**Программа ОЗДОРОВЛЕНИЯ**

**Р а з д е л 1**

**1.1 Общие положения.**

Осуществление индивидуального подхода к детям с ослабленным здоровьем достигается путем рациональной регламентации деятельности, объема, интенсивности и содержания деятельности, созданием для ребенка условий психологического комфорта. Воспитательно-образовательная работа с такими детьми должна строиться по принципу постепенности увеличения сложности заданий и интенсивности нагрузок и предусматривать максимально широкое использование современных наглядных материалов, технических средств и прогрессивных педагогических технологий.

Детей, имеющих несущественные функциональные отклонения со стороны отдельных органов или физиологических систем, не следует без достаточных оснований и заключения врача освобождать от физкультурных занятий, а можно лишь ограничить для них на определенное время те виды нагрузок, которые для них трудны, т. е. упражнения с высокой интенсивностью движений. В дальнейшем по согласованию с врачом комплексы упражнений для этих детей могут усложняться с тем, чтобы они постепенно включались в общий двигательный режим. Такой переход должен происходить по мере улучшения состояния здоровья ребенка, повышения физиологических возможностей его организма и работоспособности. Главное, чтобы все формы двигательной активности и двигательной деятельности, реализуемые в процессе физического воспитания в ДДУ, как организованные, так и самостоятельные, благоприятно отразились и на развитии моторики, и на здоровье, способствовали повышению выносливости.

Щадящий режим двигательных нагрузок на начальном этапе работы по физическому воспитанию с детьми с ослабленным здоровьем и подверженным частым простудным заболеваниям состоит главным образом в том, что для них ограничиваются или исключаются упражнения, выполняющиеся в быстром темпе: интенсивные подвижные игры, игры с элементами соревнования, упражнения, связанные со статическими нагрузками.

Максимально используются различные общеразвивающие упражнения, активизирующие различные группы мышц и улучшающие кровоснабжение внутренних органов. Особенно полезны упражнения, направленные на развитие и укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение вентиляционной способности легких, коррекцию опорно-двигательного аппарата. Для повышения функциональной работоспособности сердечнососудистой, бронхолегочной систем особенно эффективны упражнения, связанные с естественными движениями: дозированный бег, ходьба со сменой темпа и направления, ходьба в чередовании с бегом. Укреплению дыхательной мускулатуры, мышц диафрагмы способствуют упражнения, развивающие мышцы плечевого пояса, туловища, нижних конечностей. При выполнении детьми физических упражнений целесообразно широко использовать различные предметы – гимнастические палки, мячи разных размеров; полезны упражнения у гимнастической стенки, с использованием тренажеров.

Особая роль в повышении физических и физиологических возможностей детей принадлежит упражнениям, улучшающим местное крово- и лимфообращение: приседания, ходьба на согнутых ногах, бег на месте, медленный бег по пересеченной местности и др. Все эти упражнения, наряду с другими программными заданиями, можно включать как в организованные занятия физкультурой, так и в утреннюю гимнастику при соблюдении индивидуального подхода к детям. Для дошкольников, имеющих отклонения в состоянии здоровья, крайне важно неукоснительное выполнение всех режимных моментов в соответствии с существующими гигиеническими рекомендациями, так как они особенно остро нуждаются в достаточной длительности сна, регламентации умственных и физических нагрузок и полноценном отдыхе. Поэтому при проведении оздоровительно-закаливающих и лечебных процедур, требующих определенных временных затрат, необходимо принять все меры для того, чтобы режим дня не нарушался – не сокращались длительность прогулок, дневного сна, время, отведенное для игр, самостоятельной деятельности или приема пищи. Этому будет способствовать рациональная организация всего оздоровительного процесса, включающая последовательность, сочетание процедур, длительность их проведения, а также хорошая подготовка к процедурам самих детей.

Во время прогулки можно провести с детьми две-три игры разной степени подвижности (10–15 мин.), несложные сюжетные игры, предоставить детям возможность играть самостоятельно. Все формы работы, реализуемые на прогулке, содержание деятельности детей на воздухе, интенсивность их двигательной активности необходимо соотносить с условиями погоды, сезоном года, температурой воздуха.

В процессе оздоровления детей необходимо формировать у них осознанное отношение к своему здоровью, учить их понимать значение и преимущество хорошего самочувствия, позволяющего им участвовать в общих играх, развлечениях, экскурсиях, походах. Важно также постоянно стимулировать развитие у детей навыков личной гигиены и осуществлять контроль за их неукоснительным выполнением.

Нужно добиваться, чтобы дети понимали, что знание и соблюдение правил гигиены поможет им сохранить здоровье, позволит участвовать в разнообразных занятиях, улучшить социальные контакты и настроение.

Оценка эффективности комплексных воздействий, направленных на оздоровление ослабленных детей, осуществляется на основе общепринятых критериев. Главные из них:

• Снижение частоты случаев острой заболеваемости;

• Совершенствование функций ведущих физиологических систем организма;

• Улучшение физического развития;

• Устранение отставания в развитии движений (или позитивная динамика в соответствующих показателях);

• Повышение устойчивости к утомлению, повышение работоспособности;

• Позитивные сдвиги в эмоциональной сфере;

• Улучшение аппетита, качества сна, навыков самообслуживания, познавательных возможностей.

Совокупность положительных изменений в состоянии здоровья и развитии ребенка на протяжении года позволит считать, что использованный комплекс коррекционно-оздоровительных средств в сочетании с реализацией гигиенических мероприятий, выполнением рационального режима дня был достаточно эффективным.

**1.2 Цель программы.**

Программа «Остров здоровья» направлена на обеспечение укрепления здоровья ослабленных, применение эффективных методов закаливания в условиях детского сада и семьи, разработку психогигиенических требований в условиях детского сада.

**1.3 Законодательно-нормативное обеспечение программы.**

1. Закон РК «Об образовании».

2. Санитарные нормы и правила Приказ № 615 от 17 августа 2017г.

3. Устав образовательного учреждения.

4. Положение о ДДУ присмотра и оздоровления.

**1.4 Ожидаемые результаты.**

1. Разработка эффективной комплексной системы формирования здоровья детей дошкольного возраста с ослабленным здоровьем.

2. Обоснование и внедрение в деятельность дошкольного учреждения системы неспецифической профилактики респираторных заболеваний.

**1.5 Объекты программы.**

1. Дети дошкольного образовательного учреждения.

2. Семьи детей, посещающих образовательное учреждение.

3. Педагогический коллектив образовательного учреждения.

**Р а з д е л 2**

**Основные принципы программы.**

1. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

2. Принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.

3. Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

4. Принцип личностной ориентации и преемственности – организация и поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого и разновозрастного развития и состояния здоровья.

5. Принцип гарантированной результативности – реализация прав и потребностей детей на получение необходимой психолого-педагогической помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возрастной категории детей и уровня их физического развития.

6. Принцип природосообразности – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

7. Принцип дифференциации содержания педагогического процесса – педагогический процесс необходимо ориентировать на индивидуальные особенности каждого ребенка, темпы развития и физические возможности детей.

**Основные направления программы**

**Профилактическое.**

1. Обеспечение и организация благоприятного и безболезненного течения адаптации детей к условиям детского сада.

2. Организация и надлежащее выполнение санитарно-гигиенического режима.

3.Решение оздоровительных задач всеми средствами физического воспитания.

4. Предупреждение острых заболеваний и психологического дискомфорта методами неспецифической медико-психологопедагогической профилактики.

5.Проведение доврачебных обследований по выявлению патологий развития детей дошкольного возраста.

6. Проведение специальных, социальных и санитарных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

**Организационное.**

1. Организация здоровьесберегающей среды ДДУ.

2. Определение показателей физического развития, двигательной активности и подготовленности, критериев здоровья детей дошкольного возраста методами комплексной диагностики.

3. Составление индивидуальных планов оздоровления.

4. Изучение передового педагогического, медицинского и психолого-педагогического опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных методик и технологий.

5. Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров.

6. Пропаганда нетрадиционных методов оздоровления в коллективе детей, родителей и сотрудников детского сада.

**Лечебное.**

1. Противорецидивная профилактика хронических заболеваний.

2. Коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом развитии.

3. Оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

**Обеспечение реализации основных направлений программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **4.1 Техническое и кадровое обеспечение** | | |
| № п/п | Наименование мероприятия | Ответственные |
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | Приобретение спортивного инвентаря. (малые тренажеры, мячи, сухой бассейн) | Зав. ДДУ,зам. по хоз.части |
| 2 | Осуществление ремонта пищеблока; коридоров; игровых площадок. | Зав. ДДУ, зам. зав. по х/ч |
| 3 | Оборудование помещений: спортивного зала; групповых комнат | Зам. зав. по х/ч, специалисты, воспитатели |
| 4 | Пополнение среды нестандартными пособиями: мягкими модулями; «нестандартными» ковриками; массажерами | Воспитатели |
| 5 | Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДДУ (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования в ДДУ) | Зам. зав. по х/ч, методист |
| **4.2 Организационно-педагогическое  и психолого-педагогическое обеспечение** | | |
| 1 | Разработка программы оздоровления и осуществление контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим и нервно-психическим развитием детей | Заведующая, методист, психолог, медсестра |
| 2 | Разработка и организация здоровьесберегающих методик в педагогическом процессе | инстр. по физ. восп., методист,психолог. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 |
| 3 | Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления:  • Элементы точечного массажа (по А. А. Уманской, шиацу)  • Пальчиковая и артикуляционная гимнастика  Кинезиологические упражнения на развития 2 полушарий.  • Дыхательная и звуковая гимнастика по Стрельниковой  • Психогимнастика по методике Чистяковой  • «Дорожки здоровья»  • Звуковая гимнастика Лобанова  • Элементы упражнений хатха-йога  • Аромотерапия Г. Лавреневой  • Вибрационно-вокальные упражнения М. Лазарева • Звуковая и вибрационная гимнастика Востокова  • Лечебные игры Галанова  • Театр физического развития и оздоровления Ефименко  • Игровой массаж А. Уманской и К. Динейки  • Антистрессовый и интеллектуальный массажи Фрица Ауглина  • Восточная гимнастика с элементами у-шу | Методист, инстр. по физ. восп., медсестра, психолог, логопед |
| 4 | Определение содержания и структуры, разработка уровней и методик диагностики физической подготовленности детей по возрастным группам | методист, инстр. по физ. восп. |
| 5 | Упорядочение времени специально организованных занятий и активного отдыха детей (сокращение времени и количества занятий, проведение «Дней здоровья», гибкий график занятий) | методист |
| 6 | Создание здорового психологического микроклимата коллектива взрослых и детей | Психолог, воспитатели |
| 7 | Введение специализированных занятий . | Узкие спец. |
| 8 | Проведение мероприятий здоровьесбережения через все виды деятельности детей-дошкольников (психологический фон занятий, длительность занятий, методы и формы, санитарно-гигиенические условия) | Методист, воспитатели, специалисты, медсестра |
| 9 | Продолжение работы по совершенствованию здоровьесберегающей предметно-развивающей среды в ДДУ, введение новых эффективных моделей | Воспитатели,  Специалисты, медсестра |
| 10 | Организация работы с родителями по проблеме укрепления и сохранения здоровья детей в ДДУ и в семье (выпуск «Родительской газеты», проведение консультаций, стендовые сообщения) | методист, инстр. по физ. восп.,  психолог, медсестра, воспитатели |

**План-график лечебно-оздоровительных   
и профилактических мероприятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Наименование мероприятий | Дозировка | Возраст детей |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Сентябрь | 1. Полоскание ротовой полости солевой водой  2. Рижский метод закаливания  3. Кварцевание групп и залов.  4. | Ежедневно после приема пищи.  30–40 минут ежедневно.  5 дней по 30 минут.  10 дней | Все  возрастные группы |
| Октябрь | 1 Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры  2. Кварцевание групп и залов  3. Ревит | Ежедневно после приема пищи.  30–40 минут ежедневно.  5 дней по 30 минут.  По 1 драже  20 дней | Все возраст-ные группы.  До 3 лет.  С 3 до 7 лет.  До 2 лет.  С 2 до 7 лет.  Все возрастные группы. Все возрастные группы |
| Ноябрь | 1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры | Ежедневно после приема пищи.  . | Дети всех возрастных групп. |

*.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | 2. Кварцевание групп и залов  3. ДУФ носа и зева  4. Чесночно-лимонный напиток | 5 дней по 30 минут.  .  По 2 капли  2 раза в день.  .  По 1 чайной ложке 2 раза в день | До 3 лет.  С 3 до 7 лет.  До 3 лет,  дети группы ЧБД.  До 2 лет.  С 2 до 7 лет.  До 3 лет.  С 3 до 7 лет |
| Декабрь | 1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры  2. Кварцевание групп и залов  4 | Ежедневно после приема пищи.  30–40 минут ежедневно.  5 дней  по 30 минут.  ½ таблетки  1 таблетка,  10 дней.  По 2 драже  2 раза в день.  По 5 драже  2 раза в день | Дети всех возрастных групп.  До 3 лет.  С 3 до 7 лет.  До 2 лет.  С 3 до 7 лет |
| Январь | 1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры  2. Лампа Чижевского  3. Кварцевание групп и залов  4. Сироп солодки | Ежедневно после приема пищи.  30–40 минут ежедневно.  5 дней по 30 минут.  По ½ чайной ложки 1 раз в день, 20 дней. По 1 чайной ложке 1 раз в день, 20 дней. По 1 драже  20 дней. | Все возрастн. группы  С 1 года  до 3 лет.  С 3 до 7 лет. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | 5. Ревит  6. Антигриппин | По 2 капли  2 раза в день 10 дней.  По 5 капель  2 раза в день | Все возрастн. группы.  До 2 лет.  С 2 до 7 лет |
| Февраль | 1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры  2. Лампа Чижевского  3. Аромотерапия с эфирными маслами лаванды, сосны, пихты 4. Кварцевание групп и залов  5. Ингаляция с минеральной водой.  6. Сироп черной смородины | Ежедн. после приема пищи.  30–40 минут ежедневно.  7 дней по 20 минут.  5 дней по 30 минут.  8 дней по 3–5 минут.  14 дней по 1 чайной ложке | Все возрастн. группы.  Группа детей ЧБД.  Все возрастные группы |
| Март | 1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры  2. Лампа Чижевского  3. Ингаляции с минеральной водой  4. Кварцевание групп и залов  5. Ионизация воздуха настоем лука и чеснока.  6. ДУФ носа и зева  7. Сироп шиповника | Ежедн. после приема пищи.  30–40 минут ежедневно.  8 дней по 3–5 минут.  5 дней по 30 минут.  7 дней по 10–15 минут.  6 дней.  По 1 чайной ложке 1 раз в день 14 дней | Все возрастн. группы.  Дети группы ЧБД.  Все возрастн. группы.  Дети до 3лет, дети гр. ЧБД.  Дети всех возрастных групп |
| Апрель | 1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры  2. Лампа Чижевского.  3. Кварцевание групп и залов  4. Эхинацея гомеопатическая | Ежедн. после приема пищи.  30–40 минут ежедневно.  5 дней по 30 минут.  По 2 драже  2 раза в день 10 дней.  По 5 драже  2 раза в день 10 дней. | Дети всех возр. групп.  До 2 лет.  С 3 до 7 лет. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | 5. Ревит | 20 дней по 1 драже | Дети всех возр. групп |
| Май | 1. Аромотерапия с эфирными маслами лаванды, сосны, пихты  2. Фитосбор № 1: эвкалипт, шалфей, календула, ромашка | 7 дней по 20 минут.  По ¼ стакана 10 дней | Дети всех возрастных групп |
| Июнь | Фитосбор № 2: мята, мелисса, малина, смородина, земляника | По ¼ стакана 10 дней | Дети всех возрастных групп |
| Июль | 1 . Фитосбор № 3: мать-и-мачеха, зверобой, ромашка, солодка, лист березы, душица  2. ДУФ носа и зева | По ¼ стакана 10 дней.  6 дней | Дети всех возрастных групп.  Дети раннего возраста, дети группы ЧБД |
| Август | 1. Фитосбор № 2  2. Аромотерапия эфирными маслами  3. Ингаляция с минеральной водой и отваром трав (шалфей, ромашка) | По ¼ стакана 10 дней.  8 дней.  7 дней по 20 минут | Дети всех возрастных групп.  Дети группы ЧБД |

**Использование нетрадиционного оздоровления   
по возрастным категориям детей дошкольного возраста**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Мероприятия | ВОЗРАСТНЫЕ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ | | | |
| ранний  возраст | младший дошкольный возраст | средний дошкольный возраст | старший дошкольный возраст |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Элементы точечного массажа (по А. А. Уман-ской, шиацу) | В соответствии с возрастом | В соответствии с возрастом | В полном объеме | В полном объеме |
| 2. Пальчиковая гимнастика | В соответствии с возрастом | В соответствии с возрастом | В полном объеме | В полном объеме |
| 3. Дыхательная и звуковая гимнастика по  А. Стрельниковой |  | Начальный комплекс | Начальный комплекс | Полный комплекс |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Психогимнастика по методике М. Чистяковой | В соответствии с возрастом | В соответствии с возрастом | В соответствии с возрастом | В соответствии с возрастом |
| 5. «Дорожки здоровья» | В соответствии с возрастом | В соответствии с возрастом | В соответствии с возрастом | В соответствии с возрастом |
| 6. Звуковая гимнастика Лобанова | Элементы комплекса | Элементы комплекса | Полный комплекс | Полный комплекс |
| 7. Элементы упражнений | Элементы комплекса | Элементы комплекса | Элементы комплекса | Полный  комплекс |
| 8. Вибрационно-вокальные упражнения М. Ла-зарева |  | Элементы комплекса | Элементы комплекса | Полный комплекс |
| 9. Звуковая и вибрационная гимнастика |  | Полный комплекс | Полный комплекс | Полный комплекс |
| 10. Лечебные игры | В соответствии с возрастом | В соответствии с возрастом | В соответствии с возрастом | В соответствии с возрастом |
| 11. Игровой массаж А. Уманской и К. Динейки | Элементы комплекса | Элементы комплекса | Полный комплекс | Полный комплекс |
| 12. Антистрессовый и интеллектуальный массажи | Элементы комплекса | Элементы комплекса | Полный комплекс | Полный комплекс |
| 13. Восточная гимнастика |  | Элементы комплекса | Полный комплекс | Полный комплекс |
| 14.Рижский |  |  | Полный  комплекс | Полный комплекс |
| 15. Очистительное дыхание | Элементы комплекса | Элементы комплекса | Полный комплекс | Полный комплекс |

**Летне-оздоровительная работа**

Выписка из приказа по .

О переводе детского сада

на летне-оздоровительный период.

В целях организации полноценного отдыха и оздоровления детей, создание безопасных условий их жизнедеятельности в летне-оздоровительный период \_\_\_\_\_\_ г. и в соответствии с приказом городского отдела образования №\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_

п р и к а з ы в а ю:

П. 1. Детский сад перевести на летне-оздоровительный режим работы с .06.200\_г. по 08.200\_ г.

П. 2. Всем работникам детского сада строго соблюдать и выполнять инструкцию по охране жизни и здоровья детей.

П. 3. Всем работникам повысить ответственность за ежедневное соблюдение санэпидрежима, норм питания, за создание необходимых условий для организации летней оздоровительной работы и охраны жизни и здоровья воспитанников в помещениях детского сада и на прогулке.

П. 4. Проводить ежедневный 3 разовый осмотр территории детского сада на выявление опасных для жизни и здоровья детей предметов, грибов, растений с обязательной регистрацией результатов осмотра в специальном журнале. *(См. ниже.)*

П. 5. Соблюдать питьевой режим на свежем воздухе.

П. 6. Широко использовать в закаливании детей естественные факторы природы.

П. 7. Провести со всеми воспитанниками инструктаж по соблюдению правил охраны жизни и здоровья.

П. 8. Увеличить продолжительность дневного сна на 20 минут.

П. 9. Строго соблюдать требования инструкций по охране жизни и здоровья детей при организации прогулок, экскурсий за пределы детского сада.

П. 10. Активизировать работу с семьями воспитанников по организации в домашних условиях детского досуга, режима питания, профилактики пищевых отравлений, предотвращения домашнего травматизма.

П. 11. Во избежание травм детей во время проведения ремонтных работ в детском саду:

• ремонтные работы производить в группах только в отсутствии детей;

• покрасочные работы остропахнущими материалами производить по пятницам во второй половине дня в отсутствии детей.

Заведующий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Журнал осмотра территории**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата  осмотра | Время  осмотра | Отметка о состоянии территории | Роспись осматривающего |
|  |  |  |  |



**Летне-оздоровительная работа**

**План летней оздоровительной работы**

**Цель:** эффективно использовать благоприятное для укрепления здоровья детей время летнего отдыха.

**Задачи:**

1. Создать условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма.

2. Реализовать систему мероприятий, направленных на оздоровление и физическое развитие детей, их нравственное воспитание, развитие любознательности и познавательной активности, формирование культурно-гигиенических и трудовых навыков.

3. Осуществить педагогическое и медицинское просвещение родителей по вопросам воспитания и оздоровления детей в летний период.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание работы | | Возраст  детей | | Срок | Ответственные | |
| 1 | 2 | | 3 | | 4 | 5 | |
| **Работа с детьми** | | | | | | | |
| 1 | Праздник, посвященный Дню защиты детей: «Здравствуй, солнце! Здравствуй, лето!» | | Старший возраст | | Июнь | методист.,  муз. руков.,  инстр. по физ. воспит. | |
| 2 | «Мама, папа, я – спортивная семья» | | Средний  возраст | | инструкт. по физ. воспит. | |
| 3 | Неделя осторожного пешехода (развлечения, беседы, целевые прогулки) | | Все группы | | Воспитатели групп | |
| 4 | Конкурс рисунков  на асфальте | | Все группы | | Воспитатели групп | |
| 5 | Беседы с детьми: «Мой дом, моя страна!» | | Старший возраст | | Воспитатели групп | |
| 6 | «День Нептуна» | | Старший  возраст | | Июль | методист,  инстр. по физ. воспит. | |
| 7 | «Джунгли зовут» – физкультурное развлечение | | Средний  и старший  возраст | |  | Инструктор по физ. воспитанию | |
| 8 | Неделя здоровья (мероприятия по оздоровлению, беседы, развлечения) | | Все группы | |  | Восп. групп, медсестра, инстр. по физ. восп. | |
| 9 | Беседы с детьми о безопас-ности, правилах поведения дома и на улице «Как ребенку не попасть злому волку прямо в пасть» | | Все группы | |  | Воспитатели групп | |
| 10 | «Мисс Дюймовочка» | | Старший возраст | | Август | Воспитатели  групп, музык. рук., инстр. по физ. восп. | |
| 11 | Малые Олимпийские  игры | | Старший возраст | | Инструктор по физ. восп. | |
| 12 | Неделя любимого города:  • Из чего город состоит?  • Город – улица – мой дом  • Я в городе. Город –  дорога – я.  • Горожане | | Все группы | | Воспитатели групп | |
| **Оздоровительная работа с детьми** | | | | | | | |
| 1 | Максимальное пребывание  детей на свежем воздухе (утренний прием, гимнастика, физкультурные занятия, прогулки, развлечения) | | Все группы | | (ЛОП) | Воспитатели групп, инструктор по физическому воспитанию | |
| 2 | Создание условий для повышения двигательной активности детей на свежем воздухе путем расширения ассортимента выносного оборудования | | Все группы | | Июнь | методист, воспитатели групп | |
| 3 | Осуществление различных видов естественного закаливания в течение дня (воздушные и солнечные ванны, босохождение) | | Все группы | | (ЛОП) | медсестра, воспитатели групп | |
| 4 | Индивидуальная и подгрупповая работа с детьми по развитию основных движений на прогулке | | Все группы | | (ЛОП) | Инстр. по физическому воспитанию, воспитатели групп | |
| 5 | Ежедневная витаминизация блюд | | Все группы | | (ЛОП) | Медсестра, диетсестра | |
| **Оздоровительные мероприятия для часто болеющих детей** (дополнительно к перечисленным мероприятиям) | | | | | | | |
| 1 | Физиопроцедуры:  – ДУФ носа и зева | | По назначению врача | | По схеме | Врач, физио мед. сестра | |
| 2 | Ингаляции с отваром шалфея, ромашки | | По назначению врача | | Ежедневно по 3–5 минут | Врач, физио мед. сестра | |
| 4 | Беседы с детьми:  • «Болезни грязных рук»  • «Ядовитые грибы и растения»  • «Как уберечься от пагубного воздействия солнца»  • «Что можно и что нельзя»  • «Наш друг – светофор»  • «Закаляйся, если хочешь быть здоров!» | |  | | Июнь–  август | Врач, старшая мед. сестра, воспитатели групп | |
| **Воспитательно-образовательная работа с детьми** | | | | | | | |
| 1 | Календарное планирование согласно методическим рекомендациям «Особенности планирования воспитательно-образовательной работы в летний период» | |  | | В течение  ЛОП | Воспитатели  групп | |
| 2 | Одно обязательное занятие в день (музыкальное, физкультурное, изо) согласно сетке занятий на ЛОП | | Все  возрастные группы | | Июнь–август | Муз. руков., инструкт. по физ. воспит., воспит. групп | |
| 3 | Музыкальные и физкультурные развлечения 1 раз в неделю, согласно планам | | Все  возрастные группы | | В течение ЛОП | Муз. руков., инстр. по физ. воспит., воспитатели групп | |
| 4 | Игровая деятельность, согласно требованиям программы | | Все  возрастные группы | | В течение ЛОП | Воспитатели групп | |
| 5 | Работа с детьми по предупреждению бытового и дорожного травматизма. Беседы, развлечения, игры по ознакомлению с правилами дорожного движения, экскурсии | | Все  возрастные группы | | В течение ЛОП | Воспитатели групп | |
| 6 | Экскурсии и целевые прогулки с детьми за территорию детского сада:  • экскурсия в детскую библиотеку;  • целевая прогулка  к школе | | Старший дошкольный возраст | | Июнь  Август | Воспитатели групп | |
| 7 | Экологическое воспитание детей: беседы, прогулки, экскурсии в ближайшее природное окружение, наблюдения, эксперименты с живой и неживой природой, труд на участке, в цветнике и пр. | | Все возраст-ные группы | | В течение ЛОП | Воспитатели групп | |
| **Контроль и руководство оздоровительной работой** | | | | | | | |
| 1 | Смотр-конкурс по подготовке групп и участков детского сада к ЛОП | |  | | Июнь | методист, воспитатели групп | |
| 2 | Утренний прием (гимнастика на воздухе, прогулки) | |  | | В течение ЛОП | методист, старшая мед. сестра | |
| 3 | Проверка наличия и сохранности выносного материала | |  | | В течение  ЛОП | методист | |
| 4 | Выполнение инструкций | |  | | В течение ЛОП | методист, медсестра | |
| 5 | | Организация питания:  • документация по питанию, 10-дневное меню;  • витаминизация, контроль калорийности пищи | | | В течение ЛОП | | методист,диетсестра |
| 6 | | Закаливание, проведение физкультурных игр и развлечений |  | | В течение ЛОП | | методист, медсестра |
| 7 | | Планирование и организация познавательной деятельности детей |  | | В течение ЛОП | | методист |
| 8 | | Организация работы по изучению ПДД |  | | В течение ЛОП | | методист |
| 9 | | Работа с родителями |  | | В течение ЛОП | | Методист, воспитатели |
| **Методическая работа** | | | | | | | |
| 1 | | Консультации для воспитателей:   «Особенности планирования воспитательно-образовательной работы в летний период»; |  | Май | | методист | |
|  | |  «Оздоровление детей  в ЛОП»;   «Подвижные игры на участке летом»;   «Организация работы по развитию движений на прогулке»;   «Экологическое воспитание детей летом»;   «Нравственно-патриотическое воспитание детей летом» |  | Июнь  Июль  Август | | Инструктор по физическому воспитанию  методист | |
| 2 | | Выставка методических пособий, статей и журналов по работе с детьми  в летний период |  | июнь | | методист | |
| 3 | | Индивидуальная работа  с воспитателями (по запросам) |  | В течение ЛОП | | Заведующая, методист | |
| **Работа с родителями** | | | | | | | |
| 1 | | Оформление «Уголка родителей» в группах:   режим дня, сетка занятий;   рекомендации по воспитанию детей летом;   рекомендации по экологическому воспитанию;   рекомендации по познавательному развитию |  | Июнь | | Воспитатели  Специалисты  медсестра | |
| 2 | | Оформление «Уголка здоровья» для родителей:   профилактика солнечного и теплового ударов;   профилактика кишечных инфекций;   организация естественных закаливающих процедур |  | Июнь | | Воспитатели, | |
| 3 | | Консультация для родителей вновь поступивших детей «Адаптация детей к условиям детского сада» |  | Июль, август | | методист, заведующая, медсестра | |
| 4 | | Консультации для родителей «Как организовать летний отдых ребенка» |  | Июнь | | Воспитатели, медсестра | |
| 5 | | Посильное участие родителей в озеленении участка и ремонте групп |  | В течение  лоп | | Воспитатели групп | |

**Направления рабОТЫ**

Коллектив детского сада уже много лет занимается поиском эффективных методов оздоровления ослабленных и часто болеющих детей. Поначалу эта работа велась в рамках эксперимента под руководством института физкультуры. Были отобраны методы и способы оздоровления детей с легочными заболеваниями, которые составили основу системы оздоровления детей дошкольного возраста нетрадиционными методами.

