

A vibrant illustration of four cartoon children swimming in a blue-tiled pool. A boy in a green cap and goggles swims towards the right. A girl in a red cap and goggles swims towards the left. Another girl in a pink cap and goggles is at the bottom left. A boy in a blue cap and goggles is at the bottom right. A ladder is visible on the right side of the pool.

«Акватория здоровья»

(сборник здоровьесберегающих
технологий для занятий в бассейне)

Физкультминутки

Физминутка «Улыбка»

А теперь все вместе встали
Руки дружно вверх подняли
Руки в стороны, вперед
А теперь наоборот
Влево-вправо повернулись
И друг другу улыбнулись
Тихо сели и опять будем
Дело продолжать (домик рисовать, наш рассказ читать...)

Физминутка «Отправляемся в полет»

Мы сегодня с вами дети
Полетаем на ракете
Руки вверх и подтянись
Мчит ракета прямо ввысь
А быть может самолет
Всех детей умчит в полет?
Взмах крыла на раз, два, три
Друг на друга посмотри
Полетали и опять
Будем вместе рисовать (сочинять, считать...)

Физминутка «Непоседа»

Непоседа потянулся
Влево-вправо повернулся
Руки вытянул, согнул
И тихонько сел на стул

Физминутка «Мячики»

Все девочки и мальчики
Прыгают как мячики
Раз, два, три, четыре, пять
Выше голову держать.
Чтобы руки не устали
Мы на пояс их поставим

Физминутка «Если мы чуть-чуть устанем»

Если мы чуть-чуть устанем
Все тихонько вместе встанем
И похлопаем в ладоши

Раз два три четыре пять
С каждым разом будем выше
Наши ручки поднимать
И потопаем ногами
Раз два три четыре пять
С каждым разом будем с вами
Ниже, ниже приседать
Закружились наши ножки
Раз два три четыре пять
Мы теперь готовы снова
Все задания выполнять.

Физминутка «Отдохнуть нам очень нужно»

Мы похлопаем в ладоши
Мы потопаем немножко
Покачаем головой
Нам не стоит унывать
Будем руки поднимать
А теперь присядем дружно
Отдохнуть нам очень нужно
Мы похлопаем в ладоши
И потопаем немножко

Физминутка «Очень дружно мы живем»

Очень дружно мы живем (показывают большой палец)
Мы по улице идем (маршируют на месте)
Если очень мы спешим, вместе быстро побежим,(бег на месте)
Мы оглянемся, посмотрим, все ли рядышком бегут (повороты)
Если рядом нет кого-то мы поищем там и тут (наклоны)
Никого не потеряли, все ребята на местах (вдох и выдох)
Значит можно продолжать нам задание выполнять (садятся)

Физминутка «Не ленитесь, потрудитесь»

Вместе руки на бочок
Не сжимайте кулачок
Руки вверх вы поднимайтесь
Кулаки теперь сжимайте
Разжимайте и сжимайте

Быстро-быстро выполняйте
На носочки надо встать
Наши ножки всем размять
Опускайтесь, поднимайтесь
Вместе дружно наклоняйтесь
Не ленитесь, потрудитесь
Снова прямо становитесь
Вместе руки на бочок
Не сжимайте кулачок

Физминутка «Хорошее настроение»

Ровно встали все ребята
Маршируем, как солдаты
Руки вверх и руки вниз
На носочки поднимись
Поднимись еще разок
Улыбнись, ка всем, дружок
И с хорошим настроением
Ты за стол опять садись

Физкультминутка «Клены»

Под окошком возле сада
Клены выстроились в ряд (встают)
Ветер кленами играет (махи поднятыми руками)
Клены листвами шуршат (круговые движения руками)
Ветер не кончается
Клены наклоняются (наклоны вперед)

Физкультминутка «Альбом»

Я открою свой альбом (широко разводят руки)
Сколько же рисунков в нем!
Это зайка (дети прыгают)
Это гном (дети присаживаются)
Это мой красивый дом (ставят руки треугольником над головой)
Вот в альбоме самолет (руки в стороны)
Отправляется в полет (круговые движения руками «моторчик»)

Я закрою свой альбом (хлопают руками)
Посмотрю его потом.

Физкультминутка «Зайкина зарядка»

Дрыг да скок, прыг да скок
Прыгнул зайка на пенек
На полянке возле зайки
Звери собрались в кружок
Сосчитав всех по порядку
Зайка предложил зарядку
Раз! Все прыгают на месте
Два! Ушами машут вместе
Три! Все вместе приседают
И хвостами все виляют
На четыре всем опять
Упражнения выполнять

Физкультминутка «Зарядка для зверяток»

Раз присядка, два присядка
Вот звериная зарядка
Все зверята, как проснутся
Любят сладко потянуться (потягиваются)
И хвостами повилять (движение бедрами)
И за ушком почесать (имитация)
Спинку вытянуть, прогнуться (наклон с выпрямлением)
И три раза повернуться (повороты вокруг себя)
Ну а если будет мало
Можно все начать сначала.

