

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 207**

План – программа

**оздоровительных мероприятий
«ЗДОРОВЯЧОК»
для детей средней
группы № 1
на 2024 — 2025 учебный год**

Содержание:

- 1. Возрастные особенности.**
- 2. Анализ состояния здоровья детей в группе:**
 - 2.1 Информационная справка.**
 - 2.2. Диаграмма здоровья.**
 - 2.3. Лист здоровья.**
 - 2.4. Показатели заболеваемости.**
 - 2.5. Информационная справка по заболеваемости.**
 - 2.6. Калейдоскоп здоровья.**
- 3. План мероприятий по профилактике простудных заболеваний.**
- 4. Основные направления работы.**
- 5. Задачи по укреплению здоровья и формирование здорового образа жизни.**
- 6. Методы оздоровления.**
- 7. Организация питания в ДОУ.**
- 8. План работы (основные мероприятия).**
- 9. Комплекс лечебно-профилактических мероприятий, реализация оздоровительных задач в д/с и в семье.**
- 10. Дифференцированный подход к детям на физкультурных занятиях.**
- 11. Работа с родителями.**

ПРИЛОЖЕНИЕ

- 1. Ознакомление детей с особенностями человеческого организма.**
- 2. Консультации.**
- 3. Пальчиковая гимнастика.**
- 4. Гимнастика пробуждения.**
- 5. Комплексы упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.**
- 6. Дыхательная гимнастика.**
- 7. Оздоровительная работа с часто болеющими детьми.**
- 8. Физкультминутки.**
- 9. Игры — упражнения для формирования правильной осанки.**
- 10. Упражнения на развитие общей моторики.**
- 11. Комплексы упражнений для глаз.**
- 12. Массаж и самомассаж.**
- 13. Паспорта здоровья детей.**

Возрастные особенности

Физическое развитие.

Физические возможности возрастают значительно: повышается выносливость, улучшается координация, движения становятся точными, уверенными. Активно идёт развитие мелкой моторики, показатели скорости и ловкости выходят на новый уровень. Вместе с этим развитие мускулатуры идет неравномерно, ритм сердечных сокращений легко нарушается, вследствие чего ребёнок быстро устаёт. В среднем дети вырастают за год на 5-7 см и набирают от 1 до 2-х кг веса.

Психическое развитие.

Быстро развиваются психические процессы: они становятся более осознанными и произвольными. Мышление становится наглядно-образным. В основном действия начинают носить практический, опытный характер. Возрастает объём памяти: ребёнок способен запомнить поручение взрослого и выполнить его. Произвольность и устойчивость внимания позволяют сосредоточенно заниматься каким-либо видом деятельности в течение 15-20 минут. Развивается воображение, поэтому дети понимают то, чего не видели, но о чём им рассказывают взрослые. Появляются детские страхи, об этом стоит помнить.

Продуктивные виды деятельности.

У детей пятого года жизни интенсивно начинают развиваться продуктивные виды деятельности, особенно изобразительная и конструктивная. Намного разнообразнее становятся сюжеты их рисунков и построек, хотя замыслы остаются еще недостаточно отчетливыми и устойчивыми.

Появляется потребность участия в жизни взрослых и в открытии своего мира. Особое значение приобретает совместная сюжетно-ролевая игра. Изменяется её содержание, которое акцентирует внимание на обыгрывании отношений между людьми. Усложняются формы её проведения. При распределении ролей могут возникать конфликты, что необходимо учитывать.

Социальное поведение.

У ребёнка формируется представление о том, как вести себя в обществе. Он начинает понимать, что такое плохой поступок. Дети начинают копировать поведение взрослых и прислушиваются к советам родителей. Развивается эмоциональная отзывчивость: дети способны сопереживать, понимать чувства других людей. Повышается самостоятельность, важным становится признание окружающих. Дети этого возраста чрезвычайно обидчивы, на критику реагируют эмоционально. С удовольствием выполняют простые бытовые обязанности, однако, быстро теряют к ним интерес и не доводят начатое дело до конца.

Усиливается гендерное самосознание: дети осознают свою половую принадлежность, ведут себя соответственно ей.

Дети начинают обращать внимание на своё здоровье, способны в случае недомогания указать на проблему.

Информационная справка

Дети поступили в детский сад в 2019 году в первую младшую группу. В настоящее время дети ходят в ДОО третий год - средняя группа с 4-5 лет.

Списочный состав группы — 24 ребёнка, из них 14 мальчиков и 10 девочек.

Группа здоровья детей группы № 1:

Часто болеющие дети - 0 человек.

Дети с I группой здоровья - 9 человек.

Дети со II группой здоровья - 15 человек.

Дети с III группой здоровья - 0 человек.

Дети с IV группой здоровья – 0 человек.

На «Д» учёте - 0 человек.