Оздоровительная работа в детском саду присмотра и оздоровления в основном базируется на тех же принципах и методах, что и в обычном детском саду.

**П е р в ы м н а п р а в л е н и е м** работы по заявленной программе «Остров здоровья» является комплексная диагностика и исследование состояния здоровья детей специалистами:

• Осмотр детей специалистами детской поликлиники;

• Регулярный осмотр детей медицинским персоналом ДОУ;

• Диагностика речевого и внеречевого дыхания логопедом ДОУ;

• Выявление нарушений двигательной активности, координации движений в беседах с родителями и непосредственно на занятиях в детском саду;

• Диагностирование общей физподготовленности детей в начале и конце учебного года по нормативам.

**В т о р о е н а п р а в л е н и е р а б о т ы** включает в себя рациональную организацию двигательной деятельности детей.

К организационным условиям здесь относятся:

• Преобладание циклических упражнений;

• Ежедневные циклы физкультурных занятий:

• традиционные;

• тренировочные;

• занятия-соревнования;

• самостоятельные;

• интегрированные с другими видами деятельности;

• праздники и развлечения;

• Ритмическая гимнастика;

• Гимнастика после сна;

• Ежедневный режим прогулок – 3–4 часа;

• Обеспечение двигательной активности детей атрибутами и пособиями;

• Создание необходимой развивающей среды;

• Строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;

• Проведение утренней гимнастики, физкультминуток, игр с движениями в свободной деятельности;

• Музыкальные занятия;

• Занятия по формированию здорового образа жизни.

**Т р е т ь е н а п р а в л е н и е** определяет систему эффективного закаливания по ступеням: от щадящих до более интенсивных воздействий с учетом индивидуальных особенностей детей.

При этом используется комплекс процедур:

• Босохождение;

• Обширное умывание;

• Ходьба босиком по мокрым дорожкам, «дорожкам здоровья» (Рижский метод закаливания, элементы рефлексотерапии, профилактика плоскостопия);

• Орашение зева соленой водой комнатной температуры;

• Воздушные ванны в облегченной одежде в летнее время

• Гимнастика на свежем воздухе в теплый период года.

**Ч е т в е р т о е н а п р а в л е н и е** связано с осуществлением лечебно-профилактической работы. В его рамках проводятся следующие мероприятия:

• Постоянный контроль осанки;

• Контроль дыхания на занятиях по физ. воспитанию;

• Контроль за нагрузками для переболевших детей и для детей, находящихся на диспансерном учете по поводу сопутствующих заболеваний (пиелонефрит, пороки сердца и пр.);

• Подбор мебели в соответствии с ростом детей;

• Сбалансированное питание;

• Потребление фитонцидов (чеснока и лука);

• Употребление фруктов (второй завтрак);

• Установка кулеров в каждой группе

• Кварцевание групп;

• Прием поливитаминов;

• Аэрофитотерапия;

• Массаж.

**П я т ы м н а п р а в л е н и е м** является использование практически апробированных и разрешенных методик нетрадиционного оздоровления детей с функциональными отклонениями в здоровье:

• Элементы точечного массажа (Ци-гун);

• Пальчиковая и артикуляционная гимнастика, рекомендованная для использования в ДДУ;

• Дыхательная и звуковая гимнастика по А. Стрельниковой;

• Психогимнастика по методике М. Чистяковой;

• Хождение по «дорожкам здоровья»;

• Использование различных массажеров;

• Звуковая гимнастика Лобанова;

• Элементы упражнения хатха-йога;

• Аромотерапия Г. Лавреневой;

• Вибрационно-вокальные упражнения М. Лазарева;

• Звуковая и вибрационная гимнастика Востокова;

• Лечебные игры А. Галанова;

• Театр физического развития и оздоровления Ефименко;

• Игровой массаж А. Уманской и К. Динейки;

• Антистрессовый и интеллектуальный массажи Фрица Ауглина;

• Восточная гимнастика с элементами у-шу.

**Ш е с т ы м н а п р а в л е н и е м** считается комплекс психогигиенических мероприятий:

• Психодиагностика;

• Элементы аутотренинга и релаксации;

• Элементы музыкотерапии (музыка сопровождает все режимные моменты – подобрана в соответствии с режимным моментом классическая и инструментальная музыка – Клайдерман, Джеймс Ласт, Вивальди и пр.);

• Индивидуальные и подгрупповые занятия в сенсорной комнате , направленные на коррекцию познавательных процессов и эмоциональной сферы;

• Обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ.

**С е д ь м ы м н а п р а в л е н и е м** является реабилитация и коррекционная работа:

• Реабилитация детей, перенесших простудные заболевания дыхательных путей (щадящий режим, расчет физических нагрузок);

• Коррекционная работа с детьми, имеющими склонность к формированию нарушений осанки;

• Коррекционная работа с детьми, имеющими плоскостопие и склонность к плоскостопию, со слабо сформированной стопой;

• Индивидуальная работа с детьми, отстающими в основных видах движений;

• Коррекция психоэмоциональной сферы;

• Упражнения и игры профилактического и коррекционного характера, рекомендованные для ДДУ;

• Индивидуальная работа в спортзале и на прогулке, проводимая инструктором по физической культуре;

• Индивидуальная работа в группе и на прогулке, проводимая воспитателями групп.

**В о с ь м ы м н а п р а в л е н и е м** является консультативно-информационная работа:

• Оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса, родителям воспитанников по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников;

• Открытые просмотры и показы с использованием оздоравливающих технологий;

• Активное участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе ДДУ по мероприятиям годового плана;

• Оформление папок, ширм, письменных консультаций, информационных стендов;

• Организация вечеров вопросов и ответов с участием сотрудников ДДУ, приглашенных специалистов;

• Проведение занятий с детьми с использованием оздоровительных технологий.

Оздоровительные, реабилитационные, санитарно-гигиенические   
и профилактические мероприятия осуществляются психологом, медицинскими работниками, воспитателями, инструкторами по физ. воспитанию.

Научно-методическое обеспечение программы – обязанность методического кабинета и заведующей ДДУ

. Контроль за выполнением программы, обеспечение взаимодействия с учреждениями и организациями здравоохранения, социального развития, физической культуры, представителями общественности по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников проводит руководитель в порядке, установленном Уставом учреждения.

Занятия проводятся по подгруппам, сформированным на основании индивидуальных наблюдений за детьми и состояния их здоровья, с 10-минутным интервалом между занятиями. В каждой возрастной группе проводится не более двух занятий в день.

**Паспорт здоровья   
КГКП № 24 «Айналаын» бөбектер бақшасы»**

**Физическое развитие**

*Антропогенные данные*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Количество | % |
| Дети с основной характеристикой |  |  |
| Дети с дефицитом веса |  |  |
| Дети с избытком веса |  |  |
| Дети низкого роста |  |  |

**Дети с нарушением осанки и по ортопедии**

\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_%)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Классификация нарушений | Количество | % |
| Нарушение осанки |  |  |
| Плоскостопие |  |  |
| Деформация нижних конечностей |  |  |

**Физическая подготовленность**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень физической подготовленности | Количество | % |
| Низкий |  |  |
| Ниже среднего |  |  |
| Средний |  |  |
| Выше среднего |  |  |
| Высокий |  |  |

**Дети с неадекватными поведенческими реакциями:**

Гиперактивные \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Агрессивные \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тревожные \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Аутичные \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Застенчивые \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Медлительные \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Характеристика здоровья детей**

*Заболеваемость*

|  |  |
| --- | --- |
| Общая заболеваемость |  |
| Острая заболеваемость |  |
| Заболеваемость в случаях на 1000 |  |
| Заболеваемость в днях на 1 ребенка |  |

Дети с хроническими заболеваниями \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_%)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Классификация заболеваний | Количество | % |
| Органы дыхания |  |  |
| ЛОР-органы |  |  |
| Органы пищеварения |  |  |
| Органы зрения |  |  |
| Мочеполовая система |  |  |
| ЦНС |  |  |
| Кожа и подкожная клетчатка |  |  |
| Сердечно-сосудистая система |  |  |
| Аллергия |  |  |
| Эндокринная система |  |  |

**Распределение детей по группам**

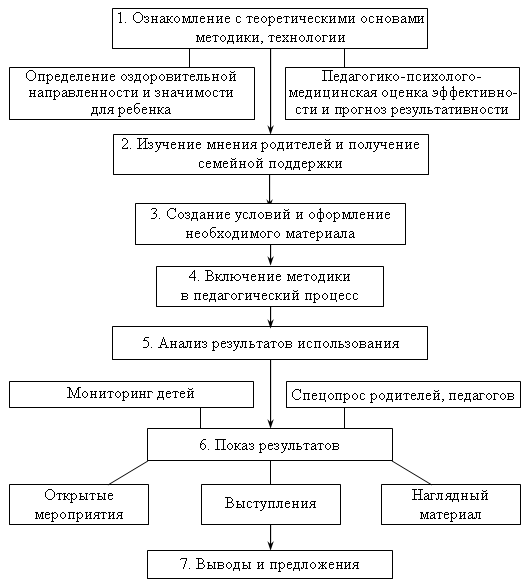
I (здоровые дети) \_\_\_\_\_\_(\_\_\_%)

II (дети с морфофункциональными заболеваниями) \_\_\_\_\_(\_\_\_%)

III (дети с хроническими заболеваниями) \_\_\_\_\_(\_\_\_%)

IV (дети-инвалиды) \_\_\_\_\_(\_\_\_%)

**Структура внедрения здоровьесберегающих  
методик, технологий в ДДУ**

****

**Профилактическая работа в детском саду**

|  |
| --- |
| **Лечебно-профилактическая работа** |
| медсестра, диетсестра |
| 1. Массаж: общий, лечебный.  2.Индивидуальные занятия по нарушению осанки, плоскостопия.  3. Фитотерапия: отвары, настои из трав.  4. Витаминотерапия: аскорбиновая кислота, ревит. |
| **Физкультурно-оздоровительная работа** |
| инструктор по физическому воспитанию, методист, воспитатели |
| 1. Дополнительные физкультурные занятия специализированного воздействия.  2. Подвижные игры и физические дыхательные упражнения на свежем воздухе.  3. Утренняя зарядка с обязательным бегом и дыхательными упражнениями.  4. Дыхательные гимнастики во время режимных моментов в течение всего дня.  5. Дыхательная и звуковая гимнастика после сна.  6. Релаксационные техники.  7. Спортивные игры и соревнования.  8. Босохождение в теплый период года.  9. Элементы точечного массажа, кинезиологические и пальчиковые упражнения. |

**ФОРМЫ**

**И**

**МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ**

**VІ.Формы и методы оздоровления детей**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Формы  и методы | Содержание | Контингент детей |
| 1 | Обеспечение здорового ритма жизни | – щадящий режим (адаптационный период);  – гибкий режим | Все группы |
| 2 | Физические упражнения | – утренняя гимнастика;  – физкультурно-оздоровительные занятия;  – подвижные и динамичные игры;  – профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения) - спортивные игры; | Все группы |
| 3 | Гигиенические и водные процедуры | – обширное умывание;  – мытье рук;  – игры с водой;  – обеспечение чистоты среды  -полоскание горла с солевой водой | Все группы |
| 4 | Свето-воздушные ванны | – проветривание помещений;  – прогулки на свежем воздухе;  – обеспечение температурного режима и чистоты воздуха | Все группы |
| 5 | Активный отдых | – развлечение, праздники, игры, забавы;  – дни здоровья;  – каникулы | Все группы |
| 6 | Арома- и фитотерапия | – ароматизация помещений;  – сеанс фитоаэроионизации;  – фитопитание (чаи, коктейли, отвары) | Все группы |
| 7 | Диетотерапия | – рациональное питание, индивидуальное меню (аллергия) | Все группы |
| 8 | Свето-цветотерапия | – обеспечение светового режима;  – цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса | Все группы |
| 9 | Музыко- терапия | – музсопровождение режимных моментов;  – музоформление фона занятий;  – музтеатральная деятельность | Все группы |
| 10 | Аутотренинг и психогимнастика | – игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы;  – игры и упражнения,тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятия невротических состояний;  – коррекция поведения  - занятия в сенсорной комнате | Все группы |
| 11 | Спецзакаливание | – босоножье, игровой массаж;  – дыхательная гимнастика | Все группы |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Формы работы** | **Время проведения в режиме дня, возраст детей** | **Особенности методики проведения** | **Ответственные** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| ***Технологии сохранения и стимулирования здоровья*** | | | |
| **Ритмика** | Два раза в неделю. Физкультурный и музыкальный залы, начиная со средней группы. | По программе «Ритмическая гимнастика на основе элементов казахского танца», Л.Г. Гатина. | Инструктор по физической культуре. |
| **Интегрированные занятия** | Последняя неделя каждого месяца. | Интеграция содержания различных образовательных областей. | Воспитатели, узкие специалисты |
| **Игровые минутки (бодрящая гимнастика)** | После сна в группе каждый день. Первая и вторая младшие группы | Комплекс, состоящий из подвижных игр, игровых упражнений, основных движений | Воспитатели |
| **Физкультурные минутки** | Во время занятий 1,5-2 минуты во всех возрастных группах. | Комплексы физических упражнений с выходом из-за стола, могут включать дыхательную гимнастику, для глаз. | Воспитатели, специалисты |
| **Динамические паузы (двигательные разрядки)** | Во время занятий и между занятий 2-5 минут по мере утомляемости детей, начиная со второй младшей группы. | На занятиях в виде игр. Между занятиями в виде п/игр, танцевальных движений, физических упражнений, элементов релаксации. | Воспитатели,  психолог |
| |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | |   **Подвижные и спортивные игры** | Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно. | Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр. | Воспитатель по ФИЗО, музыкальный руководитель, воспитатели |
| **Пальчиковая гимнастика, кинезиологические упр-я** | С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой ежедневно. | Комплексы проводятся в любой отрезок времени. | Воспитатели  логопед |
| **Упражнения после сна, дорожки здоровья(РМЗ «9 вол-х точек» и т.д.)** | После сна вся группа ежедневно, начиная с младшего возраста. | Комплексы физических упражнений в спальне и группе. | Воспитатели |
| **Гимнастика для глаз** | Ежедневно по 3-5 минут в любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младших групп | Рекомендуется использование наглядного материала, показ педагога.  Комплексы гимнастик. | Воспитатели |
| **Дыхательная гимнастика** | В разных формах физкультурно-оздоровительной  работы, начиная с младшего возраста. | Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур.  Комплексы соответственно возрасту. | Воспитатели |
| ***Технологии обучения здоровому образу жизни*** | | | |
| **Физкультурные занятия** | Три раза в неделю в спортивном зале, в группе, на улице, начиная с раннего возраста. | Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает детский сад. | Воспитатель по физической культуре, воспитатели |
| **Утренняя гимнастика** | Ежедневно, в музыкальном и физкультурном залах, в группе. | Комплексы подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей. | Воспитатели,  Инструктор по Ф/К |
| **Занятия по здоровому образу жизни** | Один раз в неделю в режимных процессах, как часть и целое занятие по познанию, начиная со II мл. гр. | Программа «Основы безопасности жизнедеятельности»,  Р. Стеркина, О.Князева. | Воспитатели |
| **Физкультурные досуги, праздники** | Один раз в квартал (праздник), один раз в месяц (досуг), начиная с младшего возраста. | В соответствии с программой для каждой возрастной группы. | Инструктор по Ф/К, музыкальный руководитель, воспитатели |
| **Коррекционные технологии** | | | |
|  |  |  |  |
| **Элементы арттерапии** | Игры – занятия с использованием арт-терапевтических техник. | Использование элементов арт-терапии в режимных моментах (прогулка, занятия, игры). | Воспитатели |
| **Психогимнастика** | Все группы | Проводится по методике Е.А. Алябьевой,  М.И. Чистяковой. | Педагог-психолог |
| **Элементы  сказкотерапии** | Как часть занятия по подготовке детей к школе.  Подготовка ко сну. | Коррекция мотивационно-личностной сферы.  Хухлаева О.В. «Лабиринты души: Терапевтические сказки». | Педагог-психолог  воспитатели |
| **Артикуляционная гимнастика** | Как часть занятий по введению в грамоту, начиная со второй младшей группы; развитие речи. | Использование в режимных моментах; занятиях. | Воспитатели  логопед |
| **Технологии коррекции эмоциональ-поведенческой сферы** | 2 раза в неделю. средний,предшкольный,старший дошкольный возраст.  По запросу(индивидуально) | Игровые технологии коррекции поведения, М.Э. Вайнер.Программа «Давайте познакомимся».  Ильина М.В. Чувствуем - познаем - размышляем. Комплексные занятия для развития восприятия и эмоционально-волевой сферы у детей 3-4 лет  **Хухлаева О. В.** Практические материалы для работы с **детьми** 3-9 лет. Пси­хологические игры, упражнения, сказки.Зинкевич-ЕвстигнееваТ.Д. «Тренинг по сказкотерапии» | Воспитатели      Педагог-психолог |
| **Занятия в сенсорной комнате** | По плану коррекционной работы | «Игровые развивающие занятия в сенсорной комнате» А.И.Титарь | Педагог-психолог |
|  | | | |

**План оздоровления детей в условиях ДОУ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **содержание** | **группа** | **Периодичность выполнения** | **Ответственные** | **Время** |
| 1 | Оптимизация режима | | | | |
|  | Организация жизни детей в адаптивный период, создание комфортного режима. | 1-12 | ежедневно | воспитатели, психолог, медсестра | В течение года |
| 3 | **Охрана психического здоровья** | | | | |
|  | Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы, игры забавы. | 1-12 | Ежедневно несколько раз в день | Воспитатели, специалисты | В течение года |
| 4 | **Профилактика заболеваемости** | | | | |
|  | Дыхательная гимнастика в игровой форме | 1-12 | 2 раза в день во время утренней зарядки,, после сна | Воспитатели | В течение года |
|  | Массаж «9 волшебных точек»  Методика А.А.Уманской | Все группы | ежедневно | Воспитатели, контроль медработника | В течение года |
|  | Профилактика гриппа Оксалиновая мазь  Ревит | Все группы с согласия родителей | Однократно в осенний период | Медсестра | Ноябрь-декабрь |
| 5 | **Оздоровление фитонцидами** | | | | |
|  | Чесночно-луковые закуски | 1-12 | перед обедом | Медсестра | ноябрь-декабрь |
|  | Ароматизация помещений (чесночные бусы,букетики) | 1-12 | В течение дня ежедневно | Помощники воспитателя, воспитатели | Октябрь-ноябрь |
|  | Подбор в группах комнатных растений, способствующих очищению и оздоровлению воздуха | 1-12 |  | Воспитатели, старшие воспитатели | Май-август |
| 6 | **Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка** | | | | |
|  | Арома-терапия | 1-12 | - ароматизация помещений;  аромамедальоны | Воспитатели  Медсестра | сентябрь - май |
|  | Прогулки на воздухе | 1-12 | Ежедневно | Воспитатели | В течение года |
|  | Хождение босиком по «дорожке здоровья» | 1-12 | Ежедневно после дневного сна | Воспитатели | В течение года |
|  | Обширное умывание | 1-12 | Ежедневно после дневного сна | Воспитатели | В течение года |
|  | Хождение босиком по контрастным дорожкам. Рижский метод закаливания. | 1-12 | После сна | Воспитатели, помощники воспитателя | В течение года |
|  | Игры с водой | 1-12 | Во время прогулки, во время занятий | Воспитатели | В течение года |
|  | Полоскание зева кипяченой охлажденной водой, солевым раствором. | 1-12 | После утреннего приема пиши | Воспитатели, помощники воспитателей | В течение года |
|  | **Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей** | | | | |
|  | Работа консультативного пункта, консультации, родительские собрания, совместные мероприятия | В течение года согласно годового плана |  | Методисты, воспитатели, психолог, медсестра | В течение года по плану |

**ПЛАНИРОВАНИЕ  
по использованию оздоровительной системы в режиме дня**

**Утренняя гимнастика:**

I часть – дыхательная гимнастика:

•  Стрельниковой;

•  Дыхательные упражнения по системе хатха-йоги;

•  Дыхательные упражнения Лобанова, Востокова со звуковой гимнастикой.

II часть – ритмическая гимнастика:

•  Пальчиковая гимнастика;

•  Общеразвивающие упражнения;

•  Танцевальные упражнения;

•  Упражнения из системы хатха-йоги;

•  Использование элементов упражнений из различных оздоровительных систем: аэробика, шейпинг и т. д.

**Перед занятиями:**

•  Точечный массаж, антистрессовый массаж, интеллектуальный массаж.

**Физкультминутки на занятиях:**

•  Дыхательные упражнения;

•  Пальчиковая гимнастика.

**Утренняя прогулка:**

•  Дыхательная гимнастика, включающая мышечные упражнения;

•  Оздоровительная ходьба, бег.

**Перед сном:**

•  Релаксация, саморегуляция.

**После сна:**

•  Гимнастика пробуждения;

•  Дыхательная гимнастика;

•  Пальчиковая гимнастика;

•  Ходьба с использованием нестандартного физкультурного оборудования (предупреждение плоскостопия, исправление (профилактика) осанки, сколиоза).

**Перед ужином:**

•  Массаж на профилактику простудных заболеваний;

•  Физкультурные занятия – 2 раза в неделю;

•  Ритмическая гимнастика – 1 раз в неделю.

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

1. Четкая организация теплового и воздушного режима в помещении (проветривание согласно графика).

2. Следить за рациональной одеждой детей (в групповых комнатах дети находятся в облегченной одежде, одежда для прогулок должна соответствовать времени года и характеру погоды).

3. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику, организовывать с детьми подвижные игры и упражнения (в летний период проводить эти занятия на свежем воздухе).

4. Строго выполнять стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приема пищи, дневной и ночной сон, общая длительность пребывания ребенка на открытом воздухе.

5. Ежедневное пребывание детей на свежем воздухе.

6. Строго учитывать характер погоды при проведении подвижных игр, если температура ниже –15° С проводить с детьми игры с наиболее интенсивной двигательной нагрузкой, в теплую погоду – спокойные игры.

7. Уделять особое внимание беговым упражнениям для тренировки и совершенствования общей выносливости, наиболее ценного оздоровительного качества с учетом заболеваемости туберкулезной интоксикацией и затухающими формами туберкулеза.

8. Исключить шумные игры за 30 минут до возвращения детей с прогулки.

9. Обеспечить условия для преобладания положительных эмоций во всех видах двигательной активности и ежедневном распорядке дня ребенка.

10. Обеспечить спокойную обстановку в подготовке детей ко сну.

11. Строго соблюдать время, отведенное для сна.

12. Специальные меры закаливания: воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями для ног, плеч, туловища, рук, на дыхание (упражнения выполнять после сна, лежа в постели).

13. Полоскание рта кипяченной водой комнатной температуры после приема пищи. При каждом полоскании использовать около 1/3 стакана воды.

14. В летний период:

•  хождение босиком по траве, земле, асфальту;

•  игры детей с водой;

•  все виды занятий, кроме ИЗО, проводить на свежем воздухе.

•  использовать босохождение по нестандартному физкультурному оборудованию.

15. Проводить контрольное обследование детей в группах сада.

**Х.НЕТРАДИЦИОННЫЕ СПОСОБЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ**

**ИГРОВОЙ МАССАЖ**

Интерпретация и адаптированный вариант методик спецзакаливания детей А. Уманской и К. Динейки.

**Закаливающее дыхание**

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2–3 раза в день.

***«Поиграем с носиком»***

**I. Организационный момент.**

*«Найди и покажи носик».*

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

**II. Основная часть.**

И г р о в ы е у п р а ж н е н и я с н о с и к о м.

*«Помоги носику собраться на прогулку».*

Каждый ребенок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой носик самостоятельно или с помощью взрослого.

*«Носик гуляет».*

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твердому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняется через нос.

*«Носик балуется».*

На вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

*«Носик нюхает приятный запах».*

Ребенок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

*«Носик поет песенку».*

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет: «Ба-бо-бу».

*«Погреем носик».*

Ребенок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно.

Таким образом делается как бы растирание.

**III. Заключительный этап.**

*«Носик возвращается домой».*

Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

П р и м е ч а н и е.Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок,

И садись скорей в кружок.

Носик ты быстрей найди,

Тете \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ покажи.

Надо носик очищать,

На прогулку собирать.

Ротик ты свой закрывай,

Только с носиком гуляй.

Вот так носик-баловник!

Он шалить у нас привык.

Тише, тише, не спеши,

Ароматом подыши.

Хорошо гулять в саду

И поет нос: «Ба-бо-бу».

Надо носик нам погреть,

Его немного потереть.

Нагулялся носик мой,

Возвращается домой.

**Массаж рук**

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

***«Поиграем с ручками»***

**I. Подготовительный этап.**

Дети растирают ладони до приятного тепла.

**II. Основная часть.**

1. Большим и указательным пальцами одной руки массируем –растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.

2. Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.

3. Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.

4. Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.

5. Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

**III. Заключительный этап.**

Дети встряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

П р и м е ч а н и е.Упражнение можно сопровождать стихами:

Эй, ребята, все ко мне.

Кто стоит там в стороне?

А ну, быстрей лови кураж

И начинай игру-массаж.

Разотру ладошки сильно,

Каждый пальчик покручу.

Поздороваюсь со всеми,

Никого не обойду.

С ноготками поиграю,

Друг о друга их потру.

Потом ручки разогрею,

Плечи мягко разомну.

Затем руки я помою,

Пальчик в пальчик я вложу,

На замочек их закрою

И тепло поберегу.

Вытяну я пальчики,

Пусть бегут, как зайчики.

Раз-два, раз-два,

Вот и кончилась игра.

Вот и кончилась игра,

Отдыхает детвора.

**Массаж волшебных точек ушек**

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2–3 раза в день.

***«Поиграем с ушками»***

**I. Организационный момент.**

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг.

**II. Основная часть.** Упражнения с ушками.

*«Найдем и покажем ушки».*

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому (если мешают волосы, их закалывают вверху).

*«Похлопаем ушками».*

Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.

*«Потянем ушки».*

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.

*«Покрутим козелком».*

Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, и указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20–30 секунд.

*«Погреем ушки».*

Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину.

**III. Заключительный этап.**

Дети расслабляются и слушают тишину.

П р и м е ч а н и е.Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7–8 раз, для малышей достаточно 5–6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок,

И садись скорей в кружок.

Ушки ты свои найди

И скорей их покажи.

Ловко с ними мы играем,

Вот так хлопаем ушами.

А сейчас все тянем вниз.

Ушко, ты не отвались!

А потом, а потом

Покрутили козелком.

Ушко, кажется, замерзло,

Отогреть его так можно.

Раз, два! Раз, два!

Вот и кончилась игра.

А раз кончилась игра,

Наступила ти-ши-на!

**Закаливающий массаж подошв**

Закаливающий массаж подошв как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Массаж стоп делается ежедневно. Если массаж стопы валиком или скалкой проводится утром и вечером по 3–10 минут, то полный массаж достаточно выполнять раз в неделю.

***«Поиграем с ножками»***

**I. Подготовительный этап.**

1. Удобно сесть и расслабиться.

2. Смазать подошвы ног смягчающим кремом или растительным маслом(1–2 капли на ладошку).

**II. Основная часть.**

1. Одной рукой, образуя «вилку» из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу. Другой погладить стопу от пальцев до щиколотки.

2. Сделать разминание стопы всеми пальцами.

3. Погладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам.

4. Похлопать подошву ладонью.

5. Согнуть стопу вверх с произвольным падением вниз.

6. Покатать ногами (подошвами) палку, несильно нажимая на нее.

7. Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы.

**III. Заключительный этап.**

1. Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки.

2. Посидеть спокойно, расслабившись.

