

Здоровьесберегающие технологии используемые на занятиях по лепке из соленого теста

Пальчиковая гимнастика «Ежик»:

Ёжик по лесу бежал.

(Руки в замке, пальцы поднимаются и опускаются, имитируя колючки ежа.) Что же он насобирал?

Яблоки,

(Одна рука сжата в кулачок, другая обхватывает кулачок ладонью.)

Грибочки,

(Одна рука сжата в кулачке, ладонь другой руки накрывает кулачок сверху.)

Камушки,

(Кулачки стучат друг о друга.)

Листочки.

(Расслабленные кисти колыхаются вверх-вниз.)

Раз, два, три, четыре, пять,

(Загибание пальцев.)

Нам всего не сосчитать!

Физминутка «На лугу»:

Мы по лугу прогулялись

И немножко запыхались. (Шагаем на месте).

Встанем, глубоко вздохнем,

Упражнения начнем.

Руки в стороны, вперед, (Развели руки в стороны, вперед).

А потом наоборот.

Чудеса у нас на свете:

Стали карликами дети, (Присели).

А потом все дружно встали,

Великанами мы стали.

Вот как дружно хлопаем. (Хлопаем в ладоши).

И ногами топаем! (Топаем ногами).

Хорошо мы погуляли

И нисколько не устали! (Шагаем на месте).