В группе № 4 ведётся систематическая работа по формированию физического здоровья детей. Инструктор по физическому воспитанию систематически проводит образовательные занятия, а индивидуальные занятия проводятся в зоне двигательной активности в помещении группы.

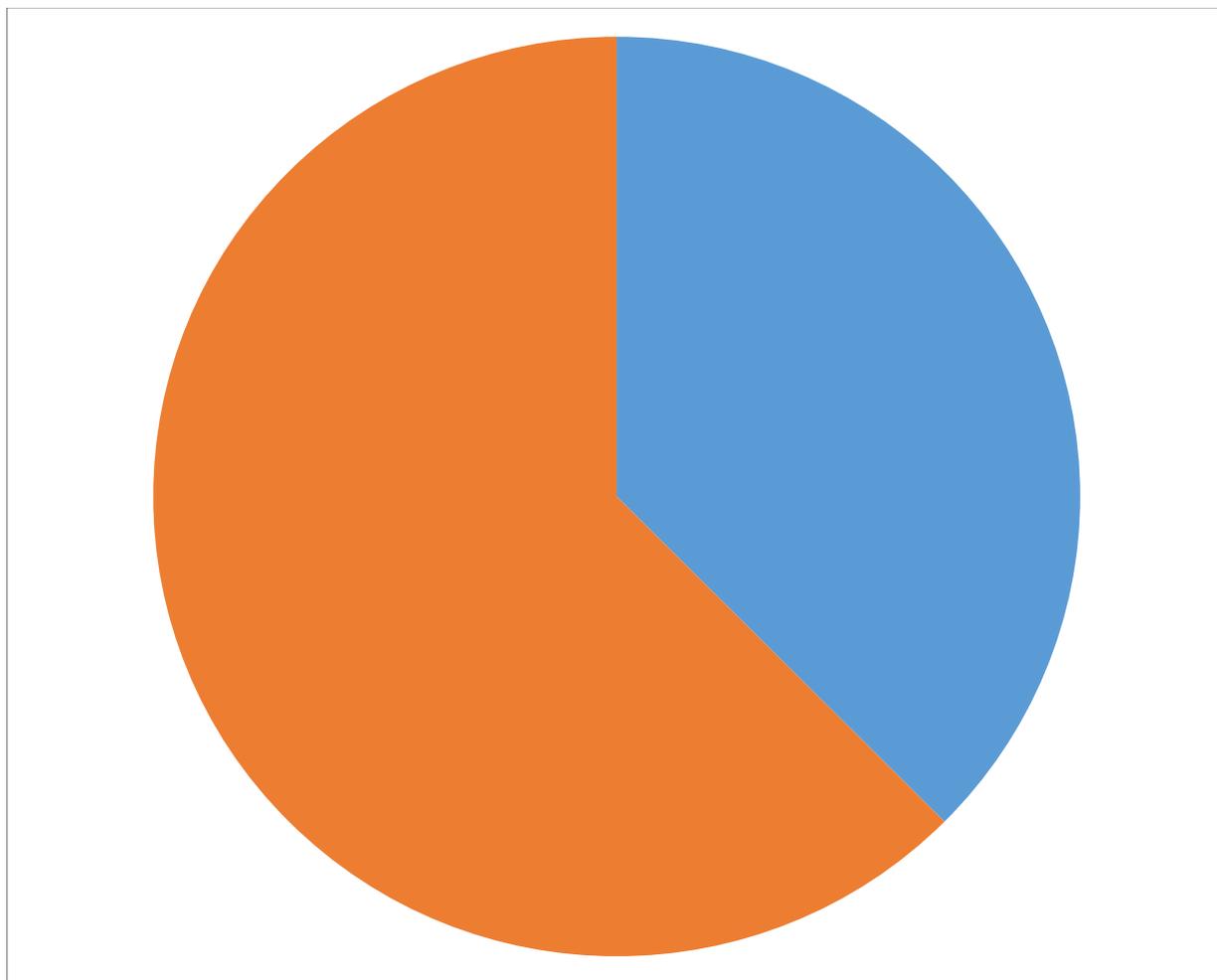
Инструктором по плаванию проводятся занятия в бассейне.

Наблюдения за физическим и психическим здоровьем детей группы осуществляют опытные медицинские работники, педагог — психолог.

В группе выполняются принципы рационального здорового питания детей, осуществляется индивидуальный подход к детям.

На время летнего оздоровительного периода была применена оздоровительная программа для каждого ребёнка. Родители укрепили здоровье детей в летний оздоровительный период.

