

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Ойский детский сад общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением деятельности по познавательно – речевому направлению
развития детей»

Комплексы закаливающих мероприятий в разновозрастной
группе (от 5 лет до завершения образовательных
отношений), в рамках Всероссийской акции «Будь здоров»,
приуроченной к Всемирному дню здоровья.



Подготовила: воспитатель разновозрастной группы
(от 5 лет до завершения образовательных отношений)
Бушуева Екатерина Евгеньевна

Апрель, 2025

Цель: приобщение детей к здоровому образу жизни посредством комплексов закаливающих мероприятий

Задачи:

Формировать чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;

Пропагандировать здоровый образ жизни;

Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Дыхательная гимнастика

«ЦВЕТЫ»

Дети стоят по кругу. Педагог читает им стихи:

Каждый бутончик склониться бы рад

Направо, налево, вперёд и назад.

От ветра и зноя бутончики эти

Спрятались живо в цветочном букете

(Е. Антоновой-Чалой).

По команде педагога дети ритмично под чтение стиха поворачивают голову («бутончики») направо, налево, наклоняют её вперёд, отводят назад, чередуя вдох и выдох. При чтении последней строки стиха дети поднимают руки вверх, склоняя кисти над головой: «бутончики» (головы) спрятались.

Упражнение повторить 6-8 раз.

«Аромат цветов»

Встать, положить ладони себе на грудь. Сделать медленный вдох через нос, стараясь не поднимать плечи. Задержать дыхание и медленно выдохнуть, произнося: «А-а-ах!».

Повторить 3-4 раза.

«ПЧЕЛЫ»

Мы представим, что мы пчелы,

Мы ведь в небе – новоселы.

И.п. – ноги слегка расставлены.

1 – развести руки в стороны (вдох);

2 – опустить руки вниз со звуком «з-з-з» (выдох).

Пальчиковая гимнастика

«Домик»

Пусть мой домик кос и крив,

Посмотри, как он красив!

Видишь – из окошка

Выглянула кошка!

Ветер воет: «У-у-у!

В клочья домик разорву!»

Но он крепкий, домик мой,

Хоть косой он и кривой!

Пусть неделю ветер воет –

Домик мой меня укроет!

(Сложить ладони, образовав «крышу». Посмотреть на «домик» со всех сторон)

(Сильно подуть на «домик»)

(Сблизить ладони, покачать соединенными ладонями влево-вправо)

(Поднять «крышу» над головой)

Артикуляционная гимнастика

1. Упражнения для жевательно-артикуляционных мышц:

«Жуем твердую морковь». Имитация жевания. Производить медленные и быстрые движения челюстями.

«Губы сжать». Имитировать жевательные движения.

2. Упражнения для губ и щек:

- «Сытый хомячок». Надуть обе щеки, потом надуть щеки поочередно.
- «Щечки-яблочки». Ваши щечки круглые как яблочки. Надуть обе щеки.
- «Спрячет сливу за щеку». Надуть попеременно то правую, то левую щеку.
- «Круглая виноградинка». Вытянуть губы вперед узкой трубкой.
- «Банан». Улыбнуться, приподняв уголки губ вверх. Губы сомкнуты.

3. Упражнения для языка:

- «Поцокать» языком с максимально открытым ртом. Следить, чтобы нижняя челюсть при этом оставалась неподвижной. (Работать должен лишь язык.)
- «Язычок идет в гости к носу». Широкий кончик языка поднять к носу и закрыть им верхнюю губу.
- «Горка»

Кончик языка в зубки упирается,

Спинку выгибаем - горка получается.

Быстро- быстро с горки вниз

На санках катится Денис.

- «Вкусное варенье» Рот открыт. Губы в улыбке. Широким передним краем языка облизать верхнюю губу, делая движения языком сверху вниз, затем втянуть язык в рот, к центру нёба.

Следить, чтобы язык не сужался, при втягивании его боковые края скользили по коренным зубам, а кончик языка был поднят. Губы не натягиваются на зубы, нижняя челюсть не «подсаживает» язык вверх - она должна быть неподвижной.

- «Пирожок» Рот открыт. Губы в улыбке. Язык высунут. Боковые края лопатообразного языка поднимаются вверх, по средней продольной линии языка образуется впадина. Язык в таком положении удерживать под счет от 1 до 5-10.

Следить, чтобы губы не помогали языку, оставались неподвижными.

4. Речевая зарядка:

«Ох! Ох! Ох!» - ворчит Горох.

Помидоры: «Ах! Ах! Висим мы на кустах».

Лук: «Ух! Ух! Ух! Какой на мне кожух!»

Огорченные овощи.

Морковь: «Ой! Ой! Ой! Меня никто не выдергивает!»

Картофель: «Ой! Ой! Ой! Меня никто не копает!»

Используемый источник: <https://multiurok.ru/files/uprazhneniia-palchikovoii-gimnastiki-dlia-detei-dos.html>



