

## Рекомендации для педагогов и родителей

### Картотека игр и упражнений здоровьесберегающих технологий в работе с дошкольниками с ЗПР

#### Упражнения для пальчиковой гимнастики

##### 1. Дом

- Молоточком я стучу, постукивать кулачками друг о друга
- Дом построить я хочу. соединить кончики пальцев обеих рук
- Строю я высокий дом, поднять выпрямленные ладони вверх
- Буду жить я в доме том. похлопать ладонями

##### 2. Мышка

- Маленькая мышка по городу бежит (шевелить пальцами обеих рук)
- Глядит во все окошки (сделать бинокль)
- И пальчиком грозит (погрозить пальчиком)
- А кто не лег в кроватку (руки сложить под одну щеку)
- А кто не хочет спать (руки под другую щеку)
- Такого непослушного я буду щекотать (пощекотать ребенка)

##### 3. Зимняя прогулка

- Раз, два, три, четыре, пять (Загибаем пальчики по одному)
- Мы во двор пришли гулять ("Идём" по столу указательным и средним пальчиками)
- Бабу снежную лепили, ("Лепим" комочек двумя ладонями)
- Птичек крошками кормили, (Крошачие движения всеми пальцами)
- С горки мы потом катались, (Ведём указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)
- А ещё в снегу валялись. (Кладём ладошки на стол то одной стороной, то другой)
- Все в снегу домой пришли. (Отряхиваем ладошки)
- Съели суп и спать легли. (Движения воображаемой ложкой, руки под щёки)

##### 4. Детки

- Есть у курицы цыпленок,
- У гусыни есть гусенок,
- У индюшки – индюшонок,
- А у утки есть утенок.
- (большим пальцем поочередно касаются остальных, начиная с мизинца)
- У каждой мамы малыши,
- Все красивы, хороши! (показывают пальчики, играя с ними).

##### 5. Замок

На двери висит замок (соединяем руки в замочек, переплетая пальцы)  
Кто его открыть бы мог?  
Покрутили, (поворачиваем замочек, не расцепляя пальцев)  
Потянули,(раздвигаем ладошки в разные стороны, пальчики по-  
прежнему сцеплены)  
Постучали, (ладошки хлопают друг о друга, пальцы при этом остаются в  
замке)  
И открыли! (расцепляем пальцы)

### **6. Снежный ком**

Мы с тобой снежок слепили (Имитация лепки)  
Круглый, крепкий, очень гладкий,(Гладим кулачок, стучим по нему)  
И совсем, совсем не сладкий.(Погрозить пальцем)  
Раз – подбросим,(Имитация руками движений)  
Два – поймаем,  
Три – уроним,  
И сломаем. (Потопать ножками)

## **Упражнения для дыхательной гимнастики**

### **1. Чья птичка дальше улетит?**

Вырезанных из тонкой бумаги и ярко раскрашенных птичек ставят на стол у самого края. Педагог вызывает детей попарно. Каждый ребенок садится напротив птички. Педагог предупреждает, что продвигать птичку можно лишь на одном выдохе, дуть несколько раз подряд нельзя. По сигналу «Полетели» дети дуют на фигурки. Остальные дети следят, чья птичка дальше улетит (проскользит по столу).

### **2. Надуй игрушку.**

Детям раздают хорошо промытые резиновые надувные игрушки. Они должны их надуть, набирая воздух через нос и медленно выдыхая его через рот в отверстие игрушки. Тот, кто правильно выполнит задание, может поиграть с надутой игрушкой.

### **3. Капитаны.**

Дети сидят большим полукругом. В центре на маленьком столе стоит таз с водой и бумажные кораблики. Педагог предлагает детям покататься на кораблике из одного города в другой, обозначив города значками на краях таза. Чтобы кораблик двигался, нужно на него дуть не торопясь, сложив губы, как для звука **ф**. Кораблик при этом двигается плавно. Но вот налетает порывистый ветер. «П-п-п...» - губы складываются, как для звука **л**. Или дуть, вытягивая губы трубочкой, но не надувая щек. Вызванный ребенок дует, сидя на придвинутом к

столу стульчике. При повторении игры нужно пригнать кораблик к определенному месту (городу).