Самомассаж

Самомассаж «Добываем огонь»

Каждому понадобится отшлифованная деревянная палочка.
Взяли палочку в ладонь
Будем добывать огонь,
Сильно палочку покрутим –
И огонь себе добудем.

Самомассаж «Мы погреем наши ручки»

Младший и средний возраст просто растирают ладони, чтобы стало горячо, старший возраст начинают растирать ладони с мизинцев, постепенно включая все пальцы, затем растирают ладони, чтоб было горячо, затем разводят ладони, стараясь почувствовать между ними «теплый шар».

Ой-ё-ёй, ой-ё-ёй!

Как же холодно зимой,
Чтобы нам не заболеть
Надо ручки растереть

Самомассаж «Колобок»

Младший и средний возраст имитируют движения в плоскости, старшие дети начинают в плоскости, заканчивают кончиками пальцев, как будто колобок между ладонями, несколько раз меняя направление движения.

Тесто в руки мы возьмем
И катать его начнем
Получился Колобок
Колобок – румяный бок

Самомассаж «Очень весело живем»

Проводится в конце физкультурного занятия; руки подняты вверх
Крепко кулачки сожмем,
А потом их разожмем
Разожмем и сожмем
Очень весело живем!

Самомассаж «Наши ручки отдохнут»

Ох, устали наши ручки
Ручку ручкой мы возьмем
Чтобы ручки отдохнули
Ручкой ручку потрясем

Самомассаж «Где же ручки»

Вот, какие ваши ручки
Все ладошки на виду

А теперь вы ручки бросьте
Их искать сейчас пойду

Самомассаж «Ёжик»

Младший и средний возраст выполняют поглаживающие движения двумя руками ото лба к затылку, затем перебирают пальцами по бокам от основания черепа к макушке; старшие легко надавливая на кожу пальцами правой и левой руки поглаживают виски, перемещаясь сначала ко лбу, потом к затылку, после чего средними пальцами делают точечный массаж у основания черепа.

На пенёк уселся Ёжик
У ежа не видно ножек
И совсем не разберешь
Это щетка или ёж

Самомассаж «Веселый дождик»

Дети встают в круг друг за другом, так, чтобы было удобно выполнять манипуляции на спине впереди стоящего. Сначала похлопывают ладошками, потом постукивают пальцами, поколачивают кулачками, в конце поглаживают.

Дождик вышел на прогулку
Кап, кап, кап,
Побежал по переулку
Кап, кап, кап,
Дети дома посидите
Кап, кап, кап,
И гулять не выходите
Кап, кап, кап
Вот, когда уйду, тога
Выходите все сюда.

Самомассаж «Два веселых гуся»

Двоих детей делают массаж спины друг другу по очереди, массаж выполняется одновременно двумя руками, дети младшей и средней группы просто тыкают пальчиками, дети старшей и подготовительной группы выполняют прищипы, что позволяет «массажисту», помимо мелкой моторики, развивать координацию движений.

Два веселых гуся
Вышли на лужок
Травку щипали

Весело кричали
Га-га-га, га-га-га
С последними словами дети меняются местами

Самомассаж «Черепаха»

Выполняется в парах, сначала легкое похлопывание ладонями по спине сверху вниз, потом энергичное пощипывание от поясницы вверх по спине
Шла купаться черепаха
И кусала всех со страха:
Кусь-кусь-кусь,кусь
Никого я не боюсь.
С этими словами быстро повернуться и испугать партнёра «У!» и медленныеibriующие движения кистями рук.
Изобразить испуг
Поменяться местами

Самомассаж «Про лягушат»

Выполняется из построения в круг, сначала похлопывание ладонями по спине вверх и вниз, затем пощипывание рук от локтевых суставов к плечам, после легкое постукивание кулаками по спине, в конце замирают, изображая крышу над головой.

Дождик, дождик
Пуще, пуще,
Будет праздник у лягушек,
Грянул гром
Бом-бом!
Все лягушки быстро в дом.

Игровые упражнения для профилактики плоскостопия

«Паучок»

Оборудование: обруч, гимнастическая палка, или шест.

Ползет паучок по дорожке,
Быстро переставляет ножки
переступать по обручу (гимнастической палке, канату) приставным шагом
правым и левым боком, пятка ставится на пол, пальцы стоп обхватывают
обруч (гимнастическую палку, шест).

«Веселый ёжик»

Оборудование: малый мяч, шарик.
Ёжик бегал по дорожке
Мы массировали ножки
И.п. стоя, руки на поясе, прокатывать мяч стопой от носка к пятке сначала
правой ногой, затем левой.

«Художник»

Оборудование: не требуется
Мы сегодня рисовать
Будем только ножками
Ножки станут выполнять
Замысел художника
И.п. стоя, руки на поясе, дети пальцами одной ноги «рисуют» на полу
фигуры: кружок, квадрат, змейку и т.п., то же другой ногой.

«Улитка»

Оборудование: не требуется

Как шла улитка по дорожке
Нам показать помогут ножки

И.п. – стоя, руки на поясе, вся ступня стоит на полу. Поднять пальцы ног над
полом, затем подогнуть пальцы ног, упираясь ими в пол, и таким образом
подтянуть ступню вперед. Продолжать движение вперед одновременно
двумя ступнями.

«Раки»

Оборудование: не требуется

Как раки пятятся назад
Нам не трудно показать

И.п. – стоя, руки на поясе, вся ступня стоит на полу. Поднять пальцы ног над
полом, затем подогнуть пальцы ног, упираясь ими в пол, отталкиваться
подогнутыми пальцами ног и двигаться назад.

«Каток»

Оборудование: гимнастическая палка

Вот какой у нас каток
Для строительства дорог
Чтоб разглаживать морщины
Лучше не найти машины
И.п. стоя, руки на поясе, одна нога стоит на гимнастической палке, палка по середине стопы: прокатывать палку вперед-назад, то же другой ногой

«Пяточки»

Оборудование: не требуется
Мы не нежимся в кроватке
Вместе разминаем пятки
И.п. стоя, руки на поясе, или держась за руки лицом друг к другу, встать на пятки, носки направить к себе, опуститься на всю стопу.

«Гусеница»

Оборудование: не требуется
Гусеница, гусеница
В шубке золотистой,
Отправляйся, гусеница,
Под листок тенистый.
И.п. – стоя, руки на поясе, вся ступня стоит на полу. Поднять пальцы ног над полом, затем подогнуть пальцы ног, упираясь ими в пол, и таким образом подтянуть ступню вперед. Продолжать движение вперед одновременно двумя ступнями.

Релаксационные упражнения

Эффект усиливается сопровождением приятной, спокойной музыки.

«Воздушные шарики»

Представьте себе, что все вы — разноцветные, воздушные шарики. Вас надувают, вы становитесь все легче и легче. Ручки стали легкие- легкие, и ножки тоже стали легкие. Все ваше тело становится будто невесомым. Подул

теплый, ласковый ветерок, и подхватил воздушные шарики, унося их высоко-высоко в небо. Вам радостно, легко и свободно. Вы летите туда, куда дует теплый ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Ветерок утих, вы снова в спортивном зале. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь друг-другу.

«Солнышко»

Представьте себе, что вы легли позагорать, над вами светит теплое ласковое солнышко. Вам хорошо. Почувствуйте, как тепло солнышка согревает ваши руки, ноги, живот. Дышите ровно. Чтобы не сгореть, стоит повернуться на животик. Теперь солнышко согревает вашу спинку, равномерно загорает все тело. Не стоит долго лежать на солнышке, давайте встанем и пойдем в группу.

«Сосульки»

Представьте, что злой волшебник превратил вас в ледяные сосульки. Вам очень холодно, вы застыли. С каждой минутой вам становится все холоднее и холоднее. Но вот появилось солнышко, начало пригревать и сосульки стали таять, сначала медленно (дети расслабляются), а потом быстрее и быстрее. И вот, сосульки растаяли, злые чары исчезли, а вы снова стали добрыми и послушными детьми.

«Снежинки»

Представьте, что каждый из вас — белая, красивая снежинка. Снежинки медленно падают с неба из снежной тучки, кружатся в воздухе и опускаются на землю, укрывая ее теплым снежным одеялом. Но вот, поднимается ветер, подхватывает снежинки и несет их высоко в небо. Настоящая выюга. Ветер стихает, снежинки снова медленно, плавно опускаются на землю.

«Дотяниесь до радуги»

Представьте летний теплый денек, пригревает солнышко, лаская ваши ладошки. Посмотрите на небо, там — радуга. Красивая семицветная радуга, так хочется ее потрогать. Тянемся к радуге ручками, раскрывая ладошки (потянуть руки вверх). Нет, высоко, никак не достать, пусть ручки отдохнут (опустить руки, расслабить). Еще раз стараемся, тянемся-тянемся.