П р и м е ч а н и е.Дозировка должна соответствовать возрасту детей. Комплекс можно сопровождать стихами:

Мы ходили, мы скакали,

Наши ноженьки устали.

Сядем рядом, отдохнем

И массаж подошв начнем.

На каждую ножку

Крема понемножку.

Хоть они и не машины,

Смазать их необходимо!

Проведем по ножке нежно,

Будет ноженька прилежной.

Разминка тоже обязательна,

Выполняй ее старательно.

Растирай, старайся

И не отвлекайся.

По подошве, как граблями,

Проведем сейчас руками.

И полезно, и приятно,

Это всем давно понятно.

Рук своих ты не жалей

И по ножкам бей сильней.

Будут быстрыми они,

Потом попробуй, догони!

Гибкость тоже нам нужна,

Без нее мы никуда.

Раз – сгибай, два – выпрямляй

Ну, активнее давай!

Вот работа, так работа,

Палочку катать охота.

Веселее ты катай

Да за нею поспевай.

В центре зону мы найдем,

Хорошенько разотрем.

Надо с нею нам дружить,

Чтобы всем здоровым быть.

Скажем все: «Спасибо!»

Ноженькам своим.

Будем их беречь мы

И всегда любить.

***«Босоножехождение»***

Это отличное закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Желательно начинать в теплый период года.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Виды ходьбы и дозировка | | | |
| Теплый период | Время | Холодный период | Время |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ранний возраст | Ходьба и бег по одеялу и деревянному настилу | 5–30 минут | Ходьба и бег по ковру в носках | 5–30 минут |
| Младшая группа | Ходьба и бег по теплому песку и траве | 5–45 минут | Ходьба по ковру босиком | 5–30 минут |
| Средняя группа | Ходьба и бег по мокрому и сухому песку, траве, асфальту | 5–60 минут | Ходьба босиком по ковру и в носках по полу. Бег босиком по полу | 5–30 минут |
| Старшая группа | Ходьба и бег по земле, воде, асфальту | 5–90 минут | Ходьба и бег босиком по полу группы | 5–30 минут |
| Подготовительная группа | Ходьба и бег по различным видам почвы, покрытиям земли | От 5 минут и неограниченно | Свободный бег и ходьба в группе | 5–30 минут |

**Точечный массаж (по А. А. Уманской)**

Каждый орган имеет свое представительство (зону) на коже, куда посылает информацию о своем состоянии и откуда получает информацию обо всех изменениях внешней среды. Таких представителей на коже тысячи. Некоторые из них являются основными, так как связаны с важнейшими регуляторами жизнедеятельности организма.

При возникновении нарушений в области кожи и регуляторов могут ухудшаться защитные свойства связанного с ними участка слизистой верхних дыхательных путей. И наоборот, при возникновении воспалительных процессов или дегенеративных изменений в слизистой появляются нарушения в области кожи и регуляторов.

Насморк – одна из ступеней развития разнообразных заболеваний. Массаж активных жизненных точек повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов, других органов. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства, такие как интерферон, которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток. Приемы точечного массажа необходимо выполнять по порядку, массируя точку за точкой.

**Зона 1.**Связана с костным мозгом грудины, сердцем, со слизистой оболочкой трахеи. При массаже этой зоны уменьшаются кашель, боль за грудиной, нормализуется кроветворение.

**Зона 2.**Связана с вилочковой железой (тимусом), слизистой оболочкой трахеи, глотки. При массаже ее повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям.

**Зона 3.**Связана с щитовидной железой, слизистой оболочкой гортани. При воздействии на нее нормализуется химический состав крови, голос становится чистым и звонким.

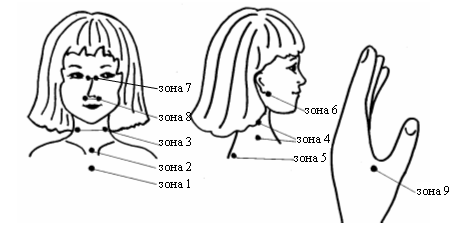
**Зоны 4 и 5**.Зоны шеи связаны с важнейшими ганглиями – регуляторами деятельности всех сосудов головы и тела, а также со слизистой оболочкой задней стенки гортани, которая под влиянием пыли и вирусов наиболее часто воспаляется. Массаж зон шеи ведет к нормализации вегетососудистого тонуса, исчезают головокружения, головные боли в затылке и шее, уменьшаются явления фарингита. Шею сзади необходимо массировать сверху вниз.

**Зона 6.**Связана с вестибулярным аппаратом, со слизистой оболочкой среднего уха и миндалинами. При воздействии на эти зоны исчезает шум в ушах, улучшается слух, уменьшается боль в глотке при ангине, в ухе – при отите, нормализуется деятельность вестибулярного аппарата.

**Зона 7.**Связана с лобным отделом мозга, лобными и решетчатыми пазухами носа. Массаж этих зон приводит к улучшению умственного развития, исчезновению болей в лобных отделах головы и глазных яблоках.

**Зона 8.**Связана с гипофизом, слизистыми оболочками носа и гайморовых пазух. Дыхание через нос становится свободным, проходит насморк, уменьшается слабость, нормализуется деятельность эндокринных желез.

**Зона 9.**Руки – это манипуляторы мозга. Руки связаны со всеми органами. За зонами рук необходимо особенно тщательно следить, устранять своевременно все возникшие нарушения, и тогда благополучие организма будет всегда в ваших руках.



**Гимнастика маленьких волшебников**

Для того чтобы точечный массаж не выполнялся чисто механически, необходимо создать соответствующий эмоциональный настрой. Можно предложить детям игру «Скульптор». Заниматься точечным массажем при создании образа можно только «руками любви», так как в этом случае ответственность за эмоциональное состояние полностью перекладывается на подсознание дошкольника. Точечный массаж – это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения осязательных и проприоцептивных точек и разветвлений нервов. Точечный массаж как элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. Применяется чаще всего с целью улучшения протекания нервных процессов путем воздействия на некоторые активные точки. В основном это самомассаж активных точек на подошве и пальцах ног, некоторых точек на голове, лице и ушах, а также на пальцах рук.

Если боль ощущается от легкого надавливания пальцами, то следует массировать активную точку пальцами правой руки легко, быстро и поверхностно по центробежной спирали от себя вправо (тонизирующее воздействие). Если же боль появляется только от сильного нажатия на точку, то нужно оказать успокаивающее воздействие, нажимая прямо на эту точку со средней силой большим пальцем правой руки, а затем растирать ее целенаправленно по центростремительной спирали – от себя влево. При проведении «гимнастики маленьких волшебников» происходит целенаправленное надавливание на биологически активные точки. Но в отличие от лечебного применения известного метода шиацу, ребенок здесь не просто «работает» – он играет, лепит, мнет, разглаживает свое тело, видя в нем предмет заботы, ласки, любви.

Делая массаж определенной части тела, ребенок воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивает у ребенка позитивное ценностное отношение к собственному телу.

**Игровые упражнения**

(проводятся во всех группах)

***1. Потягивание.***

И. П. – из позиции «лежа на спине».

1) На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед по полу, а левая рука – вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, ноги и руки максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: «ид-д-да-а-а».

Цель:почувствовать удовольствие от растяжки мышц левой стороны тела.

2) Правая нога тянется пяточкой вперед по полу, а правая рука – вверх, вдоль туловища – вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится «пин-гал-ла-а».

3) Обе ноги тянутся пяточками вперед по полу, обе руки – вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести «су-шум-м-м-на».

***2. Массаж живота.***

И. П. – лежа на спине.

1) Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке. Похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает.

*Цель:* улучшить работу кишечника.

2) С левой стороны пальчиками нажимает несколько раз более глубоко, словно палочкой проверяет готовность теста.

***3. Массаж грудной области.***

И. П. – сидя по-турецки.

1) Поглаживание области грудной клетки со словами: «Я милая (милый), чудесная (-ый), прекрасная (-ый).

2) «Заводим машину».

Ребенок ставит пальчики на середину грудины от вилочковой железы вниз (кроме больших пальцев, все восемь остальных ставятся на одной линии сверху вниз), делает вращательные движения 5–6 раз по часовой стрелке со звуком «ж-ж-ж-ж». Затем 5–6 раз вращательные движения против часовой стрелки.

3) Сняв все пальцы с грудины со звуком «пи-и-и», нажимает на точку между грудными отделами в области сердца (сигнал – «машина завелась»).

***4. Массаж шеи.***

И. П. – сидя по-турецки.

1) Поглаживает шею от грудного отдела к подбородку.

2) Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее.

3) Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кисти рук.

***5. Массаж ушных раковин.***

И. П. – сидя по-турецки. Ребенок лепит ушки для Чебурашки или для доброго слоника.

1) Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами.

2) Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5–6 раз в каждую сторону).

3) Нажимает на мочки ушей (вешает на них «красивые сережки»).

4) Лепит ушки внутри. Пальцами внутри раковин делает 7–8 вращательных движений по часовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и всеслышащими).

5) С усилием «примазывает глину» вокруг ушных раковин –проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1–1,5 см.

***6. Массаж головы.***

1) Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.

2) Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, от лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.

3) Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.

4. «Догонялки»: сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, «бегает» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.

5. С любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы и представляет, что его «прическа самая красивая на конкурсе причесок».

***7. Массаж лица.***Лепит красивое лицо.

1) Поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняет ее, чтобы она была упругой.

2) Надавливает пальцами на переносицу, середину бровей, делает вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки по 5–6 раз.

3) С усилием, надавливая, рисует желаемый изгиб бровей, затем щипками лепит густые брови от переносицы к вискам.

4) Мягко и нежно лепит глаза, надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые реснички.

5) Надавливая на крылья носа, ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос и представляет, какой красивый нос для Буратино у него получился.

*Цель:* предотвращение простудных заболеваний путем воздействия на активные точки лица.

***8. Массаж шейных позвонков.***

***Игра «Буратино».***

Буратино своим длинным носом рисует солнышко, морковку, дерево.

1) Мягкие круговые движения головой по часовой стрелке. Затем против часовой стрелки.

2) Повороты головы в стороны, вверх, вниз.

3) Наклоны головы во время «рисования» вправо, затем влево.

***9. Массаж рук.***

1) «Моют» кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла.

2) Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.

3) Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой, словно по стиральной доске.

4) Трут «мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; «смывают водичкой мыло», ведут одной рукой вверх, затем ладошкой вниз и «стряхивают воду».

***Игра «Солнечные зайчики».***

Дети встряхивают кистями рук (кисти в расслабленном состоянии) сверху вниз, словно обрызгивая друг друга. Представляют, как капельки воды, словно солнечные зайчики, блестят на солнце. Какого цвета эти солнечные зайчики? Куда летят брызги? Мысленно дети строят радугу из водяных капелек, любуются цветом и блеском. Тянут ладошки вверх к солнцу, представляя, как добрая сила вливается в них.

***Игра «Птичка».***

1) Руки сложены ладошками перед грудью. Птичка в клетке бьется, пытаясь освободиться, – руки напряжены и с усилием двигаются то вправо, то влево.

2) «Птичка вырвалась на свободу». Тело в расслабленном состоянии. Руки поднимаются вверх и, разъединившись в свободном парении, опускаются.

Манипуляция руками в свободном парении – в зависимости от фантазии ребенка.

***10. Массаж ног.***

И. П. – сидя по-турецки.

1) Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы. Делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладошкой по всей стопе. То же с правой ногой.

2) Поглаживает, пощипывает, сильно растирает голени и бедра, «надевает» воображаемый чулок, затем «снимает его и сбрасывает», встряхивая руки.

**Пальчиковая гимнастика**

**Для детей 3-го года жизни**

***Ладушки.***

**Цель:**развитие мелких движений кисти, чувства ритма.

**Ход:**ребенок выполняет хлопки в ладоши, вначале подражая взрослому, потом по его словесному указанию (перед собой, за спиной, над головой) в положении стоя, сидя на корточках, лежа на животе и на спине.

***Игра с пальчиками.***

**Цель:**развитие подвижности пальцев рук.

**Ход:**ребенок сидит перед взрослым на стуле. Взрослый читает стихи, сопровождая чтение последовательным загибанием пальцев на обеих руках. Ребенок повторяет.

Мой Мизинчик, где ты был?

С Безымянным щи варил,

А со Средним кашу ел.

С Указательным запел.

А Большой меня встречал

И конфеткой угощал.

Указательный на правой

Вел в поход нас всей оравой.

Средний брат несет рюкзак,

Безымянный ходит так,

А Мизинец стал играть,

Братьев слушать приглашать.

Правый же Большой плясал

И на танец приглашал.

Один-два-три-четыре-пять!

*М. Кольцова*

Ивану-большаку – дрова рубить,

Ваське-указке – воду носить,

Мишке-среднему – печку топить,

Гришке-сиротке – кашу варить,

А Тимошке-крошке – песенки петь,

Песни петь и плясать,

Родных братьев потешать!

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик – прыг в кровать,

Этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж заснул.

Встали пальчики: «Ура!

В детский сад идти пора!»

*М. Кольцова*

***Оладушки.***

**Цель:**развитие подвижности пальцев, умения двигаться в соответствии со словами.

**Ход:**ребенок сидит на стуле перед взрослым и под песенку взрослого повторяет за ним движения.

Пальчик о пальчик – тук да тук *(2 раза).*

Хлопай, хлопай, хлопай *(хлопают в ладоши).*

Ножками топай, топай *(2раза)!*

Спрятались, спрятались *(закрыть лицо руками)!*

Пальчик о пальчик – тук да тук *(2 раза).*

**Для детей 4-го года жизни**

***Ладони на столе.***

На счет «раз» – пальцы врозь, «два» – вместе.

***Пальчики здороваются.***

На счет «раз, два, три, четыре, пять» поочередно соединяются пальцы обеих рук – большой с большим и т. д.

***Ладошки – кулачок – ребро.***

На счет «раз» – ладошки, «два» – сжимают в кулачок, «три» – ставят руку на ребро.

***Человечек.***

Указательный и средний пальцы сначала правой, потом левой руки бегают по столу.

***Дети бегут наперегонки.***

Движения, как в четвертом упражнении, но выполняются одновременно обеими руками.

***Потешка.***

Пальчик-мальчик, где ты был?

С этим братцем в лес ходил.

С этим братцем щи варил.

С этим братцем кашу ел.

С этим братцем песни пел.

***Очки.***

Большой палец правой и левой руки вместе с остальными образуют колечко. Колечки поднести к глазам.

Бабушка очки надела

И внучонка разглядела.

***Этот пальчик.***

Поднять левую руку ладонью к себе и в соответствии с текстом загибать правой рукой по очереди пальцы левой руки, начиная с мизинца.

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик – прыг в кровать.

Этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж заснул.

– Тише, пальчик, не шуми!

Встали пальчики. Ура!

В детский сад идти пора!

**Для детей 5-го года жизни**

***Лодка.***

Лодочка плывет по речке,

Оставляя на воде колечки.

Обе ладони поставлены на ребро, большие пальцы прижаты к ладоням (как ковшик).

***Пароход.***

Пароход плывет по речке

И пыхтит он, словно печка.

Обе ладони поставлены на ребро, мизинцы прижаты (как ковшик), а большие пальцы подняты вверх.

***Шарик.***

Надуваем быстро шарик.

Он становится большой.

Вдруг шар лопнул, воздух вышел –

Стал он тонкий и худой.

Все пальчики обеих рук в «щепотке» и соприкасаются кончиками. В этом положении дуем на них, при этом пальчики принимают форму шара. Воздух «выходит», и пальчики принимают исходное положение.

***Замок.***

Пальцы сплетем, и замок мы получим.

Повторим еще и получится лучше.

Ладошки прижаты друг к другу. Пальцы переплетены. Перебираем ими.

***Дружба.***

Дружат в нашей группе

Девочки и мальчики.

Пальцы обеих рук соединяются ритмично в замок.

Мы с вами подружимся,

Маленькие пальчики.

Ритмичное качание мизинцев.

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинай считать опять.

Поочередное касание пальцев обеих рук, начиная с мизинцев.

Раз, два, три, четыре, пять,

Мы закончили считать.

Руки вниз, встряхнуть кистями.

**Для детей 6-го года жизни**

***Флажок.***

Я в руке флажок держу

И ребятам им машу.

Четыре пальца (указательный, средний, безымянный, мизинец) – вместе, большой опущен вниз. Тыльная сторона ладони к себе.

***Домик.***

Дом стоит с трубой и крышей,

На балкон гулять я вышел.

Ладони направлены под углом, кончики пальцев соприкасаются; средний палец правой руки поднят вверх, кончики мизинцев касаются друг друга, выполняя прямую линию (труба, балкон).

***Стул.***

Ножки, спинка и сиденье –

Вот вам стул на удивленье.

Левая ладонь вертикально вверх. К ее нижней части приставляется кулачок (большим пальцем к себе). Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук на счет «раз».

***Стол.***

У стола четыре ножки,

Сверху крышка, как ладошка.

Левая рука в кулачок. Сверху на кулачок опускается ладошка.

Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук: правая рука в кулачке, левая ладонь сверху кулачка. Можно делать на счет «раз».

***Грабли.***

Листья падают в саду,

Я их граблями смету.

Ладони на себя, пальчики переплетены между собой, выпрямлены и тоже направлены на себя.

***Цепочка.***

Пальчики перебираем

И цепочку получаем.

Большой и указательный пальцы левой руки в кольце. Через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки: большой – указательный, большой – средний и т. д. Это упражнение можно варьировать, меняя положение пальчиков. В этом упражнении участвуют все пальчики.

**Для детей 7-го года жизни**

***Скворечник.***

Скворец в скворечнике живет

И песню звонкую поет.

Ладошки вертикально поставлены друг к другу, мизинцы прижаты (как лодочка), а большие пальцы загнуты внутрь.

***Елка.***

Елка быстро получается,

Если пальчики сцепляются.

Локотки ты подними,

Пальчики ты разведи.

Ладони от себя, пальчики пропускаются между собой (ладони под углом друг к другу). Пальчики выставляются вперед. Локотки к корпусу не прижимаются.

***Корзинка.***

В лес корзинку я беру

И грибы в нее кладу.

Ладони на себя, пальчики переплетаются и локотки разводятся в стороны. Ладони как бы разъезжаются, и между пальцами образуются зазоры. Большие пальчики образуют ручку.

***Колокольчик.***

Колокольчик все звенит,

Язычком он шевелит.

Тыльные стороны рук обращены вверх, пальцы обеих рук скрещены. Средний палец правой руки опущен вниз и ребенок им свободно вращает.

***Зайчик в норке.***

У елки на пригорке

Спрятался зайчишка в норке.

Левая ладонь почти горизонтальная, правая тоже. Указательный и мизинец правой руки упираются в указательный и мизинец левой. Средний и безымянный пальцы правой руки подняты и разведены в стороны (ушки). Большой палец прижат.

***Зайка и барабан.***

Зайка взял свой барабан

И ударил трам-трам-трам.

Пальчики в кулачок. Указательный и средний пальцы вверх, они прижаты. Безымянным и мизинцем стучит по большому пальцу.

***Краб.***

Краб ползет по дну,

Выставив свою клешню.

Ладони вниз, пальцы перекрещены и опущены вниз. Большие пальцы к себе. Передвигаем на пальчиках ладони в одну сторону, затем в другую.

***Дерево.***

У дерева ствол,

На стволе много веток,

А листья на ветках

Зеленого цвета.

Прижать руки тыльной стороной друг к другу. Пальцы растопырены и подняты вверх. Шевелить кистями и пальцами.

***Филин.***

Сидит филин на суку

И кричит бу-бу-бу-бу.

Руки в кулачок, прижаты. Большие пальчики – вверх (ушки), указательные пальцы вместе: они выставлены на вас (нос).

*Пальчиковая гимнастика является действенным способом повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям, а также средством управления своим телом, что предотвратит возможность возникновения* *детских неврозов.*

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С НЕЗНАЧИТЕЛЬНОЙ   
И УМЕРЕННОЙ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ**

***Игра с пальцами*** (I младшая группа).

Дети сидят перед воспитателем, воспитатель читает стихи, сопровождая их показом. Дети подражают ему, а в дальнейшем самостоятельно двигают пальцами. Игра начинается с мизинца на левой руке.

Мой Мизинчик, где ты был?

С Безымянным щи варил.

А со Средним кашу ел,

С Указательным запел,

А Большой меня встречал

И конфеткой угощал.

Указательный на правой

Вел в поход нас всей оравой.

Средний брат несет рюкзак,

Безымянный ходит так.

А Мизинец стал играть,

Братьев слушать, приглашать.

Раз-два-три-четыре-пять.

Игру можно повторять два-три раза.

***Игра «Пальчик о пальчик»*** (I–II младшие группы).

Дети сидят перед воспитателем, под песенку взрослого повторяют за ним движения:

Пальчик о пальчик тук да тук. *(повторить 2 раза.)*

Хлопай, хлопай, хлопай. *(хлопают в ладоши.)*

Ножками топай, топай. *(повторить 2 раза.)*

Спрятались, спрятались. *(закрыть лицо руками.)*

Пальчик о пальчик тук да тук. *(повторить 2 раза.)*

***Игра «Какой мяч больше ?»*** (I–II младшие группы).

Дети стоят перед столом, на котором лежат в вперемешку мячи большие и маленькие (диаметром 10–20 см.). Воспитатель стоит на расстоянии 3–5 метров и просит детей принести ему большие мячи. Называет ребенка по имени и просит принести большой мяч или маленький.

***Игра «Филин»*** (младший возраст).

Дети сидят полукругом. По сигналу воспитателя: «День» дети «Филины» медленно поворачивают головы вправо, влево. По сигналу «Ночь» дети смотрят вперед и взмахивают «крыльями», опуская их вниз, протяжно, без напряжения, произносят: «У... У... Ф-Ф-Ф», повторяют 2–4 раза, воспитатель контролирует правильность осанки.

***Игра «Бульканье»*** (от 3 до 6 лет).

Игра проводится с подгруппой детей, перед каждым ребенком стоит стакан, наполненный водой, в стакан вставлена коктейльная трубочка. Воспитатель показывает: необходимо сделать глубокий вдох носом и полный продолжительный выдох через рот в трубочку, получается долгий булькающий звук. Повторить 3 раза.

***Игра «Кач-кач»*** (от 2 до 8 лет).

Дети лежат или сидят на полу, ноги вытянуты. По сигналу воспитателя, дети раскачивают ступни ног в стороны, сгибают и разгибают их. Движения сопровождаются словами «кач-кач». Можно раскачивать ногами вправо-влево, вверх-вниз.

***Игра «Шарик»*** (от 2 до 8 лет).

Дети сидят полукругом. «Надувают шары»: широко разводя руки в стороны и глубоко вдохнув, выдувают воздух в «шарик» – «Ф-Ф-Ф», медленно хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух. «Ш-Ш-Ш», произносят дети, делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Повторить 2–3 раза.

***Игра «Будем красить потолок»*** (от 2 до 8 лет).

Дети за воспитателем хором повторяют:

Красить комнаты пора,

Пригласили маляра,

Он приходит в старый дом

С новой кистью и ведром.

Далее воспитатель говорит: «Сейчас и мы с вами будем красить потолок, только кистью будет наш язычок».

***Игра «Зайка умывается»*** (от 3 до 7 лет).

Один из играющих детей «зайка». Все дети стоят в кругу, а «зайка» в середине круга. Дети говорят слова и вместе с «зайкой» выполняют движения по тексту:

Зайка ходит в гости к людям,

Мы с ним вместе мыться будем.

Зайка вымыл рот и уши,

Он хороший, он послушный.

Он помоет также лапки,

Оботрет их чистой тряпкой.

Одевается скок-скок –

В гости мчится со всех ног.

Тот из стоящих в кругу, к кому «зайка» пришел в гости, становится «зайкой». Повторить 5–6 раз.

**КОМПЛЕКСЫ КОРРЕКЦИОННЫХ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК  
ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ**

**1. *«Дождик»***

Капля первая упала – кап!  *(сверху пальцем показывает*

*траекторию ее движения.)*

И вторая прибежала – кап!

Мы на небо посмотрели, *(смотрят наверх.)*

Капельки кап-кап запели.

Намочились лица,

Мы их вытираем. *(вытирают лицо руками.)*

Туфли, посмотрите, *(показывают руками вниз*

Мокрыми стали. *и смотрят.)*

Плечами дружно поведем *(движения плечами.)*

И все капельки стряхнем.

От дождя убежим,

Под кусточком посидим. *(приседают.)*

**2. *«Зарядка»***

А сейчас все по порядку

Встанем дружно на зарядку. *(встают, руки на поясе.)*

Руки в стороны – согнули, *(Выполняют данные движения.)*

Вверх подняли – помахали,

Спрятали за спину их,

Оглянулись:

Через правое плечо

Через левое еще.

Дружно присели –

пяточки задели,

На носочки поднялись,

Опустили руки вниз.

**3. *«Самолет»***

Пролетает самолет,

С ним собрался я в полет. *(смотрят вверх и водят пальцем*

*за пролетающим самолетом.)*

Правое крыло отвел –

Посмотрел.  *(отводят вверх руки попеременно*

Левое крыло отвел –  *и прослеживают взглядом.)*

поглядел.

Я мотор завожу  *(делают вращательное движение*

И внимательно гляжу.  *перед грудью и прослеживают*

*взглядом.)*

Поднимаюсь, ввысь лечу,  *(встают на носочки и выполняют*

Возвращаться не хочу.  *летательное движение.)*

**4. *«Жук»***

В группу к нам жук влетел, *(грозят пальцем.)*

Зажужжал и запел: «ж-ж-ж».

Вот он вправо полетел,  *(указывают рукой направление и*

*прослеживают взглядом.)*

Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел.

Каждый влево посмотрел.

Жук на нос хочет сесть,  *(правой рукой указывают направление*

*движения к носу со стороны.)*

Не дадим ему присесть.

Жук наш приземлился.  *(направление движения вниз и*

*приседание.)*

Зажужжал и приземлился. *(делают вращательное движение*

Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж.  *руками типа волчка и встают.)*

Жук, вот правая ладошка,

Посиди немножко. *(поочередно протягивают руки и*

Жук, вот левая ладошка,  *смотрят на них.)*

Посиди немножко.

Жук вверх полетел  *(поднимают руки вверх и смотрят.)*

И на потолок присел.

На носочки мы привстали, *(поднимаются на носочки и*

*вытягивают руки вверх.)*

Хлопнем дружно *(хлопки над головой)*

Хлоп-хлоп-хлоп, *(имитируется полет жука и*

Чтобы улететь он смог.  *садятся на стульчики.)*

Ж-ж-ж-ж-ж-ж.

**5. *«Прогулка в зимний лес»***

Мы пришли в зимний лес. *(ходьба по комнате.)*

Сколько здесь вокруг чудес! *(разводят руками.)*

Справа – березка в шубке стоит, *(руки отводят в указанную сторону*

Слева – елка на нас глядит.  *и смотрят.)*

Снежинки на небе кружатся. *(движения «фонарики» и смотрят*

*вверх.)*

На землю красиво ложатся. *(приседают.)*

Вот зайка проскакал, *(прыжки.)*

От лисы убежал.

Это серый волк рыщет,

Он себе добычу ищет.  *(руки на поясе, наклоны в стороны.)*

Все мы спрячемся сейчас, *(приседают, прячась.)*

Не найдет тогда он нас!

Лишь медведь в берлоге спит, *(имитируют сон.)*

Так всю зиму и проспит.

Пролетают снегири,

Как красивы они! *(имитируют полет птицы.)*

В лесу красота и покой, *(разводят руки в стороны.)*

А нам уже пора домой.  *(садятся на свои места.)*

**ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС упражнений  
при бронхите и бронхиальной астме**

1. Дыхательные упражнения при спокойной ходьбе: на один шаг – вдох, на два шага – выдох, затем на два шага – вдох, на четыре шага – выдох. Следите за полнотой выдоха.

2. Бег трусцой (3–5 минут). следить за дыханием, на три шага вдох, на четыре шага – выдох.

3. И. П. – ноги шире плеч, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, приподняться на носках, свободно наклониться, уронить руки.

4. И. П. – сидя на скамейке, ноги вытянуты вперед, руки согнуты в локтях. Отклониться назад – вдох, затем медленно наклониться вперед до полного выдоха, руками достать носки.

5. И. П. – стоя ноги шире плеч, руки на поясе. Выполнять наклоны вправо и влево, поднимая одну руку вверх и отводя ее в сторону наклона.