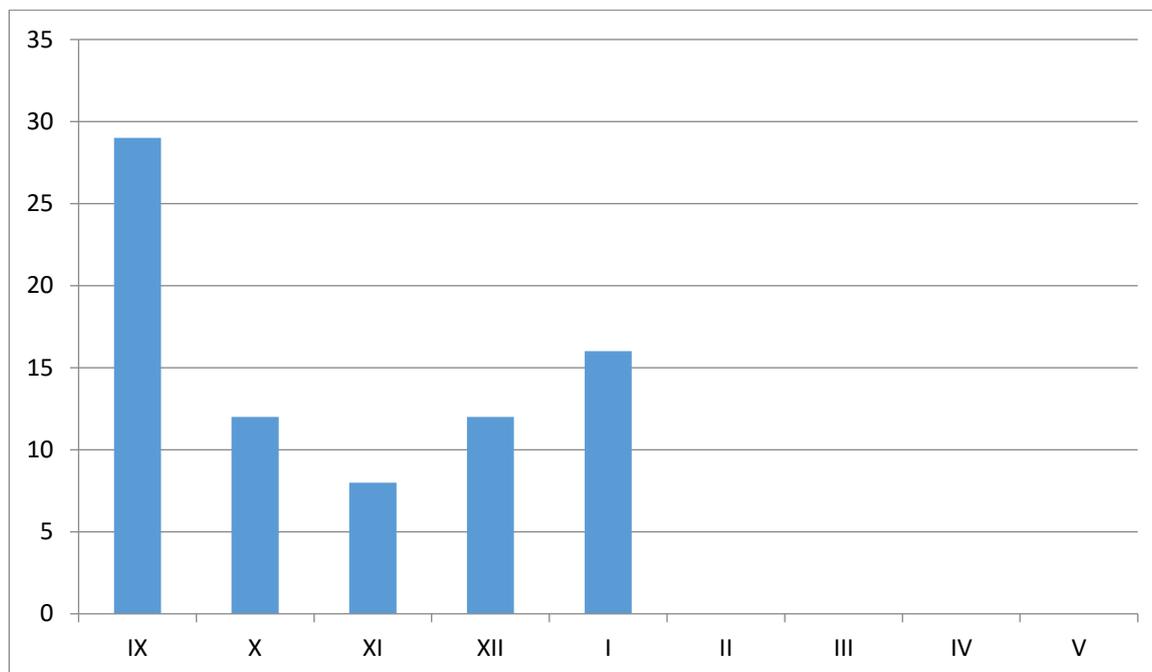
ДИАГРАММА
по состоянию здоровья
детей группы № 1



-  - 1 группа здоровья
-  - 2 группа здоровья

№ п/п	Ф. И. О. воспитанника	РЕКОМЕНДАЦИИ
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

**Показатели заболеваемости (%)
воспитанников группы № 1
с сентября по май 2023 - 2024 г.**



**IX – сентябрь
X- октябрь
XI- ноябрь**

**XII — декабрь
I - январь
II - февраль**

**III - март
IV - апрель
V - май**

Информационная справка по заболеваемости группы № 1 2023— 2024 уч. год

Списочный состав - 24 человек

В сентябре болел 7 человек: (Заболеваемость —29%)

1. Баранов Трофим
2. Баранов Тимофей
3. Бесхмельнов Николай
4. Бесхмельнова Ксения
5. Боева Ева
6. Бутылкина Ульяна
7. Зоров Влад

В октябре болело 3 человека: (заболеваемость —12%)

1. Баранов Тимофей
2. Баранов Трофим
3. Сатдарова Сафия

В ноябре болело 2 человека: (заболеваемость —8%)

1. Андреев Елисей
2. Каргин Роман

В декабре болело 3 человека: (заболеваемость — 12%)

1. Васильев Никита
2. Зоров Влад
3. Лобова Алена

В январе болело 4 человека: (заболеваемость —16%)

1. Андреев Елисей
2. Баранов Тимофей
3. Баранов Трофим

Калейдоскоп здоровья

не болел 

болел 
(2023—2024 уч.год)

№	Ф.И. ребёнка	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Андреев Елисей									
2	Афанасьева Злата									
3	Баранов Тимофей									
4	Баранов Трофим									
5	Боева Ева									
6	Бутылкина Ульяна									
7	Валуйская Юлиана									
8	Васильев Никита									
9	Володина Милена									
10	Замараев Артем									
11	Зоров Влад									
12	Каргин Роман									
13	Лобова Алена									
14	Михедеров Матвей									
15	Муралова Арина									
16	Незванов Лев									
17	Николаева Анна									
18	Первушкин Павел									
19	Петров Артемий									
20	Петров Олег									
21	Сатдарова Сафия									
22	Чиликин Иван									
23	Шафеева Амила									
24	Шерстнев Егор									

План мероприятий по профилактике простудных заболеваний в группе № 1

- 1. Работа с родителями (беседы, собрания, индивидуальная работа).*
- 2. Отслеживание каждого ребёнка.*
- 3. Утренний фильтр.*
- 4. Проветривание, кварцевание.*
- 5. Соблюдение слоистости одежды.*
- 6. Лук, чеснок.*
- 7. Полоскание горла.*
- 8. Витаминотерапия.*

Основные направления работы:

Оздоровительная работа:

- витаминотерапия;
- физиотерапия;
- аэрофитотерапия;
- точечный массаж;
- гигиенические процедуры, полоскание горла солевым раствором;
- противорецидивный курс (в период подъёма заболеваемости ОРЗ и эпидемии гриппа);
- закаливание (босохождение, воздушные ванны, соблюдение слоистости одежды на открытом воздухе и в помещении);
- использование циклических упражнений на занятиях физической культурой, на прогулке;
- занятия по плаванию в бассейне.

Коррекционная работа:

- апробация программы «Шаг за шагом» МДОУ № 244 с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата;
- организация здоровьесберегающей среды в группе д/с и семье;
- оказание помощи детям с нарушением речи (коррекция и развитие рече-мыслительной деятельности и коррекция и развитие психофизической деятельности детей).

Образовательная работа:

а) Физическая культура;

- регуляция физической нагрузки в соответствии с возрастом и уровнем физического развития ребёнка;
- сочетание двигательной активности с закалывающими процедурами;
- включение в комплекс физических упражнений для укрепления мышечного каркаса спины и профилактики нарушения осанки;
- физкультурные занятия в зале и на спортивной площадке;
- замена утренней гимнастики в старших группах на аэробику;
- разработка по всем возрастам комплексов спортивных праздников, развлечений, зимних и летних олимпиад с участием родителей воспитанников;
- использование спортивных игр, внедрение туризма, оздоровительного бега.

б) Формирование представлений об основах безопасности жизнедеятельности:

- оснащение методического кабинета методической литературой и наглядными пособиями по данному разделу;
- изучение имеющегося материала (проведение консультаций, семинаров);
- разработка перспективных планов по ОБЖ по всем возрастам;
- апробация запланированных методов и приёмов работы.

Психологическое сопровождение развития детей:

- разработка тренингов на развитие коммуникативных способностей;
- разработка и апробация упражнений для развития волевой сферы;
- разработка комплекса упражнений и игр на психо-мышечную тренировку (игры — релаксации, игры — медитации).

Работа с родителями:

- разработка материалов по формированию осознанного отношения к здоровому образу жизни для оформления наглядной информации и проведения родительских собраний;
- создание «Семейного клуба» (школа для родителей):
 - 1) для родителей часто болеющих детей;
 - 2) для родителей детей, нуждающихся в психокоррекции;
 - 3) для родителей выпускных групп;
- привлечение родителей к оснащению физкультурных уголков и спортивной площадки;
- проведение открытых мероприятий по программе развития.

Задачи по укреплению здоровья и формированию предпосылок здорового образа жизни:

- ✓ - организация рационального режима дня, обеспечение суточной продолжительности сна в соответствии с возрастными и индивидуальными потребностями;
- ✓ - организация полноценного питания;
- ✓ - создание условий для оптимального двигательного режима;
- ✓ - осуществление оздоровительных и закаливающих мероприятий;
- ✓ - обеспечение благоприятной гигиенической обстановки и условий для культурно-гигиенического воспитания детей;
- ✓ - создание атмосферы психологического комфорта и предупреждения утомления;
- ✓ - обеспечение безопасности детей;
- ✓ - реализация индивидуально-дифференцированного подхода к детям.

▪ Режим

- ✓ - достаточная ежедневная длительность пребывания детей на воздухе (до 3-4 часов);
- ✓ - полноценный сон;
- ✓ - чередование умственных и физических нагрузок;
- ✓ - не перегружать детей ненужными знаниями и избыточной информацией, которые могут привести к переутомлению;
- ✓ - не допускать длительного пребывания в малоподвижной позе;
- ✓ - повышать работоспособность детей, включая дидактические игры, двигательные элементы, технические средства обучения.

○ Гигиенические условия

- ✓ - в группе поддерживать комфортную температуру (+ 20 +21) и влажность воздуха 40 — 60 %;
- ✓ - проводить регулярное проветривание;
- ✓ - в спальном помещении поддерживать температуру воздуха (+17 +19);
- ✓ - создавать условия для максимального доступа дневного света в группу.

▪ Питание

- ✓ - питание должно быть доброкачественным, разнообразным;
- ✓ - учить правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой, быть аккуратным,
- ✓ тщательно пережёвывать пищу.

○ Закаливание

- ✓ - следить за одеждой детей в помещении и на прогулке;
- ✓ - в тёплое время года воздушные ванны проводить на участке при температуре воздуха не ниже + 18;
- ✓ - для закаливания использовать хождение босиком в помещении при температуре пола не ниже + 18 (с 3-4 до 15 — 20 минут);
- ✓ - проводить купание и плавание в бассейне, как хороший способ закаливания.

▪ Культурно — гигиенические навыки

- ✓ - мыть руки с мылом до еды, после прихода с улицы, загрязнения, туалета, мыть
- ✓ лицо, насухо вытирать полотенцем;
- ✓ - аккуратно и красиво есть , пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой, культурно вести себя за столом;
- ✓ - полоскать рот после приёма пищи.

○ **Безопасность**

- ✓ формировать у детей чувство осторожности, прививать знание основ безопасности;
- ✓ - учить детей избегать опасных моментов;
- ✓ - проводить работу с ножницами, ножом, иглой и другими острыми предметами под наблюдением воспитателя;
- ✓ - при выполнении двигательных действий, разъяснять последовательность движений, правильность их осуществления;
- ✓ - учить детей оберегать глаза от травм (игры с песком, с мячом...);
- ✓ - объяснять необходимость хорошего освещения во время занятий;
- ✓ - помочь детям понять, как вредно для здоровья (осанки, зрения) длительное время сидеть у телевизора, заниматься компьютерными играми;
- ✓ - приучать детей к осторожности при встрече с животными, предупреждать их о свойствах ядовитых растений, развивать у них представление о некоторых опасных жидкостях, огне, о недоброкачественных продуктах, об опасности приёма лекарственных препаратов;
- ✓ - научить детей правильно вести себя в новых, необычных для него жизненных обстоятельствах, при встрече с незнакомыми людьми, не входить одному в кабину лифта, ездить в транспорте;
- ✓ - выработать представление о необходимости самому заботиться о своём здоровье (не общаться с больными);
- ✓ - научить соблюдать правила пользования индивидуальными предметами (расчёской, зубной щёткой, носовым платком).

Методы оздоровления в детском саду

1. Организация двигательного режима.
2. Максимальная двигательная активность в течении дня.
3. Реализация системы эффективного закаливания.
4. Обеспечение психологического комфорта.
5. Использование развивающих форм оздоровительно-воспитательной работы.
6. Формирование правильной осанки и навыков рационального дыхания.
7. Закаливание носоглотки. Полоскание рта.
8. Активный отдых — физкультурные праздники и досуги (1 раз в квартал).
9. Рациональное питание.

Организация питания в ДОУ

Оценка качества

В ДОУ организовано 5-ти разовое питание на основе 10-ти дневного меню, утверждённого руководителем ДОУ. В меню представлены разнообразные блюда, исключены повторы. В ежедневный рацион питания включены фрукты и овощи.

Все поступающие продукты в ДОУ сопровождаются удостоверениями, в которых указывается дата выработки, срок реализации, сорт, лабораторные данные молочных продуктов.

Пищевлок

Важный момент - контроль за вложением продуктов, приготовление пищи, выход готовых блюд.

Доброкачественность готовых блюд проводится по суточной пробе питания.

Выдача пищи — в специально промаркированную посуду по весу.

Группа

- Раскладывание блюд проводится на сервированные столы;
- соблюдается последовательность приёма пищи, нормы отпуска, правила личной гигиены детей, культура еды;
- учитываются индивидуальные особенности детей.

Общий контроль за организацией питания в нашем саду осуществляют:

- заведующий МБДОУ детский сад № 207 Давыдова И.Н.;
- старшая мед.сестра Казакова С.А.;
- санитарно-эпидемиологическая служба;
- органы районного образования.

План работы (основные мероприятия)

Направление работы	Содержание работы	Сроки	Ответственные
Оздоровительно-профилактическая работа	1. Диагностика состояния здоровья и физического развития детей возрастных групп. 2. Анализ заболеваемости и посещаемости детьми ДООУ.	Сентябрь апрель ежемесячно	м/с, инструктор по Физо, воспитатели м/с
	3. День здоровья (два раза в год). 4. Медико — педагогическое совещание 1. Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима. 2. Определение оптимальной нагрузки на ребёнка, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей. 1. Утренняя гимнастика (ежедневно). 2. Физкультурные занятия (Два раза в неделю в спортивном зале) 3. Гимнастика после дневного сна (Ежедневно в спальничей комнате). 4. Прогулки с включением подвижных игровых упражнений. 5. Музыкально-ритмические занятия (Два раза в неделю в музыкальном зале) 6. Спортивный досуг (Два раза в месяц в спортивном зале или на спортивной площадке). 7. Гимнастика для глаз (ежедневно) 8. Пальчиковая гимнастика (ежедневно) 9. Занятия по плаванию в бассейне (два раза в неделю). 1. Использование приёмов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы.	Ноябрь, май Декабрь, апрель Оптимизация режима В течение года В течение года Организация двигательного режима В течение года В течение года Охрана психического здоровья В течение года	Инструктор по Физо, зам.зав по УВР м/с, зам. зав по УВР Воспитатели, психолог, врач Психолог, врач Инструктор по Физо, воспитатели Инструктор по Физо Воспитатели, контроль медработников Воспитатели Музыкальный работник, воспитатели Инструктор по Физо, воспитатели Воспитатели, медработник Воспитатели, логопед Инструктор по плаванию, медработник Воспитатели, специалисты

	<p>2. Массаж «9 волшебных точек» и «Аурика» по методике А.А.Уманской.</p> <p>3. Оздоровительный бег (ежедневно).</p> <p>4. Профилактика гриппа.</p> <p>1. Чесочно — луковые закуски.</p> <p>2. Ароматизация помещений (чесночные букетики).</p> <p>1. Воздушные ванны (облегчённая одежда, одежда соответствует сезону года).</p> <p>2. Прогулки на воздухе (ежедневно)</p> <p>3. Хожение босиком по траве.</p> <p>1. Витаминизация третьего блюда</p> <p>2. Кислородный коктейль (1 порция в день — 10 дней в месяц).</p> <p>1. Корректирующая гимнастика</p> <p>2. Группа «Дельфинёнок»</p>	<p>Октябрь - апрель</p> <p>С апреля по ноябрь на улице, с декабря по март в помещении.</p> <p>Ноябрь — март</p> <p>Оздоровление фитонцидами</p> <p>Октябрь — апрель</p> <p>Закаливание с учётом состояния здоровья ребёнка</p> <p>В течение года</p> <p>В течение года</p> <p>Июнь — Август</p> <p>Витаминотерапия</p> <p>В течение года</p> <p>Сентябрь — май</p> <p>Работа с детьми, имеющими плоскостопие, нарушение осанки.</p> <p>В течение года</p> <p>В течение года</p>	<p>Воспитатели, контроль медработников</p> <p>Воспитатели</p> <p>Медработники</p> <p>Младшие воспитатели, контроль медработника.</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели, младшие воспитатели</p> <p>Диетсестра</p> <p>Медработники</p> <p>Врач, медработники</p> <p>Инструктор по плаванию, медработники, врач.</p>
<p>Работа с родителями</p>	<p>1. День открытых дверей с показом мероприятий по физическому оздоровлению и развитию.</p> <p>2. Консультации для родителей: «Тренажёры и спортивное оборудование</p>	<p>Ноябрь, апрель</p>	<p>Воспитатели групп, инструктор по Физо, зам.зав. по УВР.</p> <p>Инструктор по Физо</p>

в системе физической подготовленности дошкольников».

3. Школа для родителей :

- для родителей детей, имеющих отклонения в физическом развитии;
- для родителей детей, нуждающихся в психокоррекции;
- практикум по формированию основ безопасности жизни и деятельности детей — дошкольников;
- оформление наглядно — информационного материала в групповых родительских уголках по данному разделу.

Ноябрь

Январь

Февраль, март

Ежемесячно

м/с, инструкторы по Физо и плаванию

Педагог-психолог, логопед, м/с

Зам.зав. по УВР

Воспитатели

Комплекс лечебно-профилактических мероприятий, реализация оздоровительных задач в д/с и в семье.

Группа здоровья, диагноз	Рекомендованные мероприятия в течение года
II гр. функциональные нарушения, ССС	Полноценное питание, богатое микроэлементами (калием), щадящий режим, прогулки на свежем воздухе, закаливающие процедуры, наблюдения у кардиолога, лабораторное обследование, ЛФК, кардиотропы, общеукрепляющая и витаминотерапия, фитотерапия
нарушения системы крови	Полноценное питание богатое железом, режим, прогулки на свежем воздухе, закаливающие процедуры, кислородотерапия, общеукрепляющая и витаминотерапия, «Д» наблюдение у педиатра, лабораторное обследование, фитотерапия
ЛОР	Полноценное питание, режим дня, прогулки на свежем воздухе, закаливающие процедуры, ЛФК, «Д» наблюдение у ЛОРа, общеукрепляющая и витаминотерапия, кислородотерапия, фитотерапия, местное лечение, физиотерапия
болезни пищеварения	Диетическое питание, режим дня, прогулки на свежем воздухе, закаливающие процедуры, «Д» наблюдение у гастроэнтеролога, фитотерапия ЛФК, массаж, физиотерапия, водолечение
нарушения эндокринной системы	Диетическое питание, режим дня, прогулки на свежем воздухе, закаливающие процедуры, «Д» наблюдение у эндокринолога, фито- водолечение, ЛФК, массаж, общеукрепляющая и витаминотерапия
ЧБД	Полноценное питание, обогащенное овощами и фруктами, щадящий режим дня, прогулки на свежем воздухе, закаливающие процедуры, ЛФК, массаж, общеукрепляющая и гипосенсибилизирующая терапия, витаминно-фито-метаболическая кислородотерапия, физиотерапия, водолечение, ароматерапия
болезни ЦНС	Полноценное питание, ограничивающие соли, щадящий режим дняограничения умственных нагрузок, прогулки на свежем воздухе, закаливающие процедуры, «Д» наблюдение у невропатолога, седативная фитотерапия, водолечение, ЛФК, массаж, музыкотерапия, аутотренинг, физиотерапия
аллергические заболевания	Диетическое питание, гипоаллергенный быт, режим дня, максимальное пребывание на свежем воздухе, закаливающие процедуры, «Д» наблюдение у аллерголога, общеукрепляющая гипосенсибилизирующая витаминно-фито-физиотерапия, ЛФК, массаж, водолечение, рефлексотерапия
хирургические заболевания	Полноценное питание, режим дня, прогулки на свежем воздухе, закаливающие процедуры, ЛФК, массаж, физиотерапия, общеукрепляющая кислородо- фитотерапия, метаболическая терапия, «Д» наблюдение хирурга, ортопеда
III гр. органическое поражение ССС	Полноценное питание, богатое калием, щадящий режим, ограничение физических нагрузок (индивидуальная программа), прогулки на свежем воздухе, щадящие закаливающие процедуры, «Д» наблюдение у кардиолога, лабораторные и инструментальные обследования, метаболическое, витаминно-фито-, физиотерапия, массаж, ЛФК, музыкотерапия
болезни мочеполовой	Диетическое питание с ограничением соли, щадящий режим, ограничения физических нагрузок (индивидуальная программа), прогулки на свежем

системы	воздухе, щадящие закаливающие процедуры, «Д» наблюдение у уролога, невролога, фито- физио- общеукрепляющая витаминно- водотерапия, кислородотерапия,
ЛОР	Полноценное питание, режим дня, прогулки на свежем воздухе, закаливающие процедуры, «Д» наблюдение у ЛОРа, физио-, фито-, витаминно- кислородо- ароматерапия, музыка- звукотерапия, рефлексотерапия
болезни пищеварения	Диетическое питание, режим дня, прогулки на свежем воздухе, закаливающиеся процедуры, «Д» наблюдение у гастроэнтеролога, ферменто- витаминно-физиотерапия, водолечение, фитотерапия, кислородотерапия
болезни органов дыхания	Полноценное питание, обогащённое фруктами и овощами, щадящий режим дня, прогулки на свежем воздухе, закаливающие процедуры, «Д» наблюдение у пульмонолога, фито-, кислородо-, арома- витаминно- физиотерапия, водолечение, ЛФК, массаж
аллергические болезни	Гипоаллергенная диета и быт, щадящий режим дня, прогулки на свежем воздухе, закаливающие процедуры, «Д» наблюдение у аллерголога, гипосенсибилизирующая фито- физиотерапия, водолечение, ЛФК, массаж, общеукрепляющая витаминотерапия
хирургические болезни	Полноценное питание, режим дня, прогулки на свежем воздухе, ограничение физических нагрузок, закаливающие процедуры, «Д» наблюдение у хирурга, ортопеда, ЛФК, массаж, витаминотерапия, кислородо- физиотерапия

Дифференцированный подход к детям на физкультурных занятиях.

1. Упражнения высокой степени интенсивности.

Бег: при пупочной грыже, сколиозе: темп медленный 2 раза по 20 метров; со скакалкой — минимальная нагрузка, непрерывный 1,5 — 2 минуты чередуя с ходьбой.

Прыжки: сколиоз, пупочная грыжа, гидроцефальный синдром: прыжки на месте с продвижением вперёд на 1 ноге; на двух ногах (5 - 8 раз), через предметы на двух ногах $h - 30-40$ см 5 раз подряд.

2. Упражнение средней степени интенсивности.

Лазание: продвижение вперёд с помощью рук 2 раза, подлезание под дуги 6-7 раз.

Метание, бросание, ловля мяча:

- отбивание мяча о стену разными способами;
- ведение мяча (10 метров);
- перебрасывание мяча, ловля (друг другу, через стенку, 1 рукой 15 раз);
- метание в горизонтальную цель, движущуюся цель (нет ограничений).

Ходьба - ½ зала разные виды:

- по гимнастической скамейке — 5 раз;
- на четвереньках по полу - 10 м.

Равновесие (ограничение упражнения «Ласточка»)

Езда на велосипеде — 20 мин.

Катание на лыжах - ½ круга - 100м. в одном направлении.

Работа с родителями

Содержание работы	Сроки	Ответственные
1. Знакомство с родителями на родительском собрании с задачами по охране и жизни, здоровья детей, с результатами диагностики физического развития детей	Сентябрь	Воспитатели
2. Знакомство родителей с анализом заболеваемости	Ежеквартально	Воспитатели, мед.работник
3. Оформление папки – передвижки «Слойность одежды»	Октябрь	Воспитатели
4. Дни открытых дверей для родителей с показом физкультурно-оздоровительных мероприятий: - физкультурное занятие - утренняя гимнастика - гимнастика после сна	Ноябрь	Воспитатели, инструктор по ФИЗО
5. Беседа о влиянии пальчиковой гимнастики на развитие звуковой культуры речи у детей	Декабрь	Воспитатели
6. Формирование правильной осанки у детей (комплексы упражнений)	Январь	Воспитатели
7. Плоскостопие и его предупреждение. Подбор обуви. Комплексы упражнений	Февраль- март	Воспитатели

ПРИЛОЖЕНИЕ

**Ознакомление детей с
особенностями человеческого
организма и способами
охраны и укрепления
собственного здоровья**

Занятие 1. «Знакомство с самим собой».

Цель: Дать детям представление о понятии «личность», «человек».

Методические приёмы:

- Биологическое «Я» - что есть у человека / у меня есть нос — чтобы дышать, уши - чтобы слышать.../духовное «Я»/ какой Я — сильный, умный, ловкий../
- Работа с плакатом «Что есть у человека».
- Решение проблемной ситуации — небрежного отношения к своему телу: «Бережно относись к самому себе», «Незнайка никогда не чистит зубы».
- Рисуем «Какие они Незнайка и Хворайка».
- Д/з. - Закончить рисунки, наклеить на кусочки картона, вырезать, фигурки нужны до конца года.

Занятие 2. «Костный скелет».

Цель: познакомить детей с основными частями костного скелета.

Методические приёмы:

- Работа со схемой «Как устроен человек», «Палка, палка, огуречик...», «С головы до самых пяток, в теле должен быть порядок».
- Работа с плакатом. Чтение надписей, знакомство с частями скелета — череп, позвоночный столб, грудная клетка, таз, руки, ноги.
- Беседа «Для чего нужен скелет?»
- Д/з Рассказать маме и папе, как называются части скелета.

Занятие 3. «Мышечный скелет».

Цель: познакомить детей с основными поверхностными мышцами тела.

Методические приёмы:

- Художественное слово: «Каждый с детских лет одет в прочный мышечный скелет».
- Упражнения для костного скелета.
- Беседа «Почему человек делает движения и только ли кости чувствуют в движениях».
- Игра с зеркалом : «Удивление, радость, обида».
- Игровое упражнение «Тренировка мышц».
- Словарь: **БИЦЕПС**.
- Д/з. Подготовить рассказ «Как я помогаю дома маме». Ответить на вопрос «Какие мышцы помогали мне?», «Отличаются ли скелет и мышцы грудного ребёнка, детей, которые ходят в детский сад, родителей?»

Занятие 4. «Здоровый образ жизни».

Цель: дать детям общее представление о здоровом образе жизни.

Методические приёмы:

- Работа с рисунками «Хворайка», «Неболейка».
- Беседа «Как человек заботится о своём здоровье».
- Чтение стихотворения:

*Неболейка закаляется,
Он зарядкой занимается,
У Хворайки 100 болезней.
Говорить ей бесполезно,*

*Что здоровье начинается
Там, где наша лень кончается.
Лень Хворайке умываться,
Встать пораньше, причесаться.
Начинать с зарядки день
Наша девочка не хочет,
В ванной весело хохочет.
Пастой чёртиков рисует.
Неболейка протестует,
Говорит сестрёнке он:
«У природы есть закон,
Счастлив будет только тот,
Кто здоровье бережёт.
Прочь гони — ка все хворобы,
Почись ка быть здоровой!*

- Разбор стихотворения.

- Д/з. Нарисовать, что можно сделать, укрепляя своё здоровье.

**Консультации
для
родителей**

Консультация для родителей « Как сформировать правильную осанку»

«Без осанки конь – корова»
(пословица)

Осанка – привычное положение тела человека. Она считается правильной, если человек держит голову прямо и свободно, плечи находятся на одном уровне, слегка опущены назад, корпус выпрямлен, живот подтянут, грудь слегка выступает вперёд, колени выпрямлены.

Как справедливо говорят в народе, без осанки конь – корова. Ничто не может украсить человека, если оно сутулится, держит одно плечо ниже другого или ходит сгорбившись.

Правильная осанка не бывает врождённой, она начинает формироваться с первых лет нашей жизни.

Помните: наиболее ответственный период для формирования осанки у ребёнка – с 4- 10 лет, когда быстрыми темпами развиваются механизмы, регулирующие вертикальную позу.

Начинайте с раннего возраста приучать вашего ребёнка правильно держать своё тело. Не забывайте при этом и про вашу осанку, так как дети копируют поведение своих родителей.

Знайте, что основными причинами формирования неправильной осанки являются:

- ✓ отсутствие крепкого, достаточно развитого мышечного корсажа – мышечная система;
- ✓ неравномерное развитие мышц спины, живота и бёдер, изменение тяги, