|  |  |
| --- | --- |
| ***Важность оздоровительных, двигательных, игровых минуток*** |  |

***(здоровьесберегающие технологии). Картотека***

Малоподвижный образ жизни  становится нормой существования взрослых и детей. Детям необходимы двигательные минутки, которые позволят передохнуть, расслабиться, принести пользу своему организму. Систематическое использование оздоровительных минуток приводит к улучшению психоэмоционального состояния детей.

В работе с дошкольниками веселые физкультминутки можно использовать с

самого раннего возраста. Они улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы, положительно влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно - сосудистую и дыхательную системы. Физкультминутка это один из обязательных, продуманных элементов в работе с детьми. Она необходима и важна, это – «минутка» активного и здорового отдыха.

Для проведения двигательных минуток не нужны спортивные снаряды и спортивное оборудование. Для этого необходим лишь материал, который находится вокруг нас.

***Двигательные упражнения без предметов:***

***Зеркало***

Ребята стоя выполняют те движения, которые им показывает взрослый, четко копируя их. Воспитатель играет роль зеркала, в которое смотрят дети. Они должны

-замереть на месте;

- повернуться вправо, влево;

- постоять на пальчиках;

-постоять на пальчиках с закрытыми глазами;

- постоять на пальчиках и поморгать глазами;

- покивать головой, как будто соглашаются, или не соглашаются с чем либо

- постоять, попеременно поднимая над головой левую и правую руку с разомкнутыми пальцами;

-  постоять, обнимая себя за шею, то левой, то правой рукой.

***Клоуны***

Ребята могут сидеть или стоять. Воспитатель предлагает им поиграть клоунов. Для этого они должны выполнить следующие задания:

- Свести брови и развести;

- Глаза сильно  прищурить и широко открыть;

- губы максимально растянуть в импровизированной  улыбке, а затем поджать их;

- шею максимально вытянуть, а затем опустить ее;

- плечи максимально свести и развести;

- руками обнять себя, погладить, пожелать себе успехов и улыбнуться**.**

***Балетная школа***

Воспитанники стоят возле своих стульчиков и представляют, что  они стали на время учениками балетной школы. Они должны опереться на спинку стула:

- Стоя на правой ноге, максимально вытянуть вперед, в сторону левую ногу, затем максимально отвести ее назад, сделать круг в воздухе левой ногой и принять исходное положение;

- то же самое повторить, стоя на левой ноге.

***Цирковая школа***

Для выполнения этого задания ребята снимают обувь  и  выполняют задание на газете или листе картона. Все задания выполняются сидя.

Участники игры должны представить себя учениками в цирковой школе.

Они должны:

- активно шевелить  пальцами ногами;

- поочередно «покатать» карандаш каждой ступней;

Пальцами ног попеременно поднять карандаш с пола;

- положить на пол газету и пальцами обеих ног смять и разгладить ее

- поставить ноги на пальчики и максимально прогнуть их;

- поставить ноги на пятки и максимально подтянуть их к себе;

- пальцами левой ноги пощекотать себе ступню провой ноги и наоборот.

***Игровые двигательные упражнения  с газетой***

***Балансировка***

Ребята балансируют с газетой в положении  сидя или стоя. При этом:

- они держат газету на вытянутых руках;

- на левой и правой руке по переменно стоя на одной ноге;

- держат газету на голове;

- на плечах

- на затылке;

- попеременно на правой и левой ноге

***Снежная баба***

Участникам нужно представить себе, что они должны лепить снежную бабу. Для выполнения упражнения они становятся на колени и

- катят свернутую газету перед собой обеими руками;

- катят газету попеременно левой и правой рукой как можно дальше от себя и к себе;

- катят газеты друг другу, меняясь ими.

***Волшебная палочка***

Свернутую в трубочку газету необходимо попеременно протягивать левой и правой рукой за спину и дотрагиваться:

- до поясницы

- шеи

- головы

- правой рукой левого плеча

- левой рукой правого плеча

- положить газету на пол перепрыгнуть через нее, затем вернуться в исходное положение.

***Цирк***

Участники выполняют упражнения стоя:

- свернутую газету подбросить и поймать обеими руками;

- газету ловить левой и правой рукой по переменке;

- газету подбросить и поймать ее, скрестив при этом руки;

- газету подбросить, хлопнуть в ладоши и поймать.

***По кругу***

Участники становятся в круг. Они передают свернутую в трубочку газету

- перед собой

- за спиной

- стоя на одной ноге

- зажимая палочку коленями

***Игровые двигательные упражнения  с ватой***

***Живые комочки***

Участники упражнения сидят за столами. Перед ними лежат комочки ваты. Они берут вату в руки и :

Перекладывают ее из правой руки в левую руки и наоборот

- крепко зажимают ее в кулак;

- перебрасывают из одной руки в другую;

- кладут комок ваты на стол и пытаются поднять его с помощью локтей.