6. И. П. – основная стойка. поднять руки перед собой, потянуться на носках вдох, присесть на корточки – продолжительный выдох, сопровождаемый звуками – шшшааа, хххааа, жжжууух, жжжааа. шшшууу, жжжууу.

7. И. П. – стоя ноги шире плеч, в поднятых руках медицинбол. Наклониться вперед, опустить мяч на пол и с силой прокатить его назад, выдохнув со звуком – уууххх.

8. И. П. – сидя на стуле, ноги вытянуты вперед, руки опущены вниз. Поднять ноги, подтянуть согнутые колени к груди, обхватить их руками, спину согнуть, голову опустить – выдох. Вернуться в исходное положение – вдох.

9. И. П. – лежа, руками упершись в пол. Из этого положения перейти в упор присев с энергичным выдохом.

10. И. П. – основная стойка. Поднять руки рывком вверх, одновременно отставив левую ногу назад на вытянутый носок – вдох. Вернуться в И. П. – выдох. То же правой ногой.

11. Спокойная ходьба, дыхательные упражнения.

12. И. П. – стоя ноги шире плеч, руки вдоль туловища. Развести руки в стороны – вдох, рывком обнять себя с энергичным выдохом.

**ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ   
ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ НАЧАЛЬНЫХ ФОРМ  
ПЛОСКОСТОПИЯ**

1. И. П. – сидя на скамейке или стуле, правую ногу вперед Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка. Повторить 10 раз.

2. То же стоя.

3. И. П. – стоя на наружных сводах стоп. Подняться на носки – вернуться в И. П., повторить 6–8 раз.

4. И. П. – стоя на наружных сводах стоп – полуприсед – 6–8 раз.

5. И. П. – руки на поясе. Ходьба на наружных сводах стоп –   
30–60 секунд.

6. И. П. – основная стойка с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху – вернуться в И. П., повторить 10–15 раз.

7. И. П. – стоя носками внутрь, пятками наружу – подняться на носки – вернуться в И. П., повторить 10 раз.

8. И. П. – стойка ноги врозь, стопы параллельны, руки в стороны, присед на всей ступне – вернуться в И. П., повторить 6–8 раз.

9. И. П. – стоя, правая нога перед носком левой, след в след, подняться на носки, вернуться в И. П., повторить 6–8 раз. Затем поменять ноги.

10. И. П. – стоя на носках, руки на поясе (стопы параллельны), покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь, повторить 8–10 раз.

11. И. П. – стоя на носках, повернуть пятки наружу – вернуться   
в И. П., 8–10 раз.

12. И. П. – стоя, стопы параллельны, на расстоянии ладони. сгибая пальцы, поднимать внутренний край стопы, 8–10 раз.

13. И. П. – стоя, стопы повернуть внутрь, подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить в коленях, вернуться в И. П., 6–8 раз.

14. И. П. – упор, стоя на четвереньках, передвигаться небольшими шагами вперед (30–40 секунд), то же самое прыжками «зайчиком».

15. И. П. – ходьба в полуприседе (30–40 секунд).

16. И. П. – стоя, поднять левую (правую) ногу, разгибая и сгибая стопы (оттягивание носка вниз и на себя). Упражнение выполняется в быстром темпе, повторить 10–12 раз каждой ногой.

17. И. П. – стоя, поворот стопы наружу, поворот стопы внутри поднятой ногой, 4–6 раз.

18. И. П. – круговые движения стопой.

19. Ходьба на носках «крадучись» (в полуприседе), носки внутри.

20. Ходьба гусиным шагом.

21. И. П. – захватить пальцами ног карандаш или палочку, ходьба 30–40

секунд.

**Как мы просыпаемся**

**Рекомендации**

Очень важно, чтобы каждое утро у вас начиналось с положительных эмоций, с хорошего настроения. Просыпайтесь с мыслью, что день принесет вам удачу. Настраивайте себя только на хорошее. Например, «мысленно скажите себе: «Я спокоен, я выдержан», «Я верю в свои силы», «Я доброжелателен» и т. п., повторите несколько раз эти формулы самовнушения. Утренний психологический настрой поможет вам преодолеть возникающие препятствия, пережить огорчения. Учитесь управлять своими поступками и чувствами. Это поможет вам сэкономить вашу жизненную энергию и здоровье. Закрепите утренний психологический настрой, с улыбкой скажите: «Доброе утро» себе, своим родным и близким, с улыбкой приветствуйте детей, родителей, сотрудников. Улыбка – залог хорошего настроения. А настроение, как известно, передается. Так давайте передавать друг другу только хорошее настроение.

Для решения проблем и преодоления трудностей сконцентрируйте все свои силы. Используйте следующие формы самовнушения: «я могу быть приветливым, терпеливым, добрым...», «У меня хорошее настроение», «Даже если это совсем не просто, я с этим справлюсь», «Это нужно сделать», «Не поддаваться слабоволию», «Все будет хорошо». «Все изменится к лучшему». Пожелайте всем «Добра, Любви и гармонии».

Пусть всегда вашими спутниками в жизни будут: Вера. Надежда, Любовь, Доброта. И главное, улыбнитесь!

Итак, вы проснулись, настроили свои мысли на положительные эмоции, улыбнулись.

Лежа на спине, разотрите ладони, погладьте руки от кистей вверх, ладонями разотрите ушные раковины, как бы умойте лицо, круговыми движениями по часовой стрелке погладьте живот. Вы почувствуете, как постепенно пробуждается ваш организм, каждая клеточка наливается бодростью и свежестью.

Теперь уберите подушку и лежа на спине хорошо потянитесь. Руки вытяните вверх за голову, а ноги поочередно вперед. Причем пятку, не отрывая от постели, тяните от себя, а пальцы ноги тяните к себе. В таком положении держите ногу пять секунд. Затем расслабьтесь на две-три секунды и выполняйте потягивание другой ногой. Отдохните и потянитесь двумя ногами вместе. Повторите каждое упражнение 3–5 раз.

Дыхание спокойное, произвольное, через нос, вдох короче, чем выдох. Потягивание пробуждает организм, нормализует кровообращение, снимает вялость, сонливость.

**ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ**

1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.

2. Пошевелите пальцами рук и ног.

3. Сожмите пальцы в кулаки.

4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.

5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.

6. Опустите руки.

7. Разотрите ладони до появления тепла.

8. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.

9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.

10. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.

11. Потяните две ноги вместе.

12. Прогнитесь.

13. Сели.

14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.

15. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и

радости, хорошего настроения.

**МАССАЖ**

**ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ МАССАЖ***(Фриц Ауглин, швейцарский детский психолог, профессор)*

1. Оттянуть уши вперед – назад, счет до десяти, начинать с открытыми глазами, затем с закрытыми.

2. Массаж щек круговыми движениями пальцев.

3. Массаж лба и подбородка круговыми движениями, как бы рисуем круги.

4. Массаж век. ножницами складываем пальцы и массируем верхние и нижние веки, не закрывая глаз.

5. Массаж носа. подушечками указательных пальцев нажимаем от переносицы до крыльев носа.

6. Движение челюстью слева направо и наоборот.

**АНТИСТРЕССОВЫЙ МАССАЖ**

1. Массаж пальцев рук:

а) нажимаем на фалангу пальцев, сверху – снизу, справа – слева;

б) массируем каждый палец круговыми движениями и движениями сверху вниз.

2. Массаж запястья круговыми движениями.

3. Массаж рук. упражнения «моем руки», растирание ладоней и «погреем щеки».

4. Массаж лба. кончиками пальцев от середины лба поглаживаем лоб, щеки, шею и сбросить.

5. Массаж плеч. пощипывание плеч от шеи вниз.

6. Массаж затылка. указательными пальцами массируем снизу вверх и сбросить.

7. Массаж шеи. двумя руками массируем шею от позвоночника снизу вверх и сбросить.

8. Массаж головы. над ушами к верхней чакре, ото лба к верхней чакре.

9. Массаж ушей. пощипывание уха сверху вниз и сбросить.

10. Массаж ушных раковин, наушники.

**РЕЛАКСАЦИЯ**

Лежа на спине. руки вдоль туловища, ладонями вниз или вверх, немного согнуты в локтях. Закройте глаза, проследите, чтобы зубы не были стиснуты, а губы сжаты. Лежите спокойно, но постепенно погружаясь в дремоту, как в теплую ванну. Посторонние мысли уходят. Ничто не отвлекает вас, не беспокоит. Приятный теплый ветерок овевает тело, расслабляет мышцы.

Расслабляются мышцы губ, уголки рта слегка опускаются.

Расслабляются мышцы щек. Веки плотно смыкаются. Они стали тяжелыми-тяжелыми. Мышцы лица расслаблены. Вы не ощущаете их.

Расслабляются мышцы ног. С каждым выдохом волна покоя усиливается. Вы не чувствуете ног. Вы отдыхаете.

Расслабляются мышцы спины. Спина как бы соединяется с поверхностью, на которой вы лежите. Вы чувствуете легкость во всем теле.

Сердце бьется спокойно, ритмично. Дыхание легкое, свободное. Вы совершенно спокойны. Полный покой овладевает вами. Вы отдыхаете. Восстанавливаются ваши силы, каждая клеточка вашего организма наливается здоровьем.

**Стихи для релаксации**

Все умеют танцевать,

Прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют

Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая –

Очень легкая, простая:

Замедляется движенье,

Исчезает напряжение...

И становится понятно:

Расслабление – приятно!

Руки вдоль тела,

Кулаки сжаты,

Крепко с напряженьем

Пальчики прижаты.

Пальчики сильней сжимаем,

Отпускаем, разжимаем.

Знайте, девочки и мальчики:

Отдыхают наши пальчики!

Дышится легко, ровно, глубоко.

Руки не напряжены

И рас-слаб-ле-ны...

Наши руки так стараются.

Пусть и ноги расслабляются...

Стало палубу качать.

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем.

А другую – расслабляем!

*(Повторяем с другой ногой.)*

Руки снова вдоль тела.

А теперь – немного лени...

Напряженье улетело

И расслаблено все тело...

Наши мышцы не устали и еще послушней стали.

Дышится легко... ровно... глубоко...

Любопытная Варвара смотрит влево...

смотрит вправо...

А потом опять вперед –

Тут немного отдохнет.

Шея не напряжена!

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, дальше вверх!

Возвращаемся обратно –

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И рас-слаб-ле-на.

А теперь посмотрим вниз –

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно –

Расслабление приятно!

Шея не напряжена,

И рас-слаб-ле-на...

Подражая я слону,

Губы «хоботком» тяну.

А теперь их отпускаю

И на место возвращаю.

Губы не напряжены

И рас-слаб-ле-ны...

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем *(2 раза),*

Сном волшебным засыпаем...

Дышится легко... ровно... глубоко...

Наши руки отдыхают...

Ноги тоже отдыхают...

Отдыхают... засыпают... *(2 раза).*

Шея не напряжена

И рас-слаб-ле-на...

Губы чуть приоткрываются...

Все чудесно расслабляются *(2 раза).*

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Напряженье улетело,

и расслаблено все тело.

Будто мы лежим на травке...

На зеленой мягкой травке...

Греет солнышко сейчас...

Руки теплые у нас...

Жарче солнышко сейчас...

Ноги теплые у нас...

Дышится легко... ровно... глубоко...

Реснички опускаются, глазки закрываются.

Губы теплые и вялые,

Но нисколько не усталые.

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляются...*(2 раза).*

И послушный наш язык

Быть расслабленным привык!

Нам понятно, что такое

Состояние покоя...

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем..

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ**

1. Ежедневно проводить воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями.

2. Полоскать рот кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи.

3. Широко использовать для закаливания и оздоровления нетрадиционное физкультурное оборудование.

4. Ежедневно в утренней гимнастике использовать ритмические движения.

5. Использовать в своей работе динамические, статические дыхательные упражнения хатха-йога и упражнения, разработанные на основе китайских оздоровительных систем.

6. После сна выполнять упражнения для пробуждения.

7. Применять точечный массаж.

8. В весенне-зимний период вводить витаминизацию и фитотерапию.

**ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ**

Первым требованием для проветривания при проведении закаливания детей в детских учреждениях является сочетание гигиенических условий жизни детей. Это прежде всего обеспечение чистого воздуха и рациональное сочетание температуры окружающего воздуха и одежды детей.

Температура на уровне ребенка от 2 лет до 3 лет +19° – +20°. При такой температуре напряжение процессов терморегуляции у ребенка минимально. Дети должны находиться в 2-слойной одежде:

– у м а л ь ч и к о в: шорты, майка, рубашка;

– у д е в о ч е к: майка, хлопчатобумажное платье, гольфы; босоножки.

Хождение босиком после сна до 5 минут.

Проводится сквозное проветривание (5–7 мин) в отсутствии детей, температура не должна снижаться ниже +18 градусов.

**График проветривания**

1. Утром, перед приходом детей.

2. Перед занятием.

3. После ухода детей на прогулку.

4. Перед сном.

5. После полдника.

**м у д р ы**

**1. МУДРА «Жизни»**

Полезна при быстрой утомляемости. Улучшает остроту зрения, лечит болезни глаз. Выравнивает энергетический потенциал всего организма, улучшает самочувствие, повышает жизненные силы, работоспособность, дает бодрость и выносливость.

Подушечки безымянного, мизинца и большого пальцев соединяем вместе, а оставшиеся свободно выпрямляем.



**2. МУДРА «Энергия»**

Полезна при заболевании мочеполовой системы и позвоночника. Повышает энергетический потенциал, очищает организм от токсинов.

Подушечки среднего и безымянного пальцев, а также большого пальцев соединены вместе, оставшиеся пальцы выпрямляем.



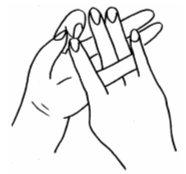
**3. МУДРА «Три колонны космоса»**

Обновляет силы, восстанавливает обменные процессы, повышает иммунитет.

Средний и безымянный пальцы правой руки накладывают поперек на соответствующие пальцы левой руки. Тыльной стороной левого мизинца прижимаем основание тыльной поверхности правого среднего и безымянного пальцев.

Правым мизинцем фиксируем эту фигуру (прижимаем кончик левого мизинца).

Концевую фалангу правого указательного пальца зажимаем между левыми большим и указательным пальцами.



**4. МУДРА «Черепаха»**

Помогает при астении, переутомлении, нарушении деятельности сердечно-сосудистой системы.

Сохраняет энергию, повышает жизненный тонус.

Пальцы правой руки переплетаем с пальцами левой руки. Большие пальцы обеих рук соединяем.



**Дыхательная гимнастика   
для детей раннего возраста**

***1. Часики.***

И. П. – стать прямо, ноги слегка расставить («машина между ног проедет»), руки опустить.

Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 6–7 раз.

***2. Дудочка.***

И. П. – сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам; сделать медленный выдох с произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить 4 раза.

***3. «Петушок».***

И. П. – стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить; поднять руки в стороны (вдохнуть), а затем похлопать ими по бедрам со словом «ку-ка-ре-ку» (выдох). Повторить 4 раза.

***4. Каша кипит.***

И. П. – сесть на стул; одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь (вдох), опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот (выдох); при выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 4 раза.

***5. Паровозик».***

Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20 секунд.

***6. Веселый мячик.***

И. П. – стать прямо, ноги расставить; поднять руки с мячом (диаметром до 10 см) к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперед со звуком «у-х-х-х» (выдох), догнать мяч. Повторить 4–5 раз.

***7. «Гуси».***

Медленно ходить по комнате. На вдох поднимать руки в стороны, на выдох – опускать вниз с произнесением длительного звука «г-у-у-у». Повторять 1 минуту.

*Эти упражнения включаются в комплекс утренней гимнастики, «гимнастики пробуждения», на прогулке.*

**Закаливающее носовое дыхание**

Эти упражнения улучшают кровообращение в верхних отделах дыхательных путей, повышают устойчивость организма к перепадам температуры, инфекциям, недостатку кислорода. Повторяются по 4–5 раз.

1. Сделать 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю, по очереди закрывая их то большим, то указательным пальцем правой руки.

2. Открыть рот, кончик языка прижать к нёбу (при этом выключается ротовое дыхание).

3. Сделать спокойный вдох, на выдохе с одновременным постукиванием пальцев по крыльям носа произносить слоги «бо-ба-бу».

4. Сжать пальцы в кулак; во время вдоха широко открыть рот и насколько возможно высунуть язык, стараясь его кончиком достать до подбородка; выдохнуть, разжав пальцы.

**Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой**

Уникальная методика дыхательных упражнений, так называемая «актерская» дыхательная гимнастика, была разработана педагогом-вокалистом А. Н. Стрельниковой несколько десятилетий назад:

•  Восстанавливает нарушенное носовое дыхание;

•  Улучшает дренажную функцию легких;

•  Устраняет некоторые морфологические изменения в бронхолегочной системе;

•  Способствует рассасыванию воспалительных образований, расправлению сморщенных участков легочной ткани, устранению застойных местных явлений;

•  Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;

•  Налаживает нарушенные функции сердечно-сосудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;

•  Исправляет развившиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;

•  Повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно-психическое состояние.

**Основной комплекс дыхательных упражнений**

***1. Упражнение «Ладошки»*** *(разминочное).*

И. П. – встать прямо, показать ладошки «зрителю», при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить – поза экстрасенса.

Сделать короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжать ладошки в кулачки (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладошки.

Сразу же после активного вдоха выдох уходит свободно и легко через нос или через рот. В это время кулачки разжимаем.

Опять «шмыгнули» носом (звучно, на всю комнату) и одновременно сжали ладони в кулачки. И снова после шумного вдоха и сжатия ладоней в кулачки выдох уходит свободно, пальцы рук разжимаются, кисти рук на мгновенье расслабляются.

Не следует растопыривать пальцы при выдохе. Они также свободно расслабляются после сжатия, как и выдох уходит абсолютно свободно после каждого вдоха.

Активен только вдох, выдох пассивен. Не задерживайте воздух в груди и не выталкивайте его. Не мешайте организму выпустить «отработанный» воздух.

Сделав 4 коротких шумных вдоха носом (и, соответственно, 4 пассивных выдоха), сделайте паузу – отдохните 3–5 секунд. В общей сложности нужно выполнить 24 раза по 4 коротких шумных вдоха–выдоха.

Н о р м а – 96 вдохов–выдохов. Это так называемая «стрельниковская сотня».

На второй или третий день тренировки можно делать подряд уже не по 4 вдоха без остановки, а по 8 или даже по 16 раз, а еще через несколько дней – уже по 32 вдоха–выдоха без паузы.

Группируются дыхательные движения в стрельниковской гимнастике строго по 8:

8 дыхательных движений – одна «восьмерка»;

16 дыхательных движений – две «восьмерки»;

24 дыхательных движения – три «восьмерки»;

32 дыхательных движения – четыре «восьмерки».

Гимнастику нужно выполнять дважды в день – утром и вечером.

Упражнение «ладошки» можно выполнять сидя по 4 или по 8 вдохов-движений за один подход.

Н о р м а:

•  По 4 вдоха-движения – 24 раза;

•  Или по 8 вдохов-движений – 12 раз;

•  Или по 16 вдохов-движений – 6 раз;

•  Или по 32 вдоха-движения – 3 раза.

***2. Упражнение «Погончики».***

И. П. – встать прямо, сжатые в кулаки кисти рук прижать к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкайте кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжимаются.

Плечи в момент вдоха напрягаются, руки вытягиваются в струну (тянутся к полу), пальцы рук широко растопыриваются. На выдохе вернитесь в исходное положение: кисти рук снова на поясе, пальцы сжаты в кулаки – выдох ушел. Делая следующий шумный короткий вдох, снова резко с силой толкните кулаки к полу, а затем вернитесь в исходное положение – выдох уходит самостоятельно через нос или через рот.

Если при выдохе воздух выпускается через рот, то рот широко не открывается. При выдохе губы слегка разжимаются (в момент вдоха они слегка сжаты) – воздух уходит абсолютно пассивно. Подряд нужно сделать 8 вдохов-движений без остановки. Затем пауза – 3–5 секунд и снова 8 вдохов-движений. Это упражнение можно делать сидя и даже лежа.

Н о р м а:

•  12 раз по 8 вдохов-движений;

•  или 6 раз по 16 вдохов-движений;

•  или 3 раза по 32 вдоха-движения.

***3. Упражнение «Насос»*** *(«Накачивание шины»).*

И. П. – встать прямо, руки опущены. Слегка наклонитесь вниз, к полу: спина круглая, голова опущена (смотрит вниз в пол, шею не тянуть и не напрягать, руки опущены вниз). Сделайте короткий шумный вдох в конечной точке наклона («понюхайте пол»). Слегка приподнимитесь, но не выпрямляйтесь полностью – в этот момент абсолютно пассивно уходит выдох через нос или через рот. Сделайте подряд 8 наклонов-вдохов, после чего остановитесь, отдохните 3–5 секунд – и снова 8 наклонов-вдохов.

Н о р м а:

•  12 раз по 8 вдохов.

Кисти рук во время наклона должны опускаться только до колен, не ниже.

***4. Упражнение «Кошка»*** *(приседания с поворотом).*

И. П. – встать прямо, руки опущены. Делаем легкие, пружинистые, танцевальные приседания, одновременно поворачивая туловище то вправо, то влево. Кисти рук на уровне пояса. При поворотах вправо и влево с коротким шумным одновременным вдохом делаем руками легкое «сбрасывающее» движение. Кисти рук далеко от пояса не уводить. Голова поворачивается вместе с туловищем то вправо, то влево. Колени слегка гнутся и выпрямляются, приседание легкое, пружинистое. Спина все время прямая.

Повернулись вправо, слегка присели – вдох. Колени выпрямились – выдох пассивно уходит при их выпрямлении. Повернулись влево, слегка присели, кистями рук сделали легкое сбрасывающее движение – вдох. Сразу же после этого колени выпрямились, воздух ушел абсолютно пассивно при их выпрямлении. Вдох справа, вдох слева.

Н о р м а:

•  12 раз по 8 вдохов-движений;

•  6 раз по 16 вдохов-движений.

Упражнение «Кошка» можно делать сидя.

***5. Упражнение «Обними плечи»*** *(вдох на сжатии грудной клетки).*

И. П. – встать прямо. Руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Важно, чтобы руки двигались параллельно, а не крест-накрест. При этом одна рука окажется над другой, причем какая над какой – все равно. Главное – помнить, что в течение всего упражнения положение рук менять не следует. Сразу же после короткого вдоха руки слегка расходятся в стороны (но не до исходного положения). В момент вдоха локти сошлись на уровне груди – образовался как бы треугольник, затем руки слегка расходятся – получается квадрат. В этот момент на выдохе абсолютно пассивно уходит воздух. Начиная осваивать гимнастику Стрельниковой, не делать упражнение «Обними плечи» 2–3 недели. Когда все остальные упражнения даются легко, подключаются «обними плечи».

Н о р м а:

•  12 раз по 8 вдохов-движений.

Это упражнение можно делать сидя.

***6. Упражнение «Большой маятник****» («Насос» + «Обними плечи»).*

И. П. – встаньте прямо. Слегка наклонитесь к полу (руки тянутся к коленям, но не опускаются ниже них) – вдох. И сразу же без остановки слегка откиньтесь назад (чуть прогнувшись в пояснице), обнимая себя за плечи, – тоже вдох. Выдох уходит пассивно между двумя вдохами-движениями.

Тик-так, вдох с пола, вдох с потолка. Это упражнение напоминает маятник, оно комплексное, состоит из двух простых: «насоса» и «обними плечи».

Это упражнение можно делать сидя.

Н о р м а:

•  12 раз по 8 вдохов-движений;

•  8 раз по 16 вдохов-движений.

***7. Упражнение «Повороты головы».***

И. П. – встать прямо. Поверните голову вправо и сделайте короткий шумный вдох справа. Затем сразу же (без остановки посередине) поверните голову влево, шумно и коротко понюхайте воздух слева. Справа – вдох, слева – вдох. Выдох уходит в промежутке между вдохами, посередине (но голова при этом не останавливается). Шея не напрягается. Туловище неподвижно, плечи не поворачиваются вслед за головой.

Н о р м а:

•  12 раз по 8 вдохов-движений;

•  8 раз по 16 вдохов-движений.

***8. Упражнение «Ушки****» («Ай-ай», или «Китайский болванчик»).*

И. П. – встать прямо. Смотрим прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу – короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу – тоже вдох.

Стоя ровно и глядя прямо перед собой, как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай! Как не стыдно!» Плечи при этом не дергаются, удерживаются в абсолютно неподвижном состоянии. Выдох уходит пассивно между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.

Н о р м а:

•  12 раз по 8 вдохов-движений;

•  8 раз по 16 вдохов движений.

***9. Упражнение «Маятник головой» или «Малый маятник».***

И. П. – встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустить голову вниз, посмотреть на пол – вдох. Откинуть голову вверх, посмотреть на потолок – тоже вдох.

Вдох снизу (с пола) – вдох сверху (с потолка). Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается. Шею не напрягать.

Н о р м а:

•  12 раз по 8 вдохов-движений;

•  8 раз по 16 вдохов-движений.

***10. Упражнение «Шаги».***

И. П. – встать прямо, руки опущены вдоль тела. Поднимаем вверх до уровня живота согнутую в колене правую ногу, на левой ноге в этот момент слегка приседаем – делаем вдох. После этого поднятая вверх правая нога опускается на пол, а левая нога выпрямляется в колене. При этом абсолютно пассивно через нос или через рот уходит выдох.

Обе ноги на какое-то мгновение занимают прямое положение.

Затем поднимаем вверх согнутую в колене левую ногу, а на правой в этот момент слегка приседаем – вдох.

В этом упражнении нужно не просто маршировать, а слегка приседать, как бы танцуя рок-н-ролл. Руки при этом либо висят вдоль туловища, либо делают легкое встречное движение на уровне пояса. Спина должна быть абсолютно прямой.

Н о р м а:

•  12 раз по 8 вдохов-движений;

•  8 раз по 16 вдохов-движений.

*Освоение комплекса гимнастики Стрелъниковой необходимо* *начинать с трех первых упражнений: «ладошки», «погончики»,* *«насос». Все упражнения можно выполнять под* *ритмичную музыку.*

*Каждый последующий день можно осваивать по одному новому* *упражнению.*

*Занятия проводятся два раза в день – утром и вечером.*

•  *Отдыхать необходимо после каждых 8 или 16 вдохов-движений по 3–5* *секунд.*

•  *На каждом занятии необходимо выполнять весь освоенный комплекс.*

•  *Гимнастикой Стрелъниковой можно заниматься детям с 3–4 лет.*

**Дыхательная гимнастика по методу   
А. Н. стрельниковой**

**Примерная схема нагрузок   
дыхательной гимнастики Стрельниковой**

**1–3 день**

1. Повороты головы 2 x 8 = 16 16 x 3 = 48

2. Обними плечи 2 x 8 = 16 16 x 3 = 48

3. Насос 2 x 8 = 16 16 x 6 = 96 (100)

4. Кошка 2 x 8 = 16 16 x 6 = 96 (100)

**Всего: 300 движений (5–6 мин), в день – 600 движений.**

**4–6 день**

1. Повороты головы 4 x 3 = 32 32 x 2 = 64

2. Ушки 4 x 8 = 32

3. Сведение рук 4 x 8 = 32 32 x 3 = 96

4. Насос 4 x 8 = 32

5. Сведение рук с головой назад 4 x 8 = 32

6. Кошка 6 x 8 = 48 48 x 2 = 96

**Всего: 600 движений (9–10 мин), в день – 1200 движений.**

**7–9 день**

1. Повороты головы 4 x 8 = 32 32 x 3 = 96

2. Ушки 4 x 8 = 32 32 x 3 = 96

3. Малый маятник 4 x 8 = 32 32 x 1 = 32

4. Сведение рук 6 x 8 = 48 48 x 2 = 96

5. Насос 6 x 8 = 48 48 x 4 = 192

6. Сведение рук с головой назад 4 x 8 = 32 32 x 3 = 96

7. Кошка 6 x 8 = 48 48 x 2 = 96

**Всего: 700 движений (10–11 мин), в день – 1400 движений.**

**10–12 день**

1. Повороты головы 4 x 8 = 32 3 2x 3 = 96

2. Ушки 4 x 8 = 32 32 x 3 = 96

3. Малый маятник 4 x 8 = 32 32 x 2 = 64

4. Сведение рук 8 x 8 = 64 64 x 2 = 128

5. Насос 8 x 8 = 64 64 x 3 = 192

6. Сведение рук с головой назад 6 x 8 = 48 48 x 2 = 96

7. Кошка 4 x 8 = 32 32 x 2 = 64

8. Большой маятник 4 x 8 = 32 32 x 1 = 32

**Всего: 800 движений (12 мин), в день – 1600 движений.**

**13–15 день**

1. Повороты головы 6 x 8 = 48 48 x 2 = 96

2. Ушки 6 x 8 = 48 48 x 2 = 96

3. Малый маятник 6 x 8 = 46 48 x 2 = 96

4. Сведение рук 6 x 8 = 48 48 x 1 = 48

5. Насос 6 x 8 = 48 48 x 3 = 124

6. Сведение рук с головой назад 10 x 8 = 80 80 x 3 = 240

7. Кошка 6 x 8 = 48 48 x 2 = 96

8. Большой маятник 6 x 8 = 48

**Всего: 900 движений (13 мин), в день – 1800 движений.**

**16–18 день**

1. Повороты головы 6 x 8 = 48 48 x 2 = 96

2. Ушки 6 x 8 = 48 48 x 2 = 96

3. Малый маятник 6 x 8 = 48 48 x 2 = 96

4. Сведение рук 12 x 8 = 96 96 x 2 = 192

5. Насос 12 x 8 = 96

6. Сведение рук с головой назад 12 x 8 = 96 96 x 3 = 288

7. Кошка 6 x 8 = 48 48 x 2 = 96

8. Большой маятник 8 x 8 = 64 64 x 2 = 128

**Всего:1000 движений (14–15 мин) в день – 2000 движений.**

Когда организм адаптируется, можно ввести и третью дневную тренировку.

