохе проговаривают текст:

Друг за другом мы пойдем
И цветочки там найдем.

(У каждого ребенка на ладонке лежит «цветок». Дети делают носом вдох и сдувают его.)

Аромат цветов вдыхаем,
А потом цветок сдуваем.

Дети делают вдох, на выдохе проговаривают текст:

Медом пахнет.

Дети делают вдох, на выдохе проговаривают текст:

Пахнет мятой.
Но домой пора ребятам!

(Дети становятся в круг и берутся за руки. Руки в стороны – круг большой – вдох; руки к грудной клетке – круг маленький – выдох.)

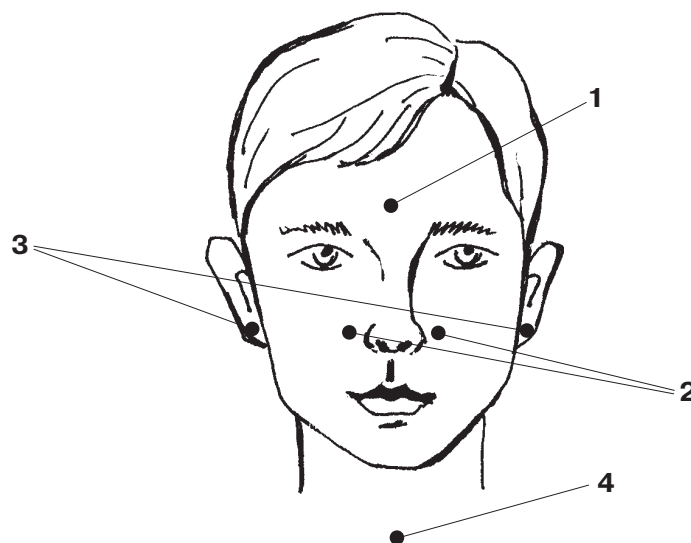
Быстро за руки возьмемся
И в кольцо одно сольемся.
Руки ближе – малый круг:
Ты мой друг, и я твой друг!
Мы беречь природу будем
И болеть с тобой не будем.
Мы цветочек не сорвем,
Радостно домой пойдем.

14. Точечный массаж для профилактики простудных заболеваний.

Зная средство от простуды,
Мы здоровыми все будем.
Есть волшебные точки у нас –
Нажимай их каждый раз.
Точку красную найдем,
Палец кругом поведем.
Отдохнули, поворот –
Палец движется вперед.
Точку красную оставим,
Палец к синенькой приставим.
Чтобы носик наш дышал,
Насморк деткам не мешал.
Покрутили точку эту,



Передали эстафету.
Точки желтые находим
И опять по кругу водим.
Стоп, пойдем теперь вперед.
Кто быстрее точку найдет?
Точка зеленая на грудке у нас,
Находим все дружно ее мы сейчас.
Пальчиком водим по кругу мы снова –
Из школы домой пойдут дети здоровы.



Точки:

- 1 – красная точка;
- 2 – две синие точки;
- 3 – две желтые точки;
- 4 – зеленая точка.

15. Упражнение для укрепления мышц глаз. Выполнять упражнение детям помогает солнечный зайчик (ведущий использует зеркало). Каждое движение дети проделывают 6–8 раз.

- Глазки, глазки, где вы были?
 - В гости к зайчикам ходили.
- Мы увидели зайчат, стали быстро догонять.
Влево – вправо, влево – вправо,
Влево кругом ходят глазки друг за другом.
Вправо – влево, вправо – влево
Побежали глазки смело.
Снизу вверх, а сверху вниз –
Опустились на карниз.
А потом восьмерки пишем:
Кто подальше, кто повыше?
Плавно глазками моргаем,
С силой глазки закрываем.
Повторим все еще раз
И рукой закроем глаз.
На нос посмотрим, потом вдаль.
Как ленивых деток жаль:
Играть с нами не хотели –
У них глазки заболели.

(Последние две строки дети произносят на выдохе, формируя правильное дыхание.)