«Пушинка»

Представьте себе хороший теплый день. Вы загораете, подставив лицо солнышку. Ваше лицо загорает, вам хорошо, тепло, вы дышите ровно, вам ничего не мешает. Вдруг, на лицо падает пушинка, и щекочет носик. Сдуйте с носа пушинку, пусть летит дальше, а мы будем загорать дальше, подставляя лицо солнышку.

«Жучок»

Представьте себе, что вы отдыхаете на лесной опушке, ласково греет солнышко. Тепло, хорошо, спокойно. Вдруг вам на пальцы ног заполз жучок.

Потяните носки на себя, почувствуйте, на каком пальце сидит жучок. Постарайтесь сбросить жучка с пальцев ног пошевелив пальчиками. Хорошо, никто не мешает отдыхать. Теперь жучок заполз на пальчики рук, встряхните пальчики, прогоните жучка, хорошо.

«Жарко-холодно»

Представьте себе, что вы играете на площадке, греет солнышко, вам тепло и весело. Вдруг, солнышко спряталось за тучку, подул холодный ветер. Вам стало холодно, чтобы согреться, вы обняли себя руками. Тут и солнышко вышло из-за тучки, снова стало тепло, расслабьте ручки. Но вот снова подул холодный ветер... можно повторить.

Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании:

"Задуй свечу". Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук "у".

"Ленивая кошечка". Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук "а".

Упражнения на расслабление мышц лица:

"Озорные щечки". Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

"Рот на замочке". Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на "замочек", сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их: У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы).

Ох как сложно удержаться, ничего не рассказав (4–5 с).

Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.

Упражнения на расслабление мышц шеи:

"Любопытная Варвара".

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед – тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы: А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно – расслабление приятно!

Упражнения на расслабление мышц рук:

"Лимон".

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить "лимон" и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

"Пара" (попеременное движение с напряжением и расслаблением рук).

Стоя друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым, сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.

Упражнения на расслабление мышц ног:

"Палуба". Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!

Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем

"Слон".

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с "грохотом" опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе "Ух!".

Упражнения на расслабление всего организма:

"Снежная баба".

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле

"Летний денек".

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,

Но на солнце не гляжу.
Глазки закрываем, глазки отдыхают.
Солнце гладит наши лица,
Пусть нам сон хороший снится.
Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!
Прогуляться вышел гром.
Гремит гром, как барабан.

Выполнение таких упражнений очень нравится детям, так как в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться. Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей. Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым, сохраняя здоровье.

Психогимнастика

«Есть»

У зайчихи есть зайчата, показываем ушки и прыгаем
У лисицы есть лисята, виляем «хвостиками»
У ежихи есть ежата, пыхтим
У курицы цыплята есть, пищим и машем «крыльшками»
Всех детенышей не счесть.
Еще запомните, ребята,
У овечек есть ягнята, блеем, как овечки

У коровы есть телята, делаем рожки и мычим
А у лошади ребенок –
Это жеребенок. Цокаем язычком и скачем
«Если»

Если вдруг твой старший брат
Скушал все печенье,
Будет на твоем лице,
Конечно.... (огорченье).
Если вдруг ты в комнате
Увидел приведенье,
То, конечно, на лице
Будет ... (удивленье).
Если ты в своем шкафу
Слона увидел вдруг,
На лице твоем тот час
Появится.... (испуг).
Если тебе все равно,
Все вокруг обычно,
Это значит, на лице
Будет ... (безразличье).
Если другу вдруг коробку
Друг пустую подарил,
Это означает точно,
Что ты попросту ... (схитрил).
Если друг к тебе пришел,
Время для тебя нашел,
Про тебя он не забыл,
Большую ... (радость) подарил.

«Страшно стало нам с тобой»

Страшно стало нам с тобой, показываем испуг
Скажем вместе: «Ой, ой, ой!»
А теперь нам весело, смеемся
Посмеемся вместе мы!
А теперь мы загрустили, грустим
Глазки наши опустили.
А теперь мы разозлились, злимся
Топаем ногами сильно!
Обрадовались, засмеялись, улыбаемся

И с соседом мы обнялись.

«Тучка-солнце»

Тучка хмурая плывет –
Дождь холодный нам несет!
Тучка сильно хмурится, хмуримся
И темно на улице!
Но сейчас стало светло-
Солнце яркое взошло!
Светит нам, старается, улыбаемся
Каждый улыбается!

Пальчиковые игры

Паук

Тук-тук, тук, тук, тук! Пальцы правой и левой руки стучат друг о друга
Стучит лапками паук,
Паутину плел ночами сомкнуть пальцы и повернуть в «замке» тыльной
Паучихе с пауками. стороной наружу

Моем руки

Чтоб микробы все убить,
Нужно руки с мылом мыть!
Так, дружок, с тобой сперва