П р и м е ч а н и е.Рекомендуем заниматься утром и вечером за 1,5 часа и перед сном.

**игры, которые лечат**

**Болезни дыхательной системы: ринит, ринофарингит, хронический бронхит, аденоиды.**

При заболеваниях верхних дыхательных путей необходимо восстановить носовое дыхание. Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное кровообращение, препятствует разрастанию аденоидных вегетаций, предохраняет от переохлаждения, сухости и инфицирования слизистой оболочки носа, рефлекторно помогает регуляции мозгового кровообращения. При ритмичном, с полным выдохом носовом дыхании расслабляются дыхательные мышцы, и рефлекторно расслабляется гладкая мускулатура бронхов. При проведении игр с детьми необходимо одновременно контролировать правильность осанки и смыкание губ.

***Пастушок дудит в рожок.***

 *Укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.*

– Рожок, дудочка.

– Необходимо вдохнуть воздух через нос и резко выдохнуть в рожок.

***Король ветров.***

 *Тренировка навыка правильного носового дыхания, укрепление мышц лица.*

– Вертушка или шарик.

– Дети дуют на вертушку или подвешенные воздушные шарики: воздух вдыхается через нос и резко выдыхается через рот.

– На столе между карандашами расположить 5–10 шариков. Вытянув губы трубочкой, глубоким, сильным выдохом ребенку необходимо сдуть шары со стола по одному. Вдох через нос.

**Общие бронхолегочные заболевания.**

При бронхиальных заболеваниях необходимы:

– Поддержание эластичности легочной ткани, улучшение бронхиальной проходимости, дренажной (очистительной) функции бронхов, восстановление согласованной работы функции бронхов и дыхательной мускулатуры, координации в деятельности дыхательных и соматических мышц;

– Профилактика нарушения осанки, адаптация дыхания и организма в целом к физической нагрузке посредством общей тренировки, повышение тонуса, оздоровление нервно-психической сферы.

Для решения этих задач рекомендуются игры с произношением во время выдоха различных звуков, стихотворных строк, пение песенок в такт ходьбе.

Это – звукоречевая гимнастика, которая является своеобразным вибромассажем, способствующим уменьшению бронхоспазмов. Полезны игры с дозированным бегом, ходьбой в чередовании с упражнениями по расслаблению, дыхательными упражнениями.

***Вперед быстрей иди, только не беги.***

  *Улучшение дренажной функции бронхов, общефизическое воздействие, развитие ловкости.*

– Задача заключается в том, чтобы по сигналу как можно быстрее достигнуть финиша. Но бежать нельзя: можно кувыркаться, перекатываться с боку на бок, ходить на четвереньках и пр. Достигнув финиша, дети спокойным шагом возвращаются обратно.

***Подпрыгни и подуй.***

  *Улучшение функции дыхания, повышение тонуса адаптации дыхания и организма в целом к физическим нагрузкам.*

– Воздушный шарик.

– На небольшом расстоянии от головы ребенка висит воздушный шарик. Ребенок должен подойти и, подпрыгнув, подуть на шарик.

***Бульканье.***

  *Восстановление носового дыхания, формирование ритмичного выдоха и его углубление.*

– Стакан или бутылочка, наполненные на треть водой, соломинка (коктейльная трубочка).

– Глубоко вдохнуть через нос и сделать глубокий длинный выдох в трубочку, чтобы получился долгий булькающий звук.

***Совушка-сова.***

  *Развитие коррекции движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшение функции дыхания (углубленный выдох).*

– По сигналу «день» дети-«совы» медленно поворачивают голову влево и вправо. По сигналу «ночь» дети смотрят вперед и взмахивают руками-«крыльями». Опуская их вниз, протяжно, без напряжения произносят «у.. .у...ффф». Повторяют 2–4 раза.

***Шарик лопнул.***

  *Восстановление носового дыхания, формирование углубленного дыхания, правильного смыкания губ, ритмирования.*

– Дети должны надуть шар: широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот «ффф...», медленно соединяя ладони под шариком. Затем по хлопку ведущего шарик лопается – дети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух: дети произносят звук «шшш...», делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Шарик надувают 2–5 раз.

***Поезд.***

  *Улучшение функции дыхания, умение действовать в коллективе, реагировать на сигнал.*

– Подражая гудку паровоза, дети продвигаются вперед («гу-гу») сначала медленно, затем ускоряют шаг и бегут.

***Вверх ногами.***

  *Укрепление мышц пояса верхних конечностей, улучшение дыхательной функции бронхов, общефизиологическое воздействие, тренировка вестибулярного аппарата.*

– Салфетка.

– Ребенок становится около стенки вниз головой – вверх ногами. При обильной мокроте ребенок откашливается и отхаркивает мокроту в салфетку.

***Мартышки и кокосовые орехи.***

  *Улучшение функции дыхания (глубины, ритма), укрепление мышц рук, проговаривание звуков «ч» и «ш».*

– Мячик.

– Дети кидают мяч друг другу по кругу 3–4 раза. Это «погрузка кокосов мартышками на поезд». Затем дети производят круговые движения руками, произнося: «Чу-чу-чу. Поезд движется!» Через 2–3 минуты поезд останавливается, дети говорят: «Шшш». После этого начинается «выгрузка кокосов» – те же движения, что и при «погрузке». При произношении звука «шшш» губы складываются в трубочку.

***Кто вперед?***

  *Улучшение функции дыхания, укрепление мышц челюстно-лицевой области.*

– 10–20 воздушных шариков, карандаши, стол.

– На столе между карандашами расположить 5–10 шариков. Вытянув губы трубочкой, глубоким, сильным выдохом ребенку необходимо сдуть шары со стола по одному. Вдох через нос.

**РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

**Комплекс № 1 (средняя группа)**

**Подготовительная часть.**

1. Ходьба в ритме музыки.

Исходное положение – шагаем, руки опущены вдоль туловища. Руки спрятать за спину. Исходное положение.

2. Исходное положение – шагаем. Руки поднять вперед. Исходное положение.

3. Связка – ходьба, ноги на ширине плеч.

4. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполнять приседы в ритме музыки, локти свести вперед – сесть, развести – встать.

5. Ходьба – руки вперед. Сжать пальцы в кулак. Разжать.

Исходное положение – то же, как в 5-м упражнении. Сгибаем каждый пальчик поочередно на двух руках сразу. «Пальчики танцуют».

**Основная часть.**

*(Шея, плечи, руки).*

Движения выполняются на шаге.

1. Руки вдоль туловища, повороты головы вправо-влево.

2. Исходное положение – руки к плечам. Свести локти вперед. Исходное положение.

3. Исходное положение – круговые движения вперед-назад.

4. Исходное положение – руки вдоль туловища. Руки в стороны. Исходное положение.

*(Туловище).*

1. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки за спиной – наклон вперед. Исходное положение.

2. Исходное положение – встать прямо, руки на поясе. Повернуться вправо (влево), посмотреть вправо (влево), встать прямо.

3. Исходное положение – ноги расставлены, руки вдоль туловища: сесть, руками обхватить колени. Исходное положение.

4. Исходное положение – поднять правую (левую) ногу, сделать хлопок под коленом.

5. Ритмические хлопки.

*(Пиковая нагрузка.)*

Бег, прыжки на 2 ногах, поочередное выбрасывание ног вперед-назад, покричать.

*Положение сидя.*

6. Исходное положение – сесть на пол. Повороты вправо-влево.

7. Исходное положение – лечь на спину, руки вдоль туловища. Подтянуть ноги к туловищу. Исходное положение.

8. Исходное положение – лежа свободно подвигать руками и ногами.

*Стрейчинг.*

1. Лечь на бок, согнуть ногу и отвести вперед. Исходное положение. 15 раз (правой–левой ногой) или в статике по 15 секунд.

2. Встать на колени, руки достают до пола. Поднять согнутую ногу в сторону (15 секунд правой–левой ногой). Исходное положение.

3. Исходное положение – стоя, согнуть правую руку, левой взять локоть правой руки и давить на него.

**ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ, МЫШЛЕНИЯ, ПАМЯТИ**

***«Художники»***

Детям предлагают внимательно посмотреть на своего товарища в течение нескольких секунд и закрыть глаза (в это время ребенок прячется). Открыв глаза, каждый должен описать внешность спрятавшегося ребенка (написать портрет).

С целью усложнения задачи можно предложить запомнить всех участников игры, затем увести одного из детей. Открыв глаза, играющие должны определить, кто исчез, и дать описание.

***«Зеркало»***

Детей разбивают на пары, в которых один – ведущий, другой выполняет роль «зеркала». Ведущий совершает различные движения, а «зеркало» в точности их копирует.

***«Послушай, вспомни, выполни»***

Дети бегают, по команде взрослого (хлопок в ладоши) принимают на короткое время одну из выученных ранее асан, по другой команде возобновляют бег. Каждой асане соответствует определенное количество хлопков, о чем договариваются заранее.

Например, один хлопок соответствует началу бега, два хлопка –остановке и выполнению позы дерева, три хлопка – «кошка» и т. д.

В одну игру можно вводить три, четыре асаны.

**Звуковое дыхание (М. Л. Лазарев)**

1. Эффект от выполнения ритмического звукового дыхания наступает лишь в том случае, если дыхание выполняется в течение достаточно длительного времени (не менее 3 минут).

2. Ритмическое звуковое дыхание можно проводить как в покое, так и в ходьбе.

3. Рекомендуется проводить ритмическое звуковое дыхание наиболее интенсивно в осеннее-весенний период.

4. Эффективно применение ритмического звукового дыхания при постельном режиме ребенка во время заболеваний.

5. Ритмическое звуковое дыхание может использоваться как способ коррекции психического состояния детей, например, на занятии.

Комплекс звукового дыхания направлен на стимуляцию обменных процессов в клетках за счет звуковой вибрации. Кроме того, звуковая вибрация позволяет улучшить микроциркуляцию в области легочных альвеол, стимулирует деятельность диафрагмы, улучшает дренаж мокроты, расслабляет мускулатуру бронхов, повышает эмоциональный тонус. Упражнения этого комплекса могут выполняться ежедневно.

Релаксационная серия (шипящие) может выполняться как звуковая пауза между любыми видами физической нагрузки, а также перед сном. Следует особенно выделить звук ***«с»***, который обладает наибольшим расслабляющим свойством.

При ларингитах произносятся только глухие согласные, чтобы не травмировать связочный аппарат. При произнесении длинных звуков желательно тянуть их как можно дольше.

***Звук «в» (вибрация на уровне лица).***

*Стимуляция микроциркуляции крови и обмена веществ в области лица, гайморовых пазух. Эффект достигается при ринитах, синуситах, гайморитах.*

И. П. – стоя. Ноги стоят устойчиво. Глаза закрыты. Губы мягко сопротивляются. После глубокого вдоха произносится звук ***«в»*** до полного выдоха воздуха из легких. Звук произносится негромко. Необходимо добиться ощущения вибрации во всем теле, преимущественно в области лица, стараясь, чтобы звук тянулся как можно дольше. Губы необходимо расслабить до появления в них ощущения «щекотки». Повторить 4 раза.

***Звук «з» (вибрация в области головы и шеи).***

*Стимуляция микроциркуляции крови и обмена веществ в области* *головы и шеи. Эффективна при трахеитах.*

И. П. – стоя. Тело расслаблено. Глаза закрыты. Ладонь одной руки на шее спереди. Делается вдох. На выдохе произносится звук «з» предельно долго, негромко. Повторить 4 раза.

***Звук «ж» (вибрация в области грудной клетки).***

*Стимуляция микроциркуляции крови и обмена веществ в области грудной клетки. Эффективно выводит мокроту из бронхов и легких.*

И. П. – стоя. Тело расслаблено. Глаза закрыты. Ладонь на груди спереди. Делается вдох. На выдохе произносится долго и негромко звук ***«ж».*** Повторить 4 раза.

***Звук «м» (вибрация тканей в области грудной клетки и солнечного сплетения).***

*Улучшение микроциркуляции крови и обмена веществ в области грудной клетки и солнечного сплетения.*

И. П. – стоя. Глаза закрыты. Ладонь на области солнечного сплетения. Делается вдох. На выдохе произносится негромко и предельно долго звук ***«м»*** (глубокое звучание). Повторить 4 раза.

***«Ф-х-ц-ч-ш-щ-с» (расслабление всех дыхательных и других мышц организма).***

И. П. – лежа. Глаза закрыты. Произносится ровный звук, который тянется как можно дольше. Звук произносится тихо. Каждый звук повторить 2 раза.

**ЗВУКОВАЯ ГИМНАСТИКА ЛОБАНОВА**

**разновидность дыхательной гимнастики**

Гимнастика состоит из специальных упражнений, связанных с произнесением звуков и их сочетанием в определенной работе и строго определенным способом. Начинается гимнастика с обя-зательного выполнения 2 упражнений: очистительного вдоха – «п, ф, т, р» и закрытого стона «ммм».

При произнесении звуков вибрация голосовых связок передается на легкие, трахею, бронхи и от них на грудную клетку, эта вибрация действует на бронхи и тем самым способствует профилактике бронхита.

Для звуковой гимнастики характерны следующие особенности дыхания: вдох через нос (1–2 с) пауза, активный выдох через рот (2–4 с), пауза.

Вдох плавный, бесшумный, равномерный, глубокий. Выдох больше вдоха вдвое.

Звуковые упражнения нужно выполнять медленно, спокойно, без напряжения, каждый звук должен произноситься строго определенным образом, только тогда звуковая гимнастика дает лечебный результат.

Гласные звуки произносятся в последовательности – **у, о, а, е, и**.

Согласные звуки произносятся в последовательности – **б, д, г, в, з**.

Согласные сонорные – **м, н, л, р**.

Упражнения действуют подобно вибромассажу.

Для глухих звуков – **п, т, к, ф, с** – требуется наибольшая сила артикулярности, а значит, и наибольшее напряжение мышц грудной клетки и диафрагмы.

Согласный звук **р** – дрожащий, может иметь от 1 до 14 вибраций при его произносимости: **р, рр, ррр** и т. д.

Звукосочетания **с, р** – эффективны при бронхиальной астме, астматическом бронхите.

Звук **р** – произносится энергично, громко, длинной волной – **р – р – р**.

При болезнях сердца звук **р** – произносится тихо, мягко, коротко.

Звуки – **ж – м – з** – произносятся сжатыми губами.

Звук **к – (кх)** – произносится губами.

Звук **к – (кх)** – произносится широко открытым ртом с усилением на вдохе.

**Для эффективности звуковой гимнастики необходимо соблюдать следующие правила:**

1. Занятия по возможности проводить на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении.

2. Одежда мягкая, свободная.

3. Проводят занятия до приема пищи или через 1,5–2 часа после еды, лучше в утренние часы. В первые 2 занятия выполняются только 2 упражнения – **пфф** и – **ммм** – затем постепенно добавляются по 2 новых.

Проводят звуковую гимнастику 1–2 раза в день по 5–6 минут.

Упражнения можно выполнять сидя, стоя, лежа. Перед и после каждого упражнения делают очистительный вдох – **пфф** – выполняют тихо, губы сложены трубочкой. Вслед за – **пфф** – идет 2-е обязательное упражнение – **ммм**.

1. – **пфф** – **ммм** – **пфф** – .

2. Гласные – **у, о, а, е**, и – **пфф**.

3. Согласные – 1–4 – **пфф** –.

4. Звукосочетания 1 – **ммм**, 2, 3 ,4 – **пфф**.

**Гимнастика До-Инь**

Для ослабленных детей, сочетает комплекс движений для мышц и суставов с элементами самомассажа, с ярко выраженным тонизирующим эффектом.

Основная поза – сидя, скрестив ноги по-турецки.

**Вводная часть.**

**1. Массаж ушей.** Растирайте ушные раковины большим и указательным пальцами 15–20 раз, а затем столько же ладонями. После этого несколько раз оттяните уши максимально вверх и вниз.

**2. Сжимание зубов.** Крепко сожмите зубы 20–30 раз, затем 20–30 раз произведите ими постукивание.

**3. Массаж десен.** Круговые движения языком по передней поверхности зубов верхней и нижней челюсти по 20 раз в каждую сторону.

**4. Раздувание щек.** Произведите 30–40 раздуваний щек в среднем темпе.

**Основная часть.**

**5. Массаж боковых поверхностей носа.** Тыльной стороной вторых фаланг больших пальцев произведите легкое растирание носа от переносицы до углов рта и обратно. Всего 15–20 движений в среднем темпе.

**6. Массаж головы.** С небольшим давлением поглаживайте голову раскрытой ладонью, начиная со лба по направлению к затылку и обратно 10–15 раз.

**7. Массаж бровей.** Произведите легкое растирание бровей тыльной стороной вторых фаланг больших пальцев от переносицы к вискам и обратно. В каждую сторону 20–30 раз.

**8. Движение глазами.** Закрыв веки, произведите круговые движения глазами (налево, вверх, направо, вниз и в обратном направлении). Это движение в медленном темпе повторите по 10 раз в каждую сторону, после чего погладьте пальцами закрытые глаза, раскройте их и сделайте несколько мигательных движений.

**9. Движение раскрытыми глазами.** И. П. – сидя. Держа голову прямо, правую руку поднимите в сторону до уровня плеча, кисть разогните и зафиксируйте взгляд на кончиках слегка растопыренных пальцев. Затем, вытянув руку, медленно отводите ее перед собой по горизонтали в левую сторону, взглядом сопровождая это движение. Аналогичное движение проводится другой рукой в противоположном направлении. Сделайте по 5 таких движений в каждую сторону.

**10. Упражнение для глаз.** Вытяните одну руку вперед и слегка в сторону, кисть разогните, пальцы слегка растопырьте. Затем медленно приближайте кисть к носу и так же медленно удаляйте ее в исходное положение, постоянно фиксируя взгляд на кончике среднего пальца. Повторить 10–15 раз.

**11. Массаж лица.** Раскрытыми ладонями произведите легкое растирание обеих половин лица «умывающими» движениями. Повторить 10–15 раз вверх, вниз.

**12.** Скрестив пальцы, положите их сзади на шею (голову слегка наклоните вперед) и старайтесь разогнуть голову назад небольшими покачивающими движениями, преодолевая некоторое сопротивление рук. 10–15 движений.

**13. Массаж области плеч.** Правой ладонью круговыми движениями разотрите область левого плечевого сустава, затем левой ладонью – правого. Сначала движения легкие, поверхностные, затем с некоторым нажимом. Сделайте 20 движений.

**14. Упражнение для рук.** Сделайте 15–20 маятникообразных движений полусогнутыми руками вперед, назад, как при беге.

**15. Упражнения для рук и плечевого пояса.** Сцепите пальцы кистей в замок и вытяните руки вправо вверх, а затем из исходного положения влево вверх. Сделайте 10 раз.

**16. Массаж спины.** Слегка наклонитесь вперед, и тыльной стороной кулаков растирайте область спины вдоль позвоночника вверх-вниз. Руки двигайте в противоположных направлениях – 20–30 движений.

**17. Массаж живота.** Проводите руками растирание кожи живота спиралеобразными движениями по ходу часовой стрелки, начиная вокруг пупка, постепенно расширяя круги и вновь приближаясь к пупку. Проделайте в среднем темпе 30 движений каждой рукой.

**18. Массаж области коленных суставов.** Растирание колена круговыми движениями в обе стороны 20–30 раз.

**19. Массаж ступней.** Разведите колени в стороны, захватите руками обе ступни таким образом, чтобы большие пальцы располагались на подошве, а остальные на тыльной поверхности. Делайте растирания обеих поверхностей стоп по направлению от пальцев к пяткам и обратно. 20–30 движений.

**20. Упражнение для ног.** В положении сидя откиньтесь назад, опираясь на руки. Попеременно вытягивайте вперед ноги с оттянутыми носками и приводите их обратно к тазу. 15–20 движений каждой ногой.

**Заключительная часть.**

**21.** Подышите спокойно 2–3 минуты.

**22.** Расставив ноги в стороны, похлопайте раскрытыми ладонями себя по лбу, щекам, шее, груди, животу, ягодицам, бедрам по 10 раз.

**23. Ходьба.** Ходите в течение 1–2 минут, высоко поднимая колени и касаясь ими живота.

*Комплекс упражнений может быть использован как полностью, так и частично, но с обязательной вводной и заключительной частью.*

**Очистительное дыхание**

И. П. – стоя. Глубоко вдохните носом. Прямые руки поднимите над головой, ладони можно соединить. Сделайте полный выдох (вдвое длиннее вдоха) через рот с произнесением *«ха»*, при этом резко наклониться вперед и опустить руки. Движение напоминает рубку дров. Детям нужно сказать, что при выдохе они выбрасывают из себя недомогание, усталость, болезни.

И. П. – стоя. Поднять руки вверх, представить, что при вдохе через ладони в тело входят лучи солнца. При выдохе туловище наклонить вперед, представить, что болезни покидают тело, оставляя внутри золотой свет солнца.

И. П. – стоя. Сделали глубокий вдох через нос. Представили, что пропустили воздух через грудную клетку в солнечное сплетение. Выдох через рот за три раза со звуковым сопровождением (*с, з, ж*).

Упражнения составлены на основе древнекитайских оздоровительных систем, способствуют регуляции дыхательной и других функций организма, а также оказывают успокаивающее воздействие на центральную нервную систему, снимают усталость. Мысленное представление тока дыхания развивает сосредоточенность. Нелегко представить образ дыхания: постарайтесь увидеть его в образе голубого ручейка. Направляя этот ручеек во время выдоха на напряженные мышцы, вы поможете им расслабиться, снять напряжение.

**Звуковые игровые упражнения**

Эти упражнения могут выполняться детьми во время утренней гимнастики и среди дня. В летнее время комплекс лучше проводить на свежем воздухе во время прогулки.

***1. «На турнике».***

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – длинный выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

***2. «Шагом марш».***

Стоя, гимнастическая палка в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 6–8 шагов – выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 минут.

***3. «Насос».***

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону – выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произносить «с-с-с». Повторить 6–8 наклонов в каждую сторону.

***4. «Регулировщик».***

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р». Повторить 5–6 раз.

**5. *«Летят мячи».***

Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произносить, выдыхая, длительное «ух-х-х-х». Повторить   
5–6 раз.

***6. «Вырасти большой».***

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Выдыхая, произносить «ух-х-х». Произносить 4–5 раз.

**7. *«Лыжник».***

Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5–2 минут. На выдохе произносить «м-м-м-м».

***8. «Маятник».***

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне – выдох, произносить «т-у-у-х-х-х». Повторить 3–4 наклона в каждую сторону.

***9. «Гуси летят».***

Медленная ходьба в течение 1–2 минут. Поднимать руки в стороны – вдох, руки вниз – выдох, произносить «г-у-у-у-у».

***10. «Семафор».***

Сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднимать руки в стороны – вдох, медленно опускать вниз – длительный выдох, произносить «с-с-с-с». Повторить 3–4 раза.

**Психогимнастика   
по методике М. И. Чистяковой**

*Используется для организации психологической безопасности* *детей дошкольного возраста в коллективе детей и взрослых.*

**Для детей среднего и старшего дошкольного возраста**

***Цветок.***

Теплый луч упал на землю и согрел в земле зернышко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою голову вслед солнцу.

*Выразительные движения*

Сесть на корточки, голову и руки опустить. Поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны – цветок расцвел. Голова слегка откидывается назад, медленно поворачивается вслед за солнцем.

*Мимика*

Глаза полузакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.

***Ласка.***

Ребенок с улыбкой гладит и прижимает к себе пушистого котенка. Котенок прикрывает глаза от удовольствия, мурлычет и выражает расположение к своему хозяину тем, что трется головой о его руки.

***Вкусные конфеты.***

1. У девочки в руках воображаемый кулек (коробка) с конфетами.

2. Она протягивает его по очереди детям. Они берут по одной конфете и благодарят ребенка.

3. Разворачивают бумажки и кладут конфеты в рот.

4. Изображают удовольствие, конфеты очень вкусные.

***Золотые капельки.***

Идет теплый дождь. Пляшут пузырьки на лужах. Из-за тучки выглянуло солнце. Дождь стал золотым. Ребенок подставляет лицо золотым капелькам дождя. Приятен летний дождь.

*Звучит спокойная мелодичная музыка.*

**СОВЕТЫ ИНСТРУКТОРА ФИЗКУЛЬТУРЫ**

**Оздоровительные мероприятия для детей,   
часто болеющих ОРЗ**

1. Дома давать свежие фрукты, ягоды, овощи (яблоки, сливы, груши, смородину, капусту, зеленый горошек, чеснок, свеклу, лук).

2. Регулярно полоскать рот после приема пищи.

3. Давать дома настой шиповника.

4. Смазывать зев раствором Люголя, каланхоэ в течение 7–10 дней 2 раза в день.

5. Давать поливитамины по 1 драже 3 раза в день в течение месяца.

6. Общие ванны с настоем трав (ромашка, череда, дубовая кора), хвойные ванны, морская соль через день – 20 ванн всего.

7. Профилактика гриппа, ОРЗ – интерферон, оксолиновая мазь.

8. Массаж на область грудной клетки.

Проводить следует по 2–3 вышеперечисленных мероприятия одновременно.

**Профилактика плоскостопия**

В раннем детском возрасте маловыраженные формы плоскостопия обычно безболезненны, но в дальнейшем по мере роста ребенка этот недостаток может увеличиться, причинять много неприятностей и даже привести к искривлению позвоночника.

Основным средством профилактики является специальная гимнастика.

**Комплекс специальных упражнений:**

1 – ходьба на носках;

2 – ходьба на наружном своде стопы;

3 – ходьба по наклонной плоскости;

4 – ходьба по гимнастической палке;

5 – катание мяча ногой;

6 – захват мяча ногами;

7 – приседания стоя на палке;

8 – приседания на мяче;

9 – захват и подгребание песка пальцами ног;

10 – захват и перекладывание мелких предметов пальцами ног.

Закончить упражнения ходьбой на носках, обычной ходьбой.

**Двигательная деятельность детей на прогулке**

Организация разнообразной двигательной деятельности детей на прогулках дело нелегкое, так как нужно суметь удовлетворить потребности всех детей. Необходимо внести в перспективный план подвижные игры в соответствии с задачами, стоящими по физическому воспитанию (подвижные игры, хороводные, индивидуальные упражнения).

Проводя в течение 1 недели запланированную игру, желательно вносить различные ее варианты и эстафеты. Очень нравятся детям игры-соревнования «Не промочи ноги», «Найди предмет», «Будь ловким».

Использовать на участке, помимо выносных игрушек, мячи, веревки, палочки-выручалочки, лабиринты, лесенки, колокольчик, флажок.

Организация игр зависит от условий, эмоционального настроя, с учетом возрастных особенностей детей, индивидуальности. Обязательно учитывать время года и использовать его по назначению.

Задачи воспитателей совместно с родителями в том, чтобы прогулки были активными. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, становятся не только здоровее, крепче, закаленнее, решительнее, смелее, сообразительнее, внимательнее, но и более настойчивы в достижении намеченной цели, легче входят в коллектив, успешнее овладевают трудовыми навыками.