#### **4. Пилка дров.**

Дети становятся друг против друга парами, берутся за руки и имитируют пилку дров: руки на себя - вдох, руки от себя - выдох.

#### **5. Погреться на морозе.**

Дети вдыхают через нос и дуют на «озябшие» руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.

#### **6. Бабочки.**

Перед детьми раскладывают «зеленые полянки» с разноцветными бабочками, вырезанными из тонкой бумаги. Бабочки прикреплены тонкими нитками к «полянке». Логопед предупреждает, что дуть на бабочку можно только при одном выдохе. По сигналу «Красная бабочка полетела» дети дуют на бабочек красного цвета и т.д.

### **Упражнения гимнастики для глаз**

#### **1. Бабочка**

Спал цветок (Закрывать глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)

И вдруг проснулся, (Поморгать глазами.)

Больше спать не захотел, (Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.)

Встрепенулся, потянулся, (Руки согнуты в стороны (выдох).)

Взвился вверх и полетел. (Потрясти кистями, посмотреть вправо–влево.)

#### **2. Часовщик**

Часовщик прищурил глаз, (Закрывать один глаз. Закрывать другой глаз)

Чинит часики для нас. (Открыть глаза.)

#### **3. Стрекоза**

Вот какая стрекоза – как горошины глаза (пальцами делаем очки).

Влево, вправо, вверх, вперед (глазами смотрим по тексту).

Ну, совсем как вертолет (круговые движения глаз).

Мы летаем высоко (смотрим вверх).

Мы летаем низко (смотрим вниз).

Мы летаем далеко (смотрим вперед)

#### **4. Белка и дятел**

Белка дятла ожидала (резко перемещаем взгляд вправо, влево,

Дятла вкусно угощала.

Ну–ка, дятел, посмотри (смотрим вверх, вниз).

Вот орешки: раз, два, три.

Пообедал дятел с белкой (моргаем глазками).

И пошел играть в горелки (закрываем глаза, гладим веки указательным

пальцем).

### **5. Елка**

Вот стоит большая елка,

Вот такой высоты. (Посмотреть снизу вверх).

У нее большие ветки.

Вот такой ширины. (Посмотреть слева направо).

Есть на елке даже шишки, (Посмотреть вверх).

А внизу – берлога мишки. (Посмотреть вниз).

Зиму спит там косолапый

И сосет в берлоге лапу. (Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз)

### **6. «Забавный» тренинг**

Подойдите с ребенком к окну и посмотрите (посчитайте), каких машин на дороге больше – красных, зеленых или синих. Также можно посчитать пешеходов с зонтиками, рассмотреть окна, в которых горит свет, проследить за полетом вороны, посмотреть в разные стороны, переводить взгляд с земли на небо и наоборот. рассматривание может усложняться то одним глазом, то другим глазом, через дырочку на бумаге, сквозь расставленные пальцы ладони.

### **7. «Рисование» взглядом**

«Рисование» взглядом разные геометрические фигуры – восьмерки, круги, треугольники.

## **Самомассаж**

### **1. Оздоровительный самомассаж лица «Преобразование»**

Лепим, лепим ушки – щиплют ушные раковины

Слышим хорошо!

Нарисуем глазки – поглаживают закрытые глаза

Видим далеко!

Носик мы погладим, – гладят крылья носа

Усики расправим – «рисуют» усики

Теперь мы не ребята, кружатся

А веселые зверята! –хлопают в ладоши

### **2. Утка и кот** (массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний)

А уточки, а уточки

Все топают по улочке.

Идут себе вразвалочку

И крякают считалочку.