***Ветер***

 Участники сидят за столом напротив друг друга

Они дуют на свои комочки ваты. Каждый комочек ваты должен докатиться до края стола, но не упасть.

***Равновесие***

Участники игры укладывают комочки ваты на различные части тела (руки, ноги, плечи) и пытаются ходить по комнате так, чтобы комочки ваты не упали

***Игровые двигательные упражнения  со стаканчикам    из- под йогурта***

***Магия***

Сидя или стоя, участники игры должны удержать стаканчик:

- на ладони

- на запястье

- на двух пальцах

- на локте

- на плече (правом или левом)

- на ключице

- на затылке

- на голове (лбу, ушах, глазах)

***Олимпийцы***

Сидя или стоя при этом сохраняя равновесие, участники должны:

- поднимать стаканчик на колене, при этом наклоняя его (в стороны  вперед и назад)

- на ноге, при этом сгибать и разгибать голени;

- качать на затылке вправо и влево, нагибая голову вперед  и назад;

- держать стаканчик на голове, при этом верхнюю часть туловища нагибать вправо, влево,   вперед, назад, вращать его, смотреть назад.

***Колдовство***

Участники игры должны удержать стаканчик в равновесии, держа его на запястье или ладони в положении стоя или сидя. При этом должны :

- вытягивать руку вверх и вниз (разводить руки вправо и влево);

- рисовать рукой в воздухе (вертикальные) круги;

- изображать в воздухе большие цифры (Буквы);

- касаться ногой стаканчика.

***Ловкость***

Участники игры должны подбросить стаканчик и, прежде чем поймать, несколько раз хлопнуть в ладоши.

- передавать из левой (правой) руки в правую (левую) руку вокруг туловища, потом высоко подбросить и ловить стаканчик;

-перебрасывать стаканчик из одной руки в другую;

- держась за стаканчик двумя пальцами, другой рукой выбивать его снизу, а затем ловить.

***На лету***

Участники игры стоят за столом напротив друг друга. Они должны катить шарик  через стол и ловить тогда, когда он будет перекатываться через край с помощью своего стаканчика.

***Игровые двигательные упражнения  с  карандашом***

***Прыжки***

Зажать карандаш между коленями и:

- прыгать вперед и назад со сведенными вместе стопами;

- прыгать через карандаш налево и направо (вперед и назад);

- прыгать вокруг карандаша.

***Перевертыши***

Участники игры передают карандаш или несколько карандашей из одной руки в другую:

- под высоко поднятыми левым и правым коленями;

- вокруг туловища, при этом темп выполнения упражнения все время должен увеличиваться;

- держа ноги на ширине плеч, передавать карандаш между ног спереди назад (левой и правой рукой попеременно);

- передавать карандаш правой рукой через правое плечо в левую руку, потом провести карандаш через широко расставленные ноги.

***Бамбуковая палочка***

Ребята становятся в две шеренги и быстро передают карандаши с начала шеренги в конец.

При этом они выполняют задание в различных вариантах

- поставив ноги на ширину плеч

- стоя на цыпочках с высоко поднятыми руками;

- присев с высоко поднятыми руками;

- наклонив корпус вперед (карандаш передавать на уровне бедер);

***Игровые двигательные упражнения  с  полиэтиленовым пакетом***

***Волшебное превращение***

У каждого участника в руках полиэтиленовый пакет. Все пакеты должны быть одинакового размера. После выполнения каждого пакет задания нужно распрямлять и разглаживать руками.

Ребята должны:

- скомкать пакет в руках так, чтобы его не было видно

- скомкать пакет правой (левой) рукой по переменно;

- передавать пакет – мяч  друг другу через спинку стула, за спиной, под высоко поднятыми коленями.

***Пакет – палочка***

Свернув пакет в трубочку, и держа его на вытянутых руках, выполнять следующие упражнения:

- наклоняться влево, вправо, вперед, назад;

-зажимать пакет- палочку под правой или  левой коленками и прыгать попеременно на левой и правой ноге;

- зажимать пакет- палочку между коленками и не роняя его пройти вперед, назад.

***Волшебный мяч***

Участники игры комкают полиэтиленовый пакет, превращая его в мяч

Упражнение состоит из следующих заданий

-высоко подбросить и поймать импровизированный мяч двумя руками (одной)

- подбросить мяч правой рукой и поймать левой (и наоборот)

- подбросить мяч через высоко поднятое колено и поймать его;

- сидя напротив друг друга за столом, катать вдоль стола;

- щелкая пакет двумя пальцами, запускать его друг другу, сидя напротив