**Профилактика сколиоза**

Нарушение осанки у детей встречается очень часто. Что же может произойти? Если ребенок неправильно держит тело, его грудная клетка постепенно сужается, делается плоской, углы лопаток начинают торчать, отходя от позвоночника, спина горбится, живот выпячивается вперед. Начинает искривляться позвоночник, возникает боковой изгиб (сколиоз) или сутулость.

Все это вредит здоровью.

П р и ч и н ы неправильной осанки:

1. Привычка стоять с опорой на одну ногу.

2. Походка с опущенной головой.

3. Одностороннее отягощение.

4. Привычка сидеть на передней части стула.

5. Высокий стул, стол.

6. Очень мягкая мебель, постель, подушка.

7. Привычка спать в одной позе, на одной стороне.

Основным средством профилактики и лечения сколиоза служат физические упражнения, способствующие подвижности грудной клетки, укреплению мышц спины, межлопаточной зоны, живота, а также устранение причин возникновения неправильной осанки.

**Формирование интереса к двигательной деятельности**

Потребность в движениях свойственна маленькому ребенку. Окружающие его взрослые должны всеми доступными и разнообразными средствами помочь ему полюбить прекрасный мир движений, испытать радость от достигнутых усилий при овладении каким-либо из них – промчаться на лыжах, коньках, научиться свободно владеть мячом, уверенно чувствовать себя в воде и т. д. Сформированное с детских лет положительное отношение к физическим упражнениям, уверенное их выполнение развивают способность преодолевать препятствия, прикладывая для этого необходимые волевые усилия.

Мотивы активных действий разнообразны. У дошкольников преобладает мотив эмоциональной привлекательности. Их заинтересовывает красивый яркий обруч, мяч, радостное настроение играющих сверстников.

Польза от совершаемых детьми движений неизмеримо выше, если они выполняют их охотно и радостно.

При эмоционально окрашенных играх и упражнениях проявляется более высокая работоспособность, активность, стремление к дальнейшему овладению двигательными действиями.

Очень важно поощрять желание детей заниматься по собственному побуждению, не по принуждению.

Проявление интереса детей к движениям увеличивается, если они уверенно ими владеют.

Ребята особенно охотно стремятся участвовать в таких играх, где могут применить свои двигательные умения, например, ловко обежать или перепрыгнуть препятствие, передать мяч и т. п.

Неоднократное повторение движений в привлекательных для детей играх ведет к дальнейшему их совершенствованию и одновременно развивает сообразительность, характер, настойчивость, приучает к дисциплине.

Таким образом, формирование у детей интереса к двигательной активности является очень важным и ответственным долгом родителей и воспитателей. Использование всех форм занятий физической культурой, правильный подбор игрушек и пособий, гибкость в применении методических приемов активно влияет на формирование у детей потребности ежедневно выполнять физические упражнения.

**ИГРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ**

Нарушение осанки — частый спутник многих хронических заболеваний. Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, желудка, печени, почек.

Основа профилактики и лечения нарушений осанки — общая тренировка организма ребенка.

**Значение игр:**

* укрепляют опорно-двигательный аппарат;
* усилят мышечный «корсет» позвоночника;
* улучшают функций дыхания, сердечно-сосудистой системы.

**В процессе проведения подвижных игр надо добиваться:**

* тренировки навыков в удержании головы и туловища в правильном положении;
* правильной ходьбе (грудь вперед, лопатки чуть сведены, подбородок приподнят).

Выработке правильной осанки помогают игры на координацию движений, равновесия. Игровые упражнения чередуются с дыхательными.

Приобретение правильной осанки — длительный процесс, поэтому ребенку необходимо многократно показывать, что такое правильная осанка. Некоторые ограничиваются замечанием: «Не горбись!» — это ошибка, так как бессознательно человек частицу «не» обычно не воспринимает. Нужно давать позитивные формулировки («иди прямо», «выше подбородок») и непосредственно на теле ребенка показывать правильное положение, А лучше всего чаше играть в игры на развитие осанки. В более старшем возрасте хорошую осанку можно развить в танцевальном кружке или балетной школе.

**1. Роботы**

**Цели игры:**

• развитие чувства правильной позы;

• укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

**Ход игры.**

Ведущий объявляет конкурс на лучшего «робота» — кто правильно выполнит задание ведущего. Подойти к стенке без плинтуса и принять правильную осанку: руки опущены. Затылок, лопатки, ягодицы, пятки плотно касаются стены. Голова удерживается прямо, взгляд устремлен вперед, губы сомкнуты, плечи слегка опущены, на одном уровне, лопатки сведены; передняя поверхность грудной клетки развернута, живот слегка подтянут, ягодицы напряжены, колени выпрямлены. Скользя по стене тыльной стороной кистей, слегка поднять руки, пальцы разведены и напряжены. В этой позе отойти на 3-4 шага вперед от стены (поза напряженная), руки свободно опустить, но все туловище и голову держать прямо (будто «аршин проглотил»). Пройти 1-2 раза по комнате, сохраняя правильную осанку. Выигрывает игрок, лучше всех выполнивший все задания.

**2. Пакет**

**Цели игры:**

• развитие внимания, быстроты реакции на сигнал;

• обучение удерживанию головы в правильном положении;

• закрепление навыков счета.

**Необходимый материал.** Мел, сумка с карточками, на которых отмечены номера по числу игроков, начиная с 1-го.

**Ход игры.**

Ведущий на полу вдоль стены чертит две линии на расстоянии 1,5-2-х метров друг от друга — это «улица». За линиями пишутся цифры (от единицы до последней, по числу игроков) — это номера «домов». С одной стороны пишутся четные номера, а с другой — нечетные. Каждый игрок по очереди назначается почтальоном, очередность игроков определяет ведущий с помощью считалки. Ведущий выбирает «почтальона», а остальные игроки получают свои номера и занимают свои «дома», соблюдая правильную осанку. По команде ведущего «почтальон» быстро идет между «домами», вынимает из сумки очередную карточку — «пакет» и отдает ее игроку, стоящему у «дома» с соответствующим номером, со словами: «Вам пакет». Принимающий пакет должен отметить: «Спасибо» и принять стойку «смирно».Выигрывает игрок, который всю игру сохраняет хорошую осанку и быстрее всех и без ошибок разнесет «пакеты».

**3. Авиасалон**

**Цель игры:**

• воспитание навыков метания;

• развитие координации движений крупных и мелких мышечных групп;

• развитие ловкости, глазомера.

**Ход игры.**

Ведущий вместе с детьми делают из бумаги модели самолетов. После того как модели сделаны, дети становятся в единую линию и по команде ведущего бросают самолетики. Побеждает самолет, который улетит дальше всех.

Советы взрослым. Лучше, если у каждого из игроков будет по три попытки — тогда в зачет идет лучший результат. Если дети легко делают самолетики, предложите им сделать несколько моделей и разыграйте призы среди моделей своего класса. Предложите детям в следующей игре украсить свои модели самолетов.

**4. Волшебные слова**

**Цель игры:**

• развитие памяти, внимания, координации, умения сохранять равновесие.

**Ход игры.**

Игроки идут по кругу и делают движения, соответствующие зашифрованным командам ведущего. На слово «земля» становятся на колени, опустив голову и руки. По команде ведущего продолжают движение по кругу. На слово «лес» останавливаются и отставляют опущенные руки от туловища, приняв правильную осанку. На слово «небо» останавливаются и поднимают руки вверх, соединяя их над головой.

Команды вначале двигаются друг за другом, а потом вразбивку. Игрок, который ошибся, выходит из игры. Вначале игры команды двигаются через 6—10 секунд, а затем постепенно темп ускоряется до 3-5 секунд.

**Советы взрослым.** Следите за правильностью осанки при выполнении движений.

**5. Посмотри, что на ногах**

**Цели игры:**

• укрепление мышечно-связочного аппарата ног и туловища;

• тренировка правильного выполнения команд.

**Необходимые материалы.** Разноцветные листочки, различная обувь, коврик.

**Ход игры.** Ребенок лежит на спине, вытянув прямые сомкнутые ноги. Ведущий каждый раз завязывает на стопе разные ленточки и надевает обувь так, чтобы ребенок не видел ее. По команде «А что у нас на ножках?» ребенок приподнимает носки и голову одновременно, смотрит на ноги на счет (1-2-3-4), после чего медленно опускает на коврик голову, потом ноги. Ведущий контролирует положение позвоночника ребенка, который должен всей спиной прижиматься к коврику.

**5. Восточный носильщик**

**Цели игры:**

• развитие координации движений, равновесия;

• укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

**Необходимые материалы.** Поднос или книга, кубик.

**Ход игры.** Ведущий предлагает поиграть в «восточного официанта» и показывает, как на Востоке переносят грузы на голове. Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу или поднос с кубиком па голову и пройти вперед. Выигрывает тот, кто дальше пройдет. Ведущий должен следить, чтобы мышцы не были слишком напряжены. После игры следует провести расслабляющие движения: руки вверх (на цыпочках) и вниз, согнуться в поясе, расслабиться и так несколько раз. Руки должны быть полностью расслабленными.

**6. Юные балерины и танцоры**

**Цель игры:**

• развитие равновесия и координации движений.

**Необходимый материал.** Стул.

**Ход игры.** Игрок, стон на левой ноге, сгибает правую ногу. Отводит ее назад и захватывает носок правой рукой. Левая держится за спинку стула. Выигрывает игрок, выполнивший задание лучше всех.

**7. С мячом играй, но его не теряй**

**Цель игры:**

• умение координировано выполнять различные упражнения; формирование правильной осанки;

• укрепление мышц туловища и конечностей.

**Ход игры.** Детям раздают средние и маленькие мячи. Ведущий инструктор говорит: «Можете с мячом как хотите играть!» Дети разбегаются в разные стороны и свободно играют с мячами: катают, подбрасывают, ловят. На слова: «Мяч не теряй, вверх поднимай!» все останавливаются и показывают свои мячи. Игра повторяется 3—4 раза. После этого ведущий предлагает детям пройти с мячом в руках по кругу. Расположив детей по кругу, ведущий предлагает им проделать несколько упражнений с мячами, например: I) поднять мяч вверх, посмотреть на него и опустить; 2) развести руки в стороны, затем, соединив их перед собой, переложить мяч из одной руки в другую и опустить руки вниз; 3) наклониться, положить мяч на пол, выпрямиться без мяча, еще раз наклониться и поднять мяч; 4) присесть, покатать мяч по полу от правой руки к левой (и наоборот), затем встать, подняв мяч; 5) поднять мяч вверх и передать игроку, стоящему сзади.

**8. Бильбоке**

**Цель игры:**

• развитие навыков бросания и ловли предметов в метании.

**Необходимые материалы.** Кольца диаметром 15 см. Ширина ободка 3-4 см, шнуром привязаны к палке длиной 30 см.

**Ход игры.** Играющие поочередно ловят кольцо на палочку. Каждый играющий имеет право сделать подряд три попытки и считает, сколько раз удалось ему поймать кольцо. Затем он передает палочку с кольцом следующему играющему. Палочка с кольцом переходит из рук в руки до тех пор, пока кто-нибудь из детей не наберет условное количество попаданий (очков). Играть могут 3—5 игроков. Выигравшие в 2—3 играх игроки соревнуются между собой.

**9. Учимся слушать**

**Цели игры:**

• воспитание внимания;

• развитие культуры поведения;

• развитие координации зрительного, слухового и моторного анализаторов;

• улучшение функций дыхания.

**Ход игры.** Игроки идут колонной друг за другом по одному и по сигналу, по возможности бесшумно, делают названное ведущим упражнение (повернуться, остановиться, поднять руки вверх — вдох, опустить — выдох).

Отмечаются игроки, сделавшие упражнения четко, красиво, бесшумно. Контролируется правильность осанки и смыкание губ.

**Советы взрослым.** Эту игру можно провести с детьми и в положении сидя на стуле, на ковре и даже лежа.

**10. Передай мяч**

**Цели игры:**

• развитие навыков бросания и ловли предметов,

• развитие координации движений;

• формирование правильной осанки;

• тренировка внимания, умения действовать в коллективе.

**Необходимые материмы.** Мел, мячи.

**Ход игры.** Играющих делят на две равные группы (по 5—6 человек); они выстраиваются в две параллельные друг другу шеренги, которые стоят перед скамейками. Каждая команда выбирает капитана. Капитаны становятся против своих команд на расстоянии 5—6 шагов от них. Местонахождения капитанов очерчивают мелом. У капитанов в руках по мячу. По сигналу ведущего капитаны бросают мяч игроку своей шеренги, стоящему впереди. Тот, получив мяч, бросает его обратно капитану и садится на скамью. Капитан, получив мяч, бросает его следующему игроку в своей команде. Тот, получив мяч, бросает его обратно капитану и садится рядом с первым. Также поступают и другие играющие. Игра заканчивается тогда, когда все игроки команды будут сидеть и последний игрок поднимает руку с мячом вверх. Та команда, которая раньше закончит переброску мяча, считается победительницей.

**11. Перейди через речку**

**Цели игры:**

• тренировка равновесия;

• развитие координации движений;

• развитие чувства правильной позы при передвижении.

**Необходимые материалы.** Гимнастическая скамейка

**Ход игры.** Игроки по очереди

1) проходят по скамейке;

2) пробегают по скамейке;

3) проходят по скамейке с мешочком песка или подушкой на голове.

Ведущий следит за смыканием губ и осанкой, отмечает игроков, выполнивших задания правильно.

**12. Кто сильнее?**

**Цели игры:**

• развитие ловкости, чувства равновесия, умения координировать движения;

• воспитание упорства, воли к победе, чувства партнера, дружелюбия;

• развитие мышечной силы.

**Необходимые материалы.** Две кегли.

**Ход игры.** Игроков разбивают попарно. На полу (площадке) чертят две параллельные линии на расстоянии четырех шагов друг от друга, в середине играющие — соревнующаяся пара— держатся за правые руки, стоя спиной друг другу, лицом к булавам, стоящим за чертой с той и другой стороны. По команде каждый старается перетянуть «противника» на свою сторону и схватить булаву.

**13. Серсо**

**Цели игры:**

• развитие меткости, глазомера, координации движений;

• воспитание чувства партнера;

• укрепление мышц пояса верхней конечности.

**Необходимые материалы.** Кегли, кольца.

**Ход игры.** Игроки становятся друг против друга на расстоянии

2-3 м. Один из них бросает в сторону другого кольца (серсо), этот ловит их (в первое время на руку, а позже на палку). После усвоения этих умений игроки легко справляются с этим легким вариантом игры и охотно в нее играют.

Затем, разделившись на пары, игроки становятся друг против друга на расстоянии 3-4 м. У одного из них (по договоренности) в руках палка, у другого палка и несколько колеи (вначале 2, позже 3-4). Последний надевает на кончик палки кольца и бросает по одному в сторону своего партнера, который ловит кольца на палку. Когда все кольца брошены, производится подсчет пойманных колец, после чего игроки меняются ролями. Выигрывает тот, кто поймает большее число колец.

**14. Мост через речку**

**Цели игры:**

• укрепление мышц конечностей и туловища;

• развитие скорости и координации движений. Ход игры. Сесть на пол, ноги вытянуть, опереться на ладони за туловищем. Прогибаясь вперед и вверх, подтянуть таз, опираясь

на пятки и кисти рук (мостик). Вернуться, а исходное положение встать на четвереньки, пробежать 5 м. Снова встать на мостик и так до конца зала.

Мостик, мостик через речку

Стал мостом через реку,

Это я занял местечко.

Скоро речкой побегу.

**Советы взрослым.** Игра может стать командной, если будет 6-8 человек. Между командами можно провести соревнования на качество и скорость выполнения.

**15. Стоп-хлоп**

**Цель игры:**

• развитие внимания (умения переключаться), быстроты реакции.

**Необходимый материал**. Скакалка.

**Ход игры.** Дети идут колонной друг за другом. На сигнал «Стоп» все останавливаются, на сигнал «Хлоп — подпрыгивают, на сигнал «Раз» — поворачиваются кругом и идут в обратном направлении. Все три сигнала повторяются в ходьбе 5—8 раз. Тот, кто ошибается, выходит из игры. Когда остается всего 2—3 играющих, все снова становятся в круг. Игра продолжается.

**16. Мороз, елочка и заяц**

**Цели игры:**

• тренировка различных навыков передвижения;

• формирование правильной осанки;

• развитие внимания, быстроты реакции;

• развитие координации движений;

• укрепление мышечного аппарата стоп и голеней.

**Ход игры.** Ведущий выбирает «елочек», «зайчика» и «мороза». Затем чертит крути, в них расставляет «елочек». По команде ведущего начинается игра. «Заяц» бежит к ближайшей «елочке» укрыться под ней от «мороза». «Мороз» стремится «заморозить» (то есть осалить) «зайчика». Но если «зайчик», убегая от «мороза», успевает прыгнуть в кружок, где стоит «елочка», он становится «елочкой», а «елочка» — «зайчиком» и бежит от «мороза», вытесняя затем из другого круга следующую «елочку». Осаленный «зайчик» становится «морозом». Если «мороз» не сумеет осалить «зайчика» при его перебежках от одной «елочки» к другой, а от последней — «домой», то «мороз» продолжает водить. Если же «мороз» сумеет осалить «зайчика», последний становится «морозом».

«Мороз» может осалить «зайчика» в двух случаях: 1) когда тот перебегает к «елочке» или 2) если в кругу стоят двое. Например, когда «елочка» замешкалась в ту минуту, как к ней прыгнул «зайчик» и, став сама «зайчиком», не выбежала из круга.

* Галанов А.С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. Санкт-Петербург.

**ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ**

Плоскостопие чаще всего встречается у слабых, физически плохо развитых детей. Нередко нагрузка на своды стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие. Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому изменение формы стопы не только влияет на ее функцию, но и изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно сказывается на осанке и общем состоянии ребенка.

**Значение игр:**

* укрепляют связочно-мышечный аппарат голени и стопы;
* способствуют общему оздоровлению организма и воспитанию навыка правильной ходьбы (не разводя носков).

Это игры с ходьбой на наружных краях стоп, со сгибанием пальцев ног, захватыванием пальцами ног различных предметов, приседаниями в положении носки внутрь, пятки разведены.

**1. Ловкие ноги**

**Цели игры:**

• развитие координации движений, чувства равновесия;

• укрепление связочно-мышечного аппарата голени и стопы **Необходимый материал.** Ковер, палки и платки по числу игроков.

**Ход игры**. Дети сидят на полу, на ковре, руки за туловищем, кистями опираются о ковер. Между широко расставленными ногами палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять его пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палки. После этого правую ногу перевести в исходное положение. Потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки. Повторять 2—4 раза, последние два раза перенести обе ноги с платком вправо и влево. Выигрывает тот, кто сделал упражнение, не задев платком палки. Выполняя упражнение, можно приговаривать:

Я платок возьму ногой,

Поднесу его к другой,

И несу, несу, не сплю,

Палку я не зацеплю.

**2. Веселый мячик**

**Цели игры:**

• формирование правильной осанки;

• укрепление мышечного аппарата стоп;

• развитие внимания, быстроты реакции.

**Необходимые материалы.** Мячи размером с ладонь, стулья.

**Ход игры.** Игроки стоят или сидят на стульях на расстоянии I м друг от друга. Вместе с ведущим ударяют мячом о пол и ловят одной рукой под стихотворение:

Мой веселый, звонкий мяч,

Ты куда пустился вскачь?

Красный, желтый, голубой,

Не угнаться за тобой.

Затем игроки перекидывают мячи друг другу по кругу. У кого мяч упал, тот выбывает из игры. Остальные начинают игру заново. Играют 2-3 раза.

**Советы взрослым.** Необходимо контролировать правильность осанки.

**3. Кто вперед**

**Цель игры:**

• укрепление связочно-мышечного аппарата стоп.

**Необходимые материалы.** Простынки (50—80 см) одинаковой длины, стулья.

Ход игры. Игроки сидят на стульчиках (стульях), под правой ступней — простынка. По сигналу ведущего игроки начинают пальцами правой ноги подбирать простынку. Затем то же делают левой ногой. Игроки, наиболее успешно выполнившие эту задачу, соревнуются между собой.

**4. Поймай комара**

**Цели игры:**

• развитие быстроты реакции, внимания;

• формирование правильной осанки;

• укрепление связочно-мышечного аппарата голени и стоп.

**Необходимые материалы.** Прут с привязанным на шнуре «комаром» из бумаги или ткани.

**Ход игры.** Игроки становятся в круг лицом к центру на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Ведущий находится в середине круга. В руках у него прут длиной 1-1,5 с привязанным на шнуре «комаром» из бумаги или ткани. Ведущий кружит шнур с «комаром» немного выше голов играющих. Когда «комар» пролетает! над головой, игроки подпрыгивают, стараются поймать его обеими рукам.

**5. Белоснежка и семь гномов**

**Цели игры:**

• формирование сводов стоп, укрепление мышечного «корсета» позвоночника;

• формирование правильной осанки;

• развитие быстроты реакции.

**Ход игры.** Ведущий предлагает сделать зарядку вместе с Белоснежкой и семью гномами. У каждого из героев есть свое упражнение.

1. Вот у понедельника следующее: он все время спешит и утром дует на чай и кашу, чтобы они быстрее остыли. Встать прямо, голову не опускать, плечи немного опустить и несколько отвести назад. Сначала глубоко подышать. Сделать длинный выдох, будто хочешь сдуть пену. Затем сделать глубокий вдох носом.

2. Вторник часто ходит в лес по ягоды, но он маленький, а трава высокая, и ему приходится высоко подымать ноги, вот он и упражняется по утрам.

Дети стоят, руки на поясе. По команде ведущего ходят, как цапли, высоко поднимая ноги. Продолжительность выполнения задания — 10—20 секунд.

3. Среда и четверг часто пилят и колют дрова. И они по утрам тренируются.

Дети встают попарно, лицом друг к другу. Нужно взяться за руки, ноги слегка расставлены, правая рука впереди, В каждой паре партнер должен сгибать вначале правую руку, а левую выпрямлять, затем наоборот — левую сгибать, а правую выпрямлять. Движение делать ритмично, произнося «ж-ж». Поворить 6—10 раз.

4. А теперь поколем дрова. Дети соединяют руки внизу вместе «и замок», а ноги расставляют шире плеч, поднимают руки вверх и с наклоном быстро опускают их вниз, одновременно произнося «ух-х-х». Повторить 4—6 раз.

5. Пятница изучает язык птиц и пытается договариваться с воронами, чтобы они не разоряли огород. Давайте поучимся разговаривать с птицами.

Дети разводят руки в стороны пошире, говорят «кар-р-рр» и опускают руки. Звук «р» надо тянуть как можно дольше. Опуская руки, немного сгибают ноги. Повторить 4—6 раз.

6. Суббота часто зимой ездит на лыжах, и поэтому даже когда снега нет, он тренируется.

Дети делают большие скользящие шаги и маховые движения руками, как будто катаются на лыжах. Нужно следить, чтобы дети не делали резких выпадов и чтобы шаг был плавным, скользящим; темп движений средний. Через 15-20 шагов можно и «с горки спуститься»: взмахнуть обеими руками, присесть, наклоняясь слегка вперед и опуская маховым движением руки вниз и назад. Общая продолжительность упражнений — 30—60 секунд.

7. Белоснежка разметает дорожки от листьев и снега, и ей тоже нужно тренироваться.

Дети ходят, делая маховые движения обеими руками пера

собой вправо и влево с поворотом туловища в ту же сторону;

(кисти слегка сжаты в кулаки). Продолжительность упражнения — 10-20 секунд.

8) Воскресенье же часто мерзнет на морозе, и когда ему становится холодно, он делает следующее упражнение. Дети разводят руки широко в стороны, ладонями вперед, крепко обхватывают себя руками за плечи и говорят «ух-х»

**Советы взрослым.** Необходимо следить за тем, чтобы ребенок обхватывал грудную клетку при выдохе, попеременно кладя сверху то правую, то левую руку. Повторить 4—6 раз.

**6. Сосенки**

**Цель игры:**

• развитие быстроты реакции;

• развитие умения переключать внимание;

• развитие умения согласованно действовать в коллективе;

• развитие правильной осанки.

**Ход игры.** По сигналу ведущего игроки бегут по залу. Водящий через 1-2 минуты бежит за ними, пытаясь их схватить. Можно спастись, если добежать до стены и плотно прижаться к стене затылком, плечами, ягодицами. Руки — в стороны и вниз, ладони -вперед, пальцы расставлены. Это «сосенка». Тот, кто принял неправильную позу, может быть осален. Осаленный становится водящим, и игра продолжается.

**7. Не сядь в лужу**

**Цели игры:**

• развитие ловкости, координации движении;

• укрепление мышечно-связочного аппарата стоп.

**Необходимые материалы.** Скакалка.

**Ход игры.** Играющих можно разделить на четыре команды. Каждая команда подходит к длинной скакалке, которую крутит ведущий с кем-нибудь из игроков. Играющие по очереди прыгают, пока не собьются, но не дольше 20—30 секунд. Более ловкие игроки могут прыгать парами, держась за руки. Закончив игру, игроки вместе с ведущим подсчитывают, в какой команде больше детей, не зацепивших скакалку.

**8. Прыгалки**

**Цела игры:**

• развитие ловкости, координации движений;

• укрепление мышечно-связочного аппарата стоп.

**Необходимые материалы.** Скакалка.

Ход игры. Игроки по очереди вращают скакалку вперед, прыгая с одной ноги на другую. Туловище нужно держать прямо, носки оттянуть. Продолжительность скачков следует постепенно увеличивать. Выигрывает тот, кто сделает больше скачков.

**9. Садимся без рук**

**Цели игры:**

• укрепление мышечного «корсета» позвоночника, мышц ног;

• формирование правильной осанки.

**Ход игры.** Игрок из положения, стоя на коленях, садится вправо, без помощи рук возвращается в исходное положение. Затем салится влево. Ведущий сначала помогает ребенку, поддерживая его за руки. После того как игроки научились обходиться без помощи рук, ведущий устраивает между ними соревнование.

**10. Самый красивый прыжок**

**Цели игры:**

• развитие ловкости, выносливости, координации и эстетики движений;

• укрепление всех звеньев опорно-двигательного аппарата, особенно ног;

• улучшение функции дыхания.

**Ход игры.** Ведущий в соответствии с состоянием игроков дозирует нагрузку. Отмечая качество выполнения упражнения, ведущий приговаривает:

Чей красивее прыжок?

Кто же прыгнуть лучше смог?

Соревнования могут проходить между двумя игроками ил между несколькими парами. Может играть и один ребенок, проверяя себя на качество выполнения вида прыжка. Прыгать можно, стоя на месте обеими ногами, на ходу, на бегу, на левой, 1 правой ноге, прыгать вдвоем лицом или затылком друг к другу.

**Советы взрослым**. Контролируется правильность осанки.

**13. Скакалки**

**Цель игры:**

• развитие быстроты реакции, быстроты и координации движений, ловкости, чувства равновесия.

**Ход игры.** Игроки со скакалками, встав по одной линии на расстоянии 2 м друг от друга, по сигналу ведущего бегут к финишу прыгая через скакалки. Побеждают те игроки, которые, быстрее достигнув финиша, не зацепились за скакалки.

**11. Послушный мячик**

**Цель игры:**

• укрепление мышц туловища и конечностей, мышечного «корсета» позвоночника.

**Необходимые материалы.** Мячи по числу игроков.

**Ход игры.** Ведущий объясняет, что надо лежа, вытянувшись на спине, на ковре, зажать мяч между ногами. Перевернуться на живот, не выронив мяча. После того как игроки проделали это упражнение 4—6 раз, между ними устраивают соревнование; кто первым перевернется десять раз, не уронив мяч.

**12. Кто устоит**

**Цели игры:**

• развитие равновесия;

• укрепление мышц туловища и ног;

• воспитание выдержки, настойчивости,

**Необходимые материалы.** Обручи или мел.

**Ход игры.** На расстоянии 50 см друг от друга на полу (земле) рисуют два круга диаметром примерно 25 см. Два игрока становятся на левой ноге в своем кругу и стараются правой ногой сдвинуть своего противника с места. Проигрывает тот, кто не устояли правой ногой, коснулся пола (земли).

**14. Мастера мяча**

**Цели игры:**

• укрепление мыши туловища и конечностей;

• развитие ловкости, меткости, координации движений крупных и мелких мышечных группах;

• формирование правильной осанки.

**Необходимый материал.** Мячи, по одному на каждого игрока.

**Ход игры.** Ведущий раздает детям мячи, и они по его кома выполняют задания.

Вариант 1

1. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать.

2. Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.

3. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.

4. Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги поймать мяч.

5. Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться пальцами пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч.

Вариант 2.