Утка крякает, зовет – Поглаживать шею ладонями сверху вниз.

Всех утят с собою,

А за ними кот идет, – Указательными пальцами растирать

Словно к водопою. крылья носа.

У кота хитрющий вид, – Пальцами поглаживать лоб от середины  
Их поймать мечтает! к вискам.  
Не смотри ты на утят– Раздвинуть указательный и средний  
Не умеешь плавать! пальцы, сделать «вилочку» и массировать  
точки около уха.

### **3. Самомассаж пальцев рук «Гусь»**

Дети садятся на ковер и делают массаж пальцев  
Где ладошка? Тут? Тут! – Показывают правую ладошку.  
На ладошке пруд? Пруд! – Гладят левой ладонью правую.  
Палец большой– Поочередно массируют  
Это гусь молодой, каждый палец.  
далее имитируют движения:  
Указательный–поймал, Ловят указательный палец другой рукой  
Средний–гуся ощипал, Щиплющие движения  
Безмянный–суп варил, Крутят пальчиками  
А мизинец–печь топил. Сгибают и разгибают  
Полетел гусь в рот, Машут кистями, двумя ладонями,  
А оттуда в живот. прикасаются ко рту, потом к животу  
Вот! Вытягивают ладошки вперед.

### **4. Самомассаж ушей «Наши ушки»**

- 1) Загнуть руками уши вперед (4 раза); прижать руками ушные раковины, затем отпустить; потянуть руками мочки ушей в стороны, вверх, вниз, отпустить (4 раза). Указательным пальцем освободить слуховые отвороты от «воды».
- 2) Загибание вперед ушных раковин: быстро загнуть вперед всеми пальцами, прижать, резко отпустить.(Способствует улучшению самочувствия всего организма)
- 3) Оттягивание ушных раковин: кончиками большого и указательного пальцев потянуть вниз обе мочки ушей 5–6 раз.(Полезно при закаливании горла и полости рта)
- 4) Растирание ушей ладонями.

## **Физкультминутки**

### **1. Хомка**

Хомка, Хомка, Хомячок, (Круговые движения по животу)  
Полосатенький бочок. (Прямые движения по бокам)  
Хомка рано встаёт, (Потягиваются)  
Шейку моет, (Имитируют мытьё шеи)  
Щёчки трёт. (Трут щёки кулачками)  
Убирает Хомка хатку (Имитируют подметание)  
И выходит на зарядку: (Шагают на месте)  
Раз, два, три, четыре, пять (Руки вперёд, вверх, вперёд, в стороны, вниз)

Хомка сильным хочет стать. (Показывают, какой Хома сильный).

### **2. Зайка**

Зайке холодно сидеть, (обхватывают плечи руками)

Нужно лапочки погреть. (трут ладони)

Лапки вверх, лапки вниз, (руки вверх и вниз)

На носочках подтянись, (потягивание)

Лапки ставим на бочок, (ставят руки на пояс)

На носочках скок–скок–скок. (легкие прыжки)

А затем вприсядку, (несколько приседаний)

Чтоб не мёрзли лапки.

Прыгать зайнька горазд,

Он подпрыгнул десять раз. (10 прыжков).

### **3. Цветы**

Наши красные цветки

Открывают лепестки. (Разжимают пальцы)

Ветерок чуть дышит, (сжимают и разжимают пальцы)

Лепестки колыхет. (Шевелят пальчиками)

Наши красные цветки

Закрывают лепестки. (Пальцы сжимают в кулачок)

Головой качают,

Тихо засыпают. (Покачивают кулачками)

### **4. Буратино**

Буратино потянулся, (Руки поднимают через стороны вверх, потягиваются, поднявшись на носочки)

Раз — нагнулся,

Два — нагнулся, (Наклоны корпуса вперёд)

Руки в сторону развёл, (Руки разводят в стороны)

Ключик, видно, не нашёл. (Повороты вправо и влево)

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать. (Руки на поясе, поднимаются на носочки).

### **5. Самолеты**

Смотрите – в небе самолет (покачивания из стороны в сторону, руки в стороны)

А в самолете то пилот (прижимаем к глазам пальцы, имитируя очки пилота)

Штурвалом ловко управляет (имитируем движения руления)

И между облаков летает (покачивания из стороны в сторону, руки в стороны)

Под самолетом то гора (кончики пальцев складывают вместе, имитируя контур горы)

То лес дремучий (скрестить руки на груди)

То нора (руки в замок над головой)

То в небо дивится народ (прикладываем ладонь козырьком к глазам)

То зайцы водят хоровод (танцевальные движения)

## Упражнения для проведения динамических пауз

### **1. По порядку**

А сейчас все по порядку  
Встанем дружно на зарядку!  
Руки в стороны, согнули,  
Вверх подняли, помахали.  
Спрятали за спину их.  
Оглянулись через правое плечо,  
Через левое ещё.  
Дружно присели, пяточки задели.  
На носочки поднялись,  
Опустили руки вниз.

### **2. Звездочка**

Звёздочка в небе колыхнется кротко (руки подняты вверх, пальцы широко расставлены,),  
В белом тумане качается лодка, (лёгкое покачивание руками)  
В лодке той - чудесные краски (руки опущены вниз, немного разведены в стороны, раскачивание туловища влево и вправо),  
Шепчутся в ней небылицы и сказки (руки к губам, повороты головы влево и вправо).

Лодочку ветер тихонько качает,  
В волшебное царство он нас приглашает (дети садятся на стулья, за столы).

### **3. Дождик**

Меж еловых мягких лап дождик кап, кап, кап!  
(дети поочередно то поднимают, то опускают руки перед собой ладонями вверх).  
Где сучок давно засох, вырос серый мох, мох, мох!  
(дети медленно приседают с опущенными, прижатыми к корпусу руками. Кисти рук слегка отведены в стороны, ладонями «смотрят» вниз).  
Где листок к листку прилип, появился гриб, гриб, гриб  
(дети медленно поднимаются, держась за голову, как за шляпку).  
Кто нашёл его, друзья? (Дети стоят прямо, пожимая плечами).  
Это я, это я, это я! (Дети прижимают руки к груди, утвердительно кивая головой).

### **4. Покажи, как**

Как головою между листвою  
Дятел деревья долбит (движения головой вверх – вниз).  
Как на рыбалку и вперевалку  
Гусь за гусыней бежит (бег на месте, руки в стороны).

Как удивились, остановились,  
Гуси у самой реки (наклон вперёд, руки назад).  
Воду попили, крылья раскрыли  
И потихоньку пошли (руки в стороны, плавные движения вверх – вниз).

### **5. Лебеди**

Лебеди летят, крыльями машут (плавные движения руками с большой амплитудой).

Прогнулись над водой, качают головой (наклоны вперёд, прогнувшись).

Прямо и гордо умеют держаться.

Очень бесшумно на воду садятся (приседания).

### **6. Кузнечики**

Поднимайте плечики, прыгайте кузнечики (энергичные движения плечами).

Прыг-скок, прыг-скок. Стоп. Сели (приседания).

Травушку покушали, тишину послушали. («жуют», покачивают головой из стороны в сторону).

Выше, выше, высоко,

Прыгай на носках легко (прыжки на месте).

Источник:

[https://nsportal.ru/sites/default/files/2021/10/28/kartoteka\\_igr\\_i\\_uprazhneniy\\_zdorovesbe\\_regayushchih\\_tehnologiy\\_v\\_rabote\\_s\\_doshkolnikami\\_s\\_zpr.docx](https://nsportal.ru/sites/default/files/2021/10/28/kartoteka_igr_i_uprazhneniy_zdorovesbe_regayushchih_tehnologiy_v_rabote_s_doshkolnikami_s_zpr.docx)