1. Ударить мяч о землю так, чтобы он высоко подпрыгну, тем нагнуться, дотронуться концами пальцев до носков и, выпрямившись, поймать мяч.

2. Сильно ударить мяч перед собой о землю, повернуться кругом и поймать мяч.

3. Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать его три раза, отбивая мяч ладонью одной руки (го правой, то левой).

4. Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой о землю так, чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч правой рукой. Побеждает тот, кто наберет большее число очков. Примечание. Каждое упражнение играющий вначале повторяет по одному разу. Затем после выполнения всех упражнений или при допущенной ребенком во время игры ошибке в игру вступает партнер и повторяет те же упражнения. Игра постепенно усложняется — увеличивается количество бросков. Упражнения выполняются последовательно одно за другим. На каждое упражнение допускается по две попытки. За упражнение, правильно выполненное с первой попытки, участник получает два очка, выполненное со второй попытки — одно очко. Побеждает набравший большее число очков.

Во время выполнения заданий ведущий следит, чтобы дети делали их правильно. После того как дети ознакомятся с заданиями, ведущий диктует их вновь. Игроки, правильно выполнившие задания, получают жетоны.

Выигрывает игрок, набравший больше всего жетонов. Этого игрока назначают «Мастером мяча».

**15. Футболисты и вратарь**

**Цели игры:**

• развитие внимания, быстроты реакции;

• укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней.

**Необходимые материалы.** Стулья, мячи.

**Ход игры.** Двое игроков становятся друг против друга на расстоянии 20 шагов. Позади каждого на расстоянии одного шага устанавливают ворота шириной не более 1,5м. Один из играющих должен забросить мяч, водя его по полу то правой, то левой ногой в ворога противника. Противник должен защищать свои ворота, отходя от них не дальше чем на 1 м. Если играющих много, то можно сделать несколько команд и играть «на победителя».

**16. Ванька-встанька**

**Цели игры:**

• углубление дыхания;

• общефизиологическое воздействие;

• укрепление мышц ног, связочно-мышечного аппарата стоп.

Ход игры. Игроки рассчитываются на первый-второй, становятся в две шеренги лицом друг к другу, держась крепко за руку. По первому сигналу ведущего «первые» приседают «под воду», делают глубокий выдох; по второму сигналу «вторые» «погружаются в воду», выдыхая в нее, а первые резко выпрыгивают «из воды», делая глубокий вдох.

**17. А ну-ка донеси**

**Цели игры:**

• укрепление связочно-мышечного аппарата стоп;

• развитие ловкости.

**Необходимые материалы.** Стулья, простынки,

**Ход игры.** В зале игроки сидят на стульях. У каждого игрока под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги эту простынку и, ни разу не уронив ее, дотащить любыми способами (например, скача на одной ноге или на четвереньках) до противоположного конца зада. То же повторить другой ногой. Игру можно проводить парами (соревнуясь). Выигрывает тот, кто это сделает быстрее, не уронив простынки.

**18.** **Удержись**

**Цель игры:**

• тренировка равновесия, координации движений;

• воспитание выносливости, решительности.

**Ход игры.** Двое игроков присаживаются на корточки. Прыгая на носках, они стараются сбить противника плечом и заставить его потерять равновесие — сесть. Кто первый сядет, выбывает из игры, а в игру включается другой, и снова играют «на победителя».

**ИГРЫ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ**

**НОСА И ГОРЛА**

(ринит, ринофарингит, гайморит, хронологический бронхит, аденоиды)

При заболеваниях верхних дыхательных путей необходимо восстановить носовое дыхание.

**Значение игр:**

- способствуют тренировке дыхательной мускулатуры;

- улучшает местное кровообращение.

При подборе игр с детьми необходимо контролировать правильность осанки и смыкание губ.

**1. Кто громче**

**Цель игры:**

• тренировка носового дыхания, смыкания губ.

**Необходимые материалы.** Фанты-жетоны.

**Ход игры.** Ведущий показывает детям, как играть: выпрямить спину, губы сомкнуть, указательный палец левой руки поместить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыт) и произносить (выдыхать) «м-м-м», одновременно похлопывая указательным пальцем |правой руки по правой ноздре. В результате чего получается длинный скандированный выдох. Звук «м-м-м» надо направлять в нос, он быть звучным. Затем прижимается правая ноздря и так же на выдохе с произнесением «м-м-м» надо похлопать указательным пальцем по левой ноздре. Игра повторяется несколько раз. После каждого раза тому, кто произнес звук «м-м-м» правильно и громче всех, вручается фант. После окончания игры подсчитываются фанты и объявляется победитель.

**2. У кого шарик выше**

**Цели игры:**

• улучшение функции дыхания;

• повышение тонуса;

• адаптация дыхания и организма в целом к. физическим нагрузкам.

**Необходимый материал.** Воздушный шарик.

**Ход игры.** На небольшом расстоянии от головы ребенка виси воздушный шарик. Ребенок должен подойти и, подпрыгнув, подуть на шарик. У кого шарик отлетел дальше, тот и побеждает.

**3. Побулькаем**

**Цели игры:**

• восстановление носового дыхания;

• формирование ритмичного выдоха и его углубление.

**Необходимые материалы.** Стакан или бутылочка, наполненные на треть водой, соломинка (коктейльная трубочка), фанты (жетоны, фантики),

**Ход игры.** Перед каждым ребенком на столике стоят бутылочки с водой и соломинкой. Ведущий, у которого тоже есть бутылочка с соломинкой, показывает, как нужно правильно дуть в стакан через соломинку, чтобы за один выдох получилось долгое бульканье: глубоко вдыхает через нос и делает глубокий длинный выдох в трубочку, чтобы получился долгий булькающий звук. Затем каждый пробует сделать то же самое. Ведущий следит за правильностью выполнения задании. После того как каждый из детей попробовал, по команде ведущего все дети начинают вдыхать и затем булькать. Тот, у кого получилось побулькать дольше всех, получает фант.

**4. Экспресс**

**Цель игры:**

• улучшение функции дыхания;

• развитие умения действовать в коллективе, реагировать на сигнал.

**Ход игры:** Дети становятся в затылок друг другу. Стоящий впереди изображает паровоз. Эту роль вначале может выполнить ведущий. Он гудит и отправляется в путь. Дети слегка сгибают руки в локтях. Подражая гудку («гу-гу»), они начинают двигаться вперед сначала медленно, затем ускоряют шаг и бегут. После слов ведущего: «Поезд приехал на станцию» дети замедляют ход и начинают пятиться до сигнала «Приехали!».

**ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ**

**ПОСЛЕДСТВИЙ ОБЩИХ**

**БРОНХОЛЕГОЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

**(респираторный аллероз, бронхиальная**

**астма, астматический бронхит)**

При таких заболеваниях необходимо не только укреплять мыш­цы грудной клетки, пояса верхних конечностей, но и развивать ритмичное дыхание с углубленным, но спокойным выдохом.

При разработке игр использовались: произношение звуков, но время игровых упражнений и сочетании с ритмичными движениями рук и ног; движения для формирования навыка правильного положения языка и координации движений нижней челюсти; до­зированный бег — для улучшения функционирования диафрагмы.

Игры можно использовать уже спусти 2—3 недели после присту­па. Обратите внимание на то, что нельзя допускать чрезмерного эмоционального возбуждения ребенка во время игры. Оптималь­ными являются ежедневные игры с троекратным повторением в течение дня (продолжительность игрового цикла — I -2 месяца).

**1. Косари**

**Цели игры:**

• развитие мышц плечевого пояса;

• формирование правильного дыхания, чувства ритма.

**Ход игры.** Ведущий предлагает ребенку «покосить траву». Ребе­нок стоит, ноги на ширине плеч, руки опушены. Ведущий читает стихи и «косит», а ребенок со звуком «зу» переводит руки махом в сторону (влево — выдох, затем вперед, вправо — вдох):

Зу-зу. зу-зу,

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу,

И палено взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Затем ведущий и ребенок встряхивают руки в расслабленном состоянии и повторяют игру 3-4 раза.

**2. Ралли на велосипеде**

**Цели игры:**

• развитие быстроты реакции;

• стимуляция функции дыхания;

• укрепление мышц туловища и конечностей.

**Необходимые материалы**. Велосипеды или самокаты.

**Ход игры.** Ведущий размечает дистанцию 20 м, и игроки пара­ми на скорость едут на велосипедах (самокатах). Выигрывает иг­рок, приехавший первым.

**3. Едем за арбузами**

**Цели игры:**

• улучшение глубины и ритма дыхания;

• укрепление мышц рук, пояса верхних конечностей, грудной клетки;

• тренировка координации движений, умения согласовывать свои действия с действиями других участников игры,

**Необходимые материалы.** 3—4 мяча разной формы.

**Ход игры.** Дети садятся на коврик в круг. Ведущий находится за крутом и бросает мячик кому-нибудь из детей. Дети перебрасывают мяч друг другу по очереди. Иногда мяч возвращается к первому, он кидает его ведущему — это «погрузка арбузов на поезд». Затем дети произносят «гу-гу-гу» — поезд движется, и ребята делают круговые движения руками. Через 2—3 минуты останавливаются. Дети говорят «ш-ш-ш» — поезд приехал. После этого начинается выгрузка арбузов: те же движения, что и при погрузке. Ведущему необходимо обращать внимание на правильную осанку и чтобы при звуке «ш-ш-ш» губы складывались в трубочку.

**4. С ног на голову**

**Цель игры:**

• укрепление мыши пояса верхних конечностей, улучшение дыхательной функции бронхов, общефизиологическое воз­действие, тренировка вестибулярного аппарата. Необходимый материал. Салфетка.

**Ход игры.** Ведущий предлагает ребенку встать у стенки вниз го­ловой — вверх ногами, при этом тщательно страхует ребенка. При накопившейся мокроте ребенок откашливается и отхаркивает мок­роту на салфетку, лежащую на полу.

**5. Пузырь лопнул**

**Цели игры:**

• восстановление носового дыхания;

• формирование углубленного дыхания, правильного смыкания губ.

**Необходимые материалы.** Фанты из бумаги.

**Ход игры.** Дети садятся полукругом. Ведущий предлагает «надуть шарик». Дети должны надуть шар: широко развести руки в стороны и широко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот — «ф-ф-ф», медленно соединяя ладони пол шариком. Затем по хлопку ведущего шарик лопается — лети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух: дети произносят звук «ш-ш-ш». делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Шарик надувают 2—5 раз. Тот, кто сделал лучше всех, получает фант. Ведущий следит, чтобы вдох был глубокий, а во время игры у детей не возникало эмоционального чрезмерного возбуждения.

**6. Порви цепь**

**Цели игры:**

• обще укрепляющее воздействие на организм;

• формирование правильной осанки;

• воспитание творческого решения задачи;

• развитие инициативы, быстроты реакции.

**Ход игры.** Играющие, взявшись за руки, образуют цепь. Пер­вый (водящий) в цепи тянет за собой цепь, меняя направление в ходьбе, заплетает различные фигуры, обвивая всю цепь вокруг себя, снова расплетает ее, останавливается, бежит и потом стара­ется быстрым поворотом разорвать цепь. Кто не смог удержать цепь, выходит из игры, а цепь снова замыкается. Играют до тех пор, пока остается 2—3 человека в цепи, потом игру повторяют.

**7. Идет коза по лесу**

**Цели игры:**

• развитие координации движений конечностей, туловища;

• улучшение функции дыхания, зрительного и слухового анализаторов.

**Ход игры.** Дети стоят в кругу, выбирают «козу». Затем идут по кругу поскоками. «Коза» идет так же, но в кругу. Все поют:

Идет коза по лесу, по лесу.

Нашла коза принцессу, принцессу.

«Коза» выбирает кого-нибудь и, взяв за руки «принцессу», де­лает вместе с ней в кругу движения, которые, согласно песне, по­вторяют все играющие:

Давай, коза, попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем

(прыгают на двух ногах)

и ножками подрыгаем (дети подскоком выставляют поочередно ноги вперед),

и ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем (хлопают),

и ножками потопаем, потопаем, потопаем(топают).

Затем «коза» встает в круг, а выбранная ею «принцесса» стано­вится «козой».

**8. Гуси-лебеди**

**Цели игры:**

• тренировка навыков правильного дыхания;

• укрепление мыши туловища и конечностей,

• формирование осанки, сводов стоп;

• развитие координации движения.

**Ход игры.** На одной стороне площадки (зала) чертится круг — «дом», в котором живут «гуси». На противоположной стороне стоит «пастух». Сбоку от дома — «логово», в котором находится «волк». Остальное пространство — «луг». Ведущий назначает детей на роль «волка» и «пастуха». Остальные изображают «гусей»: ходят с гор­дой осанкой, тянут вверх шею, поднимают голову, летают: взма­хивают руками через стороны вверх и, опуская, шипят — выдыха­ют звук «ш-ш-щ». «Пастух» громко говорит: «Гуси, гуси». «Гуси\* останавливаются и хором отвечают: «Га-га-га», «Пастух»: «Есть хотите?» "Гуси»: «Да. да, да». «Пастух»: «Так летите». «Гуси»: «Нам нельзя. Серый волк под горой, не пускает нас домой», «Пастух»: «Так летите, как хотите, только крылья берегите».

«Гуси», расправив крылья (вытянув в стороны руки), летят че­рез «луг» домой, а «волк», выбежав из «логова», старается их пой­мать (коснуться рукой). После нескольких пробежек подсчитыва­ют пойманных «волком» «гусей». Вновь назначаются «пастух» и «волк». Игра продолжается.

**9.Пчелы и медвежата**

**Цели игры:**

• укрепление мышц туловища и конечностей;

• улучшение функции дыхания;

• развитие быстроты реакции, координации движений;

• воспитание ловкости;

• воспитание смелости.

**Необходимые материалы.** Скамейка, гимнастическая стенка.

**Ход игры.** Играющих делят на две группы. Игроки одной груп­пы изображают «пчел», другой — «медвежат». «Пчелы» влезают на гимнастическую стенку. Это «улей». «Медвежата » прячутся за «де­ревом» (скамейкой). На слова ведущего: «Пчелы, за медом!» игро­ки спускаются с гимнастической стенки и убегают подальше в сторону. В это время «медвежата» перелезают через скамейки и на четвереньках подходят к «улью». Ведущий говорит: «Медведи идут!»; «пчелы» бегут обратно, произнося «ж-ж-ж...ж», а «медве­жата» на четвереньках скачут к «дерену», «пчелы» занимают свои места в «улье», то есть влезают на гимнастическую стенку.

**10. Кто выполнит лучше всех**

**Цели игры**:

• тренировка навыка правильного дыхания (ритмичное, пол­ное, с правильным выдохом);

• укрепление мышц туловища и конечностей;

• формирование сводов стоп, правильной осанки;

• развитие чувства координации движений, равновесия.

**Ход игры**

Упражнение 1. Дети перед зеркалом принимают правильную осанку, контролируется смыкание губ, и идут простым шагом с изменением темпа движения 20-30 секунд, повторяя за ведущим:

В путь пойдем мы спозаранку,

Не забудем про осанку.

Упражнение 2. Дети встают в круг и в такт стихам дуют на обла­ка; машут на них руками — «прогоняют» их. Затем изображают

дождик; поднимают обе руки вверх, потом, расслабив мышцы рук, «бросают» одну руку до уровня плеча, затем до пояса и вниз, потом другую руку — так же. Дыхание произвольное.

Дождик, дождик, Кап-кап-кап, Мы так умеем тоже. Мы разгоним облака. Ветру мы поможем.

Упражнение 3. Дети стоят. Ноги на ширине плеч, руки прямые. Хлопки в ладоши перед собой, над головой и с поворотом туловища — справа и слева. Повторить упражнение в той же последовательности 4—6 раз с произнесением при хлопке «хлоп-хлоп».

Комарика хлоп-хлоп,

А то сядет на лоб.

Слева хлопнем комара.

Справа хлопнем комара.

Упражнение 4. Исходное положение— стоя. Ведущий читает стихи, а дети делают упражнения: поднимают руки вверх (вдох), затем, согнув их в локтях, кисти сжать в кулаки, с силой опускают вниз (выдох). Повторить 3—4 раза.

Вот веселый трубочист,

Он трубы чистит, чистит.

Руки ходят вверх и вниз,

И крепко сжаты кисти.

Упражнение 5. Ходьба простым шагом под ритмические стихи. Затем, взяв друг друга за руки, дети переходят на бег с постепенным замедлением. Ведущий регулирует темп ходьбы и бега. Ходьба с высоким подниманием колен, носок оттянут, руки на поясе. Продолжительность 10—20 секунд.

Что там? Змейка!

Вьется, вьется.

Эй, кто с нами не смеется?

Это ручеек петляет,

Тот, что зародился в мае.

Так ребята друг за другом

Мчатся, мчатся, мчатся кругом,

И петлею, и змеею.

Кружат, и не падают,

И друг друга радуют.

Упражнение 6. Ходьба простым шагом с постепенным замедлением темпа. Ведущий контролирует правильность принятой детьми осанки. Дыхательное упражнение со звуковым выдохом «ш-ш-ш» (3-6 раз). Продолжительность — 30 секунд.

**11. Снежинки и ветер**

**Цеди игры:**

• формирование правильной осанки;

• укрепление мыши свода стопы, связочно-мышечного аппарата ног;

• обучение пластике движений, умению расслаблять мышцы.

**Необходимые материалы.** Стулья, шарики на нитке.

**Ход игры.** Игроков делят на «снежинки» и «ветры», ведущий — «мороз». «Ветры» сидят на стульях (скамейке), «снежинки» разбегаются по всей площадке (комнате). «Мороз» произносит: «Дуют ветры». «Ветры» начинают дуть вместе с «морозом»: «Ш-ш-ш». «Снежинки» встают на носки, руки у них подняты вверх, кисти расслаблены; они начинают медленно переступать на носках, переходя на легкий бег по всей площадке, и кружатся. «Мороз» говорит, обхватывая себя: «Мороз», при этом «снежинки» приседают, обхватывая колени руками, приговаривая: «Ах-х-х-х-х...», опуская голову на грудь. «Мороз» произносит: «Подули ветерки, они легко дуют». Дети, не напрягаясь, выдыхают со звуком «ф-ф-ф-у-у», «снежинки» плавно встают, поднимают руки вверх и на носках легко бегают По всей площадке. При этом губы смыкаются в трубочку, и дети дуют На пушок, изображающий летающие «снежинки». Игра повторяется. «Снежинки» становятся «ветрами», а «ветры» — «снежинками».

**12. Поймай, не сбивай**

**Цели игры:**

• общеукрепляющее воздействие на организм;

• формирование правильной осанки;

• формирование умения активно расслаблять мышцы;

• развитие быстроты реакции, инициативы.

**Необходимые материалы.** 3 скакалки и 6 стульев.

**Ход игры.** Играющие должны преодолеть несколько препят­ствий. Первое — скакалка, натянутая на 60 см от пола; через 1 м от нее второе препятствие — скакалка, натянутая на высоте 40 см от пола; еще через 1 м третье препятствие — скакалка на высоте 5 см, Игроки, построенные в шеренгу, стоят или сидят перед первым препятствием.

Первое препятствие надо пройти «мишкой», то есть на полу­согнутых ногах, опираясь на наружные своды стоп. Дойти до вто­рого препятствия, затем проползти «мышкой», то есть на животе, доползти до третьего препятствия, встать, перепрыгнуть его и при­сесть «лягушкой», то есть встать на четвереньки. После этого иг­рающий должен быстро выпрямиться, поймать брошенный веду­щим мяч, отойти с ним в сторону и наблюдать за тем, как будут выполнять упражнения другие дети.

**13. Мышеловка**

**Цели игры:**

• общеукрепляющее воздействие на организм;

• формирование правильной осанки;

• развитие навыка естественных движений, умения активно расслаблять мышцы;

• воспитание творческого подхода к задаче;

• развитие инициативы, быстроты реакции.

**Ход игры.** Играющих делят на две неравные группы. Меньшая группа (примерно треть играющих) образуют круг «мышеловку», остальные играющие изображают «мышей". Они находятся «не круга. Игроки, изображающие «мышеловку», берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая:

Ах, как мыши надоели!

Доберемся мы до вас.

Все прогрызли, все поели.

Вот расставим мышеловки,

Берегитесь же, плутовки!

Переловим всех тотчас.

Затем дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. «Мыши» вбегают в «мышеловку» и тут же выбегают с дру­гой стороны. По сигналу ведущего «хлоп» игроки, стоящие по кру­гу, опускают руки и приседают («мышеловка» захлопывается). Иг­рающие, не успевшие выбежать из крута, считаются пойманными. Пойманные «мыши» переходят в круг и увеличивают его, то есть размер «мышеловки». Когда большая часть «мышей» поймана, дети меняются ролями и игра возобновляется.

**14. Пролезь через обруч**

**Цели игры:**

• укрепление мыши туловища и конечностей;

• улучшение функции дыхания;

• развитие быстроты реакции, координации движений;

• воспитание ловкости; смелости,

**Необходимые материалы**. Обручи.

**Ход игры.** Первая шеренга стоит вдоль стены, другая шеренга с обручами в руках— против первой, посреди комнаты. Игроки с обручами становятся на оба колена лицом к ребру обруча, ставят обручи на пол и придерживают их. По сигналу ведущего игроки, стоявшие у стеньг, быстро бегут к обручам, становятся на четверень­ки и пролезают через них, затем поднимаются и бегут вперед. Иг­роки, державшие обручи, кладут их на пол, встают и бегут ча игро­ками ш первой шерсти, догоняют их, приводят на свое место и Дают им обручи. Затем в обручи пролезают игроки, которые дер­жали обручи раньше.

**15. Первым приди, но не беги**

**Цели игры:**

• улучшение дренажной функции бронхов;

• общефизическое воздействие;

• развитие ловкости.

**Ход игры.** Дети строятся в затылок друг другу в две колонны. Пе­ред первыми в колоннах чертят линию старта. На расстоянии 20-30 м — финиш. Задача заключается в том. чтобы по сигналу веду­щего как можно быстрее достигнуть финиша. Но бежать нельзя: можно кувыркаться, перекатываться с боку на бок, ходить на коле­нях, четвереньках и т. п. Достигнув финиша, дети спокойным ша­гом возвращаются в конец шеренги.

**16. Зайцы и совы**

**Цели игры:**

• развитие внимания, быстроты реакции;

• воспитание чувства партнера и коллектива.

**Ход игры**. Ведущий с помощью считалки определяет— «сову», а игроков ставят в круг с промежутками между собой в два шага — они «зайцы». Лица всех обращены к внешней стороне круга. За чертой, вне круга, в «гнезде\* находится сова. Задача «зайчиков» заключается в том, чтобы не дать «сове» залететь в середину круга. По сигналу ведущего начинается игра. «Сова», взмахивая «крыльями» (руками), летит, стараясь залететь в круг. «Сова» не сможет проникнуть в круглишь в том случае, если «зайцы», заметив, в каком направлении «летит» «сова», быстро возьмутся за руки, образуя цепочку (препятствие), через которую «сова» не сможет пролететь, «Сова» возвращается в «гнездо», а «зайцы» дразнят «сову», показывают, как стучат у них зубы, когда они едят морковку. Игра продолжается. Если «зайцы» не успели соединить руки, и «сова» сумела «залететь» в круг, то «совой» становится «заяц», по чьей вине она оказалась в кругу, а бывшая «сова» — «зайцем». Игра может быть продолжена уже с новой «совой».

**Восточная гимнастика**

Эти упражнения используются в общеразвивающей части физкультурных занятий или во время физкультурных пауз. Для гимнастики не требуется специально организованного места, ее можно проводить в любом помещении, в любой легкой одежде, не нужно ни атрибутов, ни пособий. Все упражнения дети выполняют сидя на полу по-турецки или сидя на стуле, босиком или в легких носочках.

Комплекс гимнастики состоит из пятнадцати постепенно усложняющихся упражнений, в которых невысокая физическая нагрузка чередуется с расслаблением отдельных частей руки. Комплекс используется в работе с детьми, начиная с 3-летнего возраста, но в укороченном варианте.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **№ 1** | **«Кувшинчик»** |
| Исходное  положение | Ладони сложены вместе перед лицом пальцами вверх |
| Описание  упражнения | 1–2 – поочередно развести руки ладонями вверх, начиная с правой, 3–4 – исходное положение, 5–6 – повторить разведение рук, но ладонями вниз, 7–8 – исходное положение |
| Дозировка | 5–6 раз |
| Методические  указания | Дети сидят на полу на расстоянии вытянутых рук. Размещение свободное |
|  | **№ 2** | **«Листочки»** |
| Исходное  положение | Руки вверху |
| Описание  упражнения | 1–8 – одновременные круговые вращения руками и кистями вправо (полный круг), 9–16 –повторить то же влево |
| Дозировка | 3–4 раза |
| Методические  указания | Мышцы рук напряжены, а кисти расслаблены. Следить за правильной осанкой. Образ: ветерок колышет листочки (руки) |
|  | **№ 3** | **«Шарфик»** |
| Исходное  положение | Руки вытянуты вперед |
| Описание  упражнения | 1–4 – медленно поднимать (попеременно или одновременно) руки вверх с волнообразными движениями кистями, 5–6 – то же с перемещением рук вниз |
| Дозировка | 30–40 минут |
| Методические  указания | Кисти рук максимально расслаблены |
|  | **№ 4** | **«Цветочки-лепесточки»** |
| Исходное  положение | Руки согнуты в локтях перед лицом, правая ладонь открыта вперед, левая – сжата в кулак |
| Описание  упражнения | 1–2 – поочередно и медленно сжимать кисти в кулаки и разжимать, 1–2–3–4 – то же упражнение выполняется быстрее |
| Дозировка | 30 секунд |
| Методические  указания | Частая смена темпа в двух частях упражнения |
|  | **№ 5** | **«Китайский веер»** |
| Исходное  положение | Руки согнуты на уровне лица, ладони обращены вперед, пальцы сжаты в кулаки |
| Описание  упражнения | 1–4 – поочередные круговые веерообразные движения пальцами, начиная от мизинца, 5–8 – повторить в обратном направлении |
| Дозировка | 5–6 раз |
| Методические  указания | Выполнять с полной амплитудой движения пальцами. Образ: раскрываем китайский веер (пальцы), закрываем |
|  | **№ 6** | **«Змея»** |
| Исходное  положение | Ладони обеих рук сложены вперед |
| Описание  упражнения | 1–4 – змеевидные движения двумя руками вперед, 5–8 – вверх, 9–12 – вправо, 13– 16 – влево |
| Дозировка | 2 цикла |
| Методические  указания | Кисти не разъединять, держать симметрично |
|  | **№ 7** | **«Птичка и птенчики»** |
| Исходное  положение | Руки согнуты в локтях вперед, пальцы широко расставлены |
| Описание  упражнения | 1–4 – пальцы от указательного до мизинца (птенчики) поочередно касаются большого (птички), 5–8 – повторить в обратном направлении |
| Дозировка | 4 раза |
| Методические  указания | Сначала в медленном темпе разучить упражнение без музыкального сопровождения. Образ: птичка (большой палец) кормит птенчиков |
|  | **№ 8** | **«Фонтанчик»** |
| Исходное  положение | Руки с переплетенными пальцами находятся перед грудью ладонями вниз, локти вниз, слегка расслаблены |
| Описание  упражнения | 1–4 – руки постепенно поднимаются вверх с попеременными движениями кистями вправо-влево, пальцы не размыкать, 5–8 – руки опускаются вниз |
| Дозировка | 2–3 раза |
| Методические  указания | Ладони обращены все время вниз. Полностью выпрямлять руки в локтях в положении вверху и внизу |
|  | **№ 9** | **«Волна»** |
| Исходное  положение | Руки в положении упражнения № 8 |
| Описание  упражнения | 1–4 – круговые волнообразные движения соединенными кистями вправо, 5–8 – влево |
| Дозировка | 2 цикла |
| Методические  указания | Выполнять с широкой амплитудой движений в плечевом поясе |
|  | **№ 10** | **«Деревце»** |
| Исходное  положение | Руки в положении упражнения № 8, но локти соединены |
| Описание  упражнения | 1–4 – круговые вращения соединенными кистями вверх, 5–8 – вниз |
| Дозировка | 30 секунд |
| Методические  указания | Локти не разъединять |
|  | **№ 11** | **«Парус и лодочка»** |
| Исходное  положение | Пальцы переплетены перед грудью, ладони внутрь (к себе), локти в стороны |
| Описание  упражнения | 1 – с легким поворотом туловища наружу вправо, 2 – исходное положение, 3 – то же влево, 4 – исходное положение, 5 – руки ладонями вперед, 6 – исходное положение, 7 – то же вверх, 8 – исходное положение |
| Дозировка | 4 раза |
| Методические  указания | Действовать, плавно прогибая и сжимая пальцы. Образ: ветерок подул с левой стороны – парус надулся вправо |
|  | **№ 12** | **«Натянутый лук»** |
| Исходное  положение | Руки ладонями наружу, пальцы переплетены |
| Описание  упражнения | 1–8 – пружинящие движения руками назад |
| Дозировка | 2 раза |
| Методические  указания | Активно прогнуться в спине |
|  | **№ 13** | **«Солнышко вращается»** |
| Исходное  положение | Руки вверху ладонями наружу, пальцы переплетены |
| Описание  упражнения | 1–4 – вращение руками и туловищем вправо, 5–8 – влево |
| Дозировка | 2–3 раза |
| Методические  указания | Выполнять с широкой амплитудой движения в пояснице |
|  | **№ 14** | **«Стекло»** |
| Исходное  положение | Руки согнуты в локтях перед лицом, ладони вперед |
| Описание  упражнения | 1–2 – попеременные движения ладонями вверх, прикасаясь к воображаемому стек-лу, 3–4 – то же вниз, 5–6 – вправо-влево, 7–8 – исходное положение |
| Дозировка | 30–40 секунд |
| Методические  указания | Обратить внимание детей на положение кистей в одной плоскости! Спина прямая |
|  | **№ 15** | **«Принцесса Востока»** |
| Исходное  положение | Руки согнуты в локтях на уровне шеи ладонями вниз, пальцы переплетены |
| Описание  упражнения | 1–2 – движения головой вперед–назад, 3–4 – вправо-влево, 5–8 – по кругу |
| Дозировка | 30 секунд |
| Методические  указания | Плечи неподвижны, спина прямая, работают только мышцы шеи и головы |

**«обширное умывание»**

Обширное умывание как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего возраста. Проводится после сна.

Суть обширного умывания заключается вследующем: ребенок, раздетый до пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий.

***«У м ы в а й к а»***

*«Раз»* - обмывает правой рукой левую кисть;

*«Два» -* обмывает левой рукой правую кисть;

*«Три»* - мокрой правой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до локтя;

*«Четыре»* - мокрой левой ладонью проводит от кончиков пальцев правой руки до локтя;

*«Пять»* - мокрые ладони кладет сзади на шеюи ведет одновременно вперед;

*«Шесть»* - мокрой правой ладонью делает круговое движение по груди;

*«Семь»* - мокрыми ладонями проводит по лицу от лба к подбородку;

*«Восемь» -*ополаскивает руки

*«Девять»* - отжимает их, слегка стряхивая;

*«Десять»* - вытирает руки насухо.

**Упражнения с массажными мячиками для детей.**

«Источник знаний находится на кончиках пальцев» – так говорил

В. Сухомлинский и мы с вами точно знаем, что развитие мелкой моторики напрямую связано с развитием речи малыша.  
**Цель таких упражнений** - развитие мелкой моторики, общей координации и пластичности движений.

**Задачи:**

1. способствовать закаливанию организма ребенка.

2. Воздействовать на биологически активные точки, находящиеся на поверхности ладоней.

3. Способствовать развитию мелкой моторики рук.

4. Хорошая гимнастика для пальчиков, улучшает кровообращение, тонизирует мелкие мышцы на руках.

Одним из способов развития моторики и речи являются упражнения с массажными мячиками. Играть с «ёжиками» можно с  раннего возраста.  Вот упражнения для самых маленьких.

Перед тем, как проводить с детьми или одним ребенком комплекс представленных упражнений, необходимо познакомить их с названием частей ладони и пальцев.

Следить, чтобы при выполнении упражнений для рук, пальцы обеих рук находились всегда в сомкнутом состоянии, плечи не поднимались. Желательно, чтобы на детях была одежда с коротким рукавом. Если такой возможности нет, то детям нужно закатать рукава. Когда взрослый показывает комплекс упражнений для рук необходимо снять с запястья часы и кольца с пальцев.

Упражнения показывать в среднем темпе, акцентируя внимание детей (ребенка) на некоторые нюансы при их выполнении.

Эти комплексы упражнений рекомендуется проводить с детьми,

начиная с 3-х летнего возраста.

Упражнения с мячиком-ёжиком можно использовать как часть занятия в структуре коррекционного занятия, проводимого воспитателем, а также как самостоятельное занятие. Оно может быть как индивидуальным, так и подгрупповым.

**"Развиваем мелкую моторику малышей"**

**( упражнения из книги Ермаковой И. А.)**

**Упражнения для самых маленьких.**

**«Ёжик»**

Представьте, что к вам в гости пришел eжик. Все движения выполняются в соответствии с текстом.

Ёжик выбился из сил-

Яблоки, грибы носил.

Мы потрем ему бока,

Надо их размять слегка.

А потом погладим ножки,

Чтобы отдохнул немножко.

А потом почешем брюшко,

Пощекочем возле ушка.

Ёж по тропке убежал,

Нам «Спасибо!» пропищал.

Ребенок жалеет eжика, гладит, чешет, щекочет. На слова «по тропке убежал» мячик можно катать по столу, коленкам.

**«Месим тесто»**

Месим, месим тесто – сжимаем массажный мячик в одной руке.

Есть в печке место – перекладываем и сжимаем мяч другой рукой.

Я для милой мамочки – сжимаем мяч двумя руками несколько раз.

Испеку два пряничка – катаем мяч между ладонями.

**«Орех»**

Движения соответствуют тексту.

Я катаю свой орех

По ладоням снизу вверх.

А потом обратно,

Чтоб стало мне приятно.

Я катаю свой орех,

Чтобы стал круглее всех.

**«Иголки»**

У сосны, у пихты, eлки

Очень колкие иголки.

Но еще сильней, чем ельник,

Вас уколет можжевельник.

Ребенок катает мяч между ладонями, по запястью, ножкам и т.д. сначала медленно, а потом ускоряя темп.

**«Непростой шарик»**

Движения соответствуют тексту.

Этот шарик непростой,

Весь колючий, вот такой!

Меж ладошками кладем,

Им ладошки разотрем.

Вверх, вниз его катаем,

Свои ручки развиваем.

**«Ласковый eж»**

Ребенок прокатывает мяч между ладошками, можно катать стопой, массажировать любую часть тела, заменяя слова в тексте.

Гладь мои ладошки, eж!

Ты колючий, ну и что ж?

Я хочу тебя погладить,

Я хочу с тобой поладить!

**Упражнения для детей с 4 лет**

**«Ёжик»**

Ежик колет нам ладошки,

Поиграем с ним немножко.

Ежик нам ладошки колет –

Ручки к школе нам готовит.

Мячик-ежик мы возьмем, (подбрасываем мячик вверх)

Покатаем и потрем. (прокатываем между ладошек)

Вверх подбросим и поймаем, (опять подбрасываем мячик)

И иголки посчитаем. (пальчиками мнем иголки мячика)

Пустим ежика на стол, (кладем мячик на стол)

Ручкой ежика прижмем (ручкой прижимаем мячик)

И немножко покатаем… (катаем мячик)

Потом ручку поменяем (меняем руки)

**"Круги»**

Дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом:

Я мячом круги катаю,

Взад - вперед его гоняю.

Им поглажу я ладошку.

Будто я сметаю крошку,

И сожму его немножко,

Как сжимает лапу кошка,

Каждым пальцем мяч прижму,

И другой рукой начну.

**«Ласковый eж»**

Ребёнок гладит мячиком свои ладошками со словами:

Гладь мои ладошки, ёж!   
Ты колючий, ну и что ж!   
Я хочу тебя погладить,   
Я хочу с тобой поладить.

**«Зайцы на лужайке»**  
На поляне, на лужайке /катать шарик между ладонями/   
Целый день скакали зайки. /прыгать по ладошке шаром/   
И катались по траве, /катать вперед – назад/   
От хвоста и к голове.   
Долго зайцы так скакали, /прыгать по ладошке шаром/   
Но напрыгались, устали. /положить шарик на ладошку/   
Мимо змеи проползали, /вести по ладошке/   
«С добрым утром!» - им сказали.   
Стала гладить и ласкать   
Всех зайчат зайчиха-мать. /гладить шаром каждый палец/   
  
**«Медведи»**  
Шла медведица спросонок, /шагать шариком по руке/   
А за нею – медвежонок. /шагать тихо шариком по руке/   
А потом пришли детишки, /шагать шариком по руке/   
Принесли в портфелях книжки.   
Стали книжки открывать /нажимать шариком на каждый палец/   
И в тетрадочках писать.

**«Футбол»**

Обе руки локтями прижать к себе. Ладошки повернуть друг к другу полукругом. В одну из них вложить мячик (мячик должен быть по размеру ладошки ребeнка). Перекидывать мячик из одной руки в другую, сохраняя положение ладошек. Упражнение выполнять в одинаковом темпе. Как только упражнение будет усвоено ребeнком, темп его выполнения можно ускорить.

**«Лодочка»**

Обе руки локтями прижать к себе. Ладошки повернуть вверх, приняв положение “лодочки”. В одну из ладошек вложить мячик. Перекидывать мячик из одной ладошки в другую, постоянно удерживая исходное положение «лодочка». Когда идет перекидывание мячика, ладошку, которая делает бросок, необходимо слегка поворачивать и стараться, мячик высоко не подкидывать. Упражнение выполнять в одинаковом темпе. Как только упражнение будет усвоено ребeнком, темп его выполнения можно ускорить.

**«Колючки»**

Ладошку сделать «лодочкой». В нее вложить мячик. С силой сжать ладошку с мячиком. Затем ладошку разжать. На руке должны остаться вмятинки от колючек мячика. Следить за тем, чтобы ребенок старался сжимать мячик одной рукой. Упражнение повторить 8-10 раз одной рукой, потом тоже повторить другой рукой. Потом можно предложить выполнить это упражнение двумя руками сразу же. Чтобы ребенок понял, с какой силой

необходимо сжимать мячик, взрослый сначала сам выполняет это упражнение, демонстрируя ребенку вмятинки на своей ладошке от колючек мячика. Обратите внимание ребенка на то, что при правильном выполнении этого упражнения, ему будет больно. Это делается для того, чтобы ребенок почувствовал момент, когда у него рука напряжена (сжимает мячик и при этом ему больно), а когда рука расслаблена и мячик свободно лежит в ладошке.

**«Скатаем шарик»**

**1 вариант**

Обе руки локтями прижать к себе. Пальцы ладошек плотно сжаты друг с другом и напряжены. На левую ладошку положить мячик, сверху прикрыть его другой ладошкой. Делать круговые движения верхней ладошкой по нижней как при лепке шарика из пластилина. Следите, чтобы пальцы обеих рук были сжаты плотно друг с другом и напряжены. Упражнение выполнять внутренней частью ладошки, а не пальцами!!! Затем поменять положение рук.

**2 вариант**

Локти поставить на стол, ладошками напротив друг друга. Между ними вложить мячик. Делать движения обоими ладошками вверх-вниз. Следите, чтобы пальцы обеих рук были сжаты плотно друг с другом и напряжены. При выполнении упражнения локти держать на столе. Упражнение выполнять в одинаковом темпе. Как только упражнение будет усвоено ребенком, темп его выполнения можно ускорить.

**«Прокати по ладошке»**

Локоть левой руки прижать плотно к себе, кисть руки развернуть ладошкой вверх. Пальцы плотно сомкнуты между собой. Положить на ладошку мячик, второй рукой накрыть мячик. Пальцы верхней ладошки плотно сжаты между собой. Производить движения верхней ладошкой вперед-назад по длине всей ладони. Следить, чтобы во время выполнения этого упражнения у ребенка не поднималось плечо. То же повторить другой рукой. Упражнение выполнять не торопясь, с хорошей амплитудой движения. Такие упражнения проводятся, когда мячик катают по тыльной стороне ладони. При этом ладошка лежит на столе, тыльной стороной кверху.

**«Горка»**

Руку положить на колено, ладошкой кверху. Пальцы плотно сжаты между собой. На руку положить мячик. Другой рукой начинать поднимать мячик до шеи. Затем мячик слегка прижать наклоненной головой. Подержать на счет до 5, а затем «спустить» мячик вниз. Счет постепенно увеличить до 10. То же упражнение выполняется другой рукой. Важно проследить за тем, чтобы ребенок прокатил мячик по всей длине руки.

Это же упражнение можно выполнить, повернув одну руку тыльной стороной ладошки кверху. Можно выполнять упражнения ногами, сидя на стуле.

**«Будь здоров»**

Мячик положить на пол. Одну ногу положить сверху мячика. Другая нога стоит плотно на полу. Сесть ровно, спину прижать к спинке стульчика. Катать мячик ногой вперед-назад, не торопясь. Затем, то же движение выполняется другой ногой. Это упражнение можно выполнять двумя ногами, катая мячик поочередно, либо обеими ногами одновременно. Как вариант, можно делать круговые движения одной ногой, затем другой. Упражнение выполняется в медленном темпе с хорошей амплитудой движения. Упражнение можно выполнять двумя ногами сразу же либо поочередно, либо обеими ногами одновременно.

**«Горка»**

Снять с ног обувь. Сесть на стульчик. Одна нога стоит плотно на полу, а другая прямо выставлена вперед, носок вытянуть. Мячик взять в противоположную от выставленной ноги руку. Этой рукой начать поднимать мячик по ноге вверх. Накрыть мячик рукой и подержать его на счет до 5, затем «спустить» его по горке вниз. То же упражнение повторить с другой ногой. Затем увеличить счет до 10. Упражнение выполняется не торопясь, с хорошей амплитудой движения.

**Упражнения для детей 6-7 лет**

**«Солдаты»**

Обе руки локтями плотно прижать к себе. Взять мячик в одну руку. Выполнять круговые движения сначала кистью одной руки, затем мяч переложить в другую руку и выполнять то же упражнение. Движения выполнять медленно, не торопясь. Круговые движения выполняются к себе и от себя. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения, темп можно увеличить. Следить, чтобы ребенок не поднимал плечо. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения одной рукой, можно ему предложить выполнить то же упражнение двумя руками одновременно.

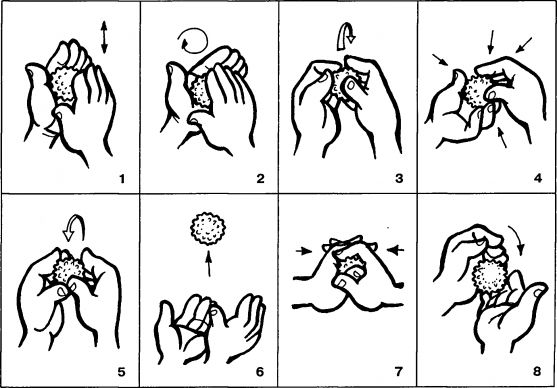
**«Тренировка»**

Обе руки локтям и плотно прижать к себе. Взять мячик в одну руку. Выполнять движения кистью руки вперед-назад, затем мяч переложить в другую руку и выполнять то же упражнение. Движения выполнять медленно, не торопясь. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения, темп можно увеличить. Следить, чтобы ребенок не поднимал плечо. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения одной рукой, можно ему предложить выполнить то же упражнение двумя руками поочередно, либо одновременно.

Руки при выполнении некоторых упражнений можно ставить на стол. Высота стола должна быть такой, чтобы ребенок сидел за столом ровно, не горбясь.

Массаж ладоней и пальцев рук колючим массажным мячиком

1. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте массажные движения, катая мяч вперёд-назад.
2. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте круговые движения, катая мяч по ладоням.
3. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения вперёд (как будто закручиваете крышку).
4. Держа мяч подушечками пальцев, с усилием надавите ими на мяч (4—6 раз).
5. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения назад (как будто открываете крышку).
6. Подкиньте мяч двумя руками на высоту 20—30 см и поймайте его.
7. Зажмите мяч между ладонями, пальцы сцеплены в "замок", локти направлены в стороны. Надавите ладонями на мяч (4—6 раз).
8. Перекладывайте мяч из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп.



***Упражнение №1***

Ежик в руки мы возьмем, (берем массажный мячик)

Покатаем и потрем. (катаем между ладошек)

Вверх подбросим и поймаем, (подбрасываем вверх и ловим)

И иголки посчитаем. (пальчиками одной руки нажимаем на шипы)

Пустим ежика на стол, (кладем мячик на стол)

Ручкой ежика прижмем (ручкой прижимаем мячик)

И немножко покатаем … (ручкой катаем мячик)

Потом ручку поменяем. (меняем ручку и тоже катаем мячик)

***Упражнение №2***

Ежика возьмем в ладошки (берем массажный мячик)

И потрем его слегка, (в одной ручке держим мячик, другой проводим по нему)

Разглядим его иголки, (меняем ручку, делаем тоже самой)

Помассируем бока. (катаем между ладошек)

Ежика в руках кручу, (пальчиками крутим мячик)

Поиграть я с ним хочу.

Домик сделаю в ладошках – (прячем мячик в ладошках)

Не достанет его кошка. (прижимаем ладошки к себе)

***Упражнение №3***

Я мячом круги катаю, (Движения выполняются по тексту)

Взад - вперед его гоняю.

Им поглажу я ладошки,

А потом сожму немножко.

Каждым пальцем мяч прижму,

И другой рукой начну.

А теперь последний трюк!

Мяч катаю между рук!

**Упражнение №4**

Я мячом круги катаю, (катаем мячик между ладонями круговыми движениями)

Взад вперед его гоняю, (гоняем мячик между ладонями по столу)

Им поглажу я ладошку, (гладим одну ладошку мячиком)

Будто бы сметаю крошку, (гладим другую ладошку мячиком)

И помну его немножко, (сжимаем мячик одной рукой)

Как сжимает лапу кошка. (меняем и сжимаем мячик другой рукой

***Упражнение №5***

Ежик, ежик – чудачок

Сшил колючий пиджачок (прокатывать мяч в ладонях вперед – назад)

Встал с утра, и в лес – гулять, (поднять руки вверх)

Чтоб друзей всех повидать. (перебирать мяч пальцами, опуская медленно руки вниз)

Ежик топал по тропинке (постучать мячом по столу)

И грибочек нес на спинке. (завести руки с мячом за голову, покатать мяч по шее)

Ежик топал не спеша, (прокатываем мяч по одной коленке вперед)

Тихо листьями шурша. (прокатываем мяч по другой коленке назад)

А навстречу скачет зайка,

Длинноухий Попрыгайка, (подбрасываем и ловим мячик)

В огороде чьем – то ловко

Раздобыл косой морковку! (завести руки за спину и спрятать мяч)

***Упражнение №6***

Этот шарик не простой (Движения выполняются по тексту)

Весь колючий, вот такой.

Меж ладошками кладем

Им ладошки разотрем.

Вверх и вниз его катаем

Свои ручки развиваем!

Можно шар катать по кругу

Перекидывать друг другу.

1, 2, 3, 4, 5 –

Всем пора нам отдыхать!

***Упражнение №7***

Катится колючий ежик (выполняем круговые движения мячиком между ладонями)

Нет ни головы, ни ножек.

По ладошкам он бежит

И пыхтит, пыхтит, пыхтит.

Мне по пальчикам бежит (перебираем мяч пальчиками)

И пыхтит, пыхтит, пыхтит

Бегает туда, сюда! Мне щекотно? (движения мячом по пальчикам)

Да, да, да!

Уходи, колючий еж, (пускаем по столу и ловим подушечками пальцев)

В темный лес, где ты живешь!

**Картотека кинезиологических упражнений**

**КОМПЛЕКС № 1.**

**1. Колечко.** Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выпол-няется в прямом *(от указательного пальца к мизинцу)* и в обратном *(от мизинца к указательному пальцу)* порядке. Вначале **упражнение** выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

**2. Кулак—ребро—ладонь.** Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в ку-лак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами (*«кулак—ребро— ладонь»*, произносимыми вслух или про себя.

**3. Лезгинка**. Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6—8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

**4. Зеркальное рисование**. Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого **упражнения почувствуете**, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозг

**5. Ухо — нос.** Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук *«с точностью до наоборот»*.

**6. Добываем огонь.** С напряжением прокатывать палочку между соединенными ладонями.

**7. Уголек на ладони.** Подбрасывать шар на ладони попеременно левой и правой рукой. Затем подбрасывать два шара двумя руками одновременно.

**КОМПЛЕКС № 2.**

1. Массаж ушных раковин. Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину.

В конце **упражнения** разотрите уши руками.

2. Перекрестные движения. Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой *(вперед, в сторону, назад)*. Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой.

3. Качание головой. Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.

4. Симметричные рисунки. Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки *(можно прописывать простые геометрические фигуры)*.

5. Дыхательная гимнастика. Выполните ритмичное дыхание: вдох в два раза короче выдоха.

6. Качаем палочку. Упираясь концами палочки в центр ладоней, вращать кисти рук перпендикулярно палочке, стараясь не уронить ее. Медленно поднимать руки над головой и опускать их вниз, продолжая удерживать палочку *(2-3 раза)*.

7. Потряхивание. Зажать шар в руке и производить максимально свободные движения в лучезапястном суставе.

**КОМПЛЕКС № 3.**

1. Поверните правую руку на ребро, согните пальцы в кулак, выпрямите, положите руку на ладонь. Сделайте то же самое левой рукой.

2. Домик. Соедините концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажмите на пальцы левой, затем наоборот. Отработайте эти движения для каждой пары пальцев отдельно.

3. Постучите каждым пальцем правой руки по столу под счет *«один, один-два, один-два-три и т. д.»*.

4. Зафиксируйте предплечье правой руки на столе. Указательным и средним пальцами возьмите карандаш со стола, приподнимите и опустите его. Сделайте то же левой рукой.

5. Раскатывайте на столе небольшой воображаемый комочек пластилина по очереди пальцами правой руки, затем левой.

6. Удерживаем палочку. Брать палочку за концы и удерживать ее на весу поочередно указательными пальцами обеих рук, средними пальцами и т. д.

7. Раздавим орех. Положить шар в центр ладони левой руки, а сверху положить центром ладони на шар правую руку. Сдавливать шар с обеих сторон, как бы пытаясь его раздавить. Осуществлять сжатие с максимальным напряжением, чередовать напряжение с расслаблением, не выпуская шар из руки.

**КОМПЛЕКС № 4.**

1. Сядьте на пол *«по-турецки»*, положите руки на диафрагму. Поднимая руки вверх, сделайте вдох, опуская руки, — выдох.

2. Снеговик. Стоя. Представьте, что вы только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце и снеговик начал таять. Сначала *«тает»* и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце **упражнения** мягко упадите на пол и лежите, как лужица воды.

3. Сидя, согните руки в локтях, сжимайте и разжимайте кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполняйте до максимальной усталости кистей. Затем расслабьте руки и встряхните.

4. Поглаживание лица: приложите ладони ко лбу, на выдохе проведите ими с легким нажимом вниз до подбородка. На вдохе проведите руками со лба через темя на затылок, с затылка на шею.

5. Вытяните руки перед собой, сгибайте кисти вверх и вниз. Затем вращайте обеими кистями по и против часовой стрелки (сначала однонаправлено, затем разнонаправлено, сводите и разводите пальцы обеих рук. Попробуйте одновременно с движениями рук широко открывать и закрывать рот.

6. Бегущие пальцы. Перебирать всеми пальцами вдоль карандаша *(палочки)* от одного конца до другого вперед и назад.

7. Тигр кусает шар. Сжать шар между большим и указательным пальцами, при сдавливании шар держать очень плотно, добиваясь ощущения ломоты и растягивания. Аналогично сжимать шар между другими пальцами, максимально вставляя шар в межпальцевый промежуток.

**КОМПЛЕКС № 5.**

1. Задержка дыхания. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание так долго, насколько это возможно. Можно ввести элемент соревнования в группе.

2. Следите глазами по контуру воображаемой фигуры *(круг, треугольник, квадрат)*или цифры.

3. Делайте движения челюстью в разных направлениях.

4. Самомассаж ушных раковин: зажмите мочку уха большим и указательным пальцами, разминайте раковину снизу вверх и обратно. Потяните ушные раковины вниз, в сторону и вверх.

5. **Упражнения в парах**: встаньте напротив друг друга, коснитесь ладонями ладоней партнера. Совершайте движения, аналогичные велосипеду.

6. Ползущий карандаш. Удерживая карандаш между пальцами, ослабить зажим настолько, чтобы карандаш медленно сполз вниз.

7. Обезьяна хватает персик. С силой сжимать в руке шар, который располагается прямо в середине ладони.

**КОМПЛЕКС № 6.**

1. Стоя, опустите руки, сделайте быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам, ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опустите руки вдоль тела ладонями вниз.

2. Полет. Стоя. Сделайте несколько сильных взмахов руками, разводя их в стороны.

3. Правой рукой массируйте левую руку от локтя до запястья и обратно. Затем от плеча до локтя и обратно. То же самое движение проделайте с другой рукой.

4. Прижмите ладонь к поверхности стола. Сначала по порядку, а затем хаотично поднимайте пальцы по одному и называйте их.

5. Сидя на полу, вытяните ноги перед собой. Совершайте движения пальцами обеих ног, медленно сгибая и выпрямляя их сначала вместе, затем поочередно. Добавьте синх-ронные движения кистями рук.

6. Шаги. Зажать карандаш между вторыми фалангами указательного и среднего пальцев и делать шаги по столу. Следить, чтобы карандаш не выпал из пальцев.

7. Когти дракона сжимают жемчужину. Взять шар в щепоть. Все пять пальцев давят на поверхность шара, как бы мнут его. Затем перекатывать шарик, сжимая его между кончиками пальцев

**КОМПЛЕКС № 7.**

1. Дышите только через одну ноздрю *(сначала левую, затем правую)*.

2. Яйцо. Сядьте на пол, подтяните колени к животу, обхватите их руками, голову спрячьте в колени. Раскачивайтесь из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

3. Хлопните несколько раз в ладони, чтобы пальцы обеих рук соприкасались. Затем выполните хлопки кулаками, ориентированными тыльной поверхностью сначала вверх, а потом вниз.

4. Закройте глаза. Попробуйте опознать небольшой предмет, который дадут вам в руку *(ключ, пуговица, скрепка и т. д.)*.

5. **Упражнения в парах**: встаньте лицом друг к другу. Один из партнеров выполняет движение руками или ногами, другой должен их зеркально отобразить.

6. Вращаем палочку. Зажать конец палочки средним и указательным пальцами правой руки. Длинный конец палочки должен находиться дальше от груди. Перевернуть палочку и вложить ее длинным концом в левую руку *(между указательным и средним пальцами)*. Очередным поворотом вложить ее в правую руку и т. д. Происходит вращение палочки.

7. Перекаты *(выполняется по возможности расслабленной кистью)*. Перекатывать шарик между пальцами. Шарик помещается между большим и указательным пальцами. Указательный палец перекатывает шарик как вдоль, так и поперек большого пальца. Повторить **упражнение остальными пальцами**.

**Социальное партнерство с родителями**

Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители **здоровью ребенка**, зависит его настроение, состояние физического комфорта. **Здоровый образ жизни ребенка**, к которому его приучают в **образовательном учреждении**, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.

Все мы, родители, педагоги хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и **здоровыми**. Ведь **здоровье – это бесценный дар**.

С целью изучения педагогической грамотности родителей нами было проведено анкетирование родителей: «Что такое **здоровый образ** жизни и как приобщать к нему ребенка 80 % родителей согласились с тем, что основы **здорового образа** жизни необходимо развивать у ребенка с раннего возраста и приобщение его к **здоровому образу** жизни должно основываться на личном опыте родителей. 30% родителей считают, что этим должны заниматься в детском саду, так как ссылаются на дефицит свободного времени. Однако 70% родителей считают, что эта работа должна проводиться в тесном контакте с пе6дагогами, родителями, медицинскими работниками. 65% родителей отметили, что испытывают затруднения в понимании компонентов **здорового образа жизни**, в организации двигательной деятельности, создании физкультурно-развивающей среды в домашних условиях. Кроме того, родители согласились, что на формирование **здорового образа** жизни негативное воздействие оказывают вредные привычки родителей: курение, злоупотребление алкоголем, игнорирование занятий физической культурой, несоблюдение правил личной гигиены и режима дня. Мы поняли, что родителям необходима помощь.

В основу взаимодействия нами были взяты принципы из *«Концепции дошкольного воспитания»* *(В. В. Давыдов, В. А. Петровский)*: доверительные отношения, личностная заинтересованность педагогов и родителей, подход к родителям, как партнерам, утверждение самоценности родителей *(уважение, признание индивидуальности, оказание поддержки)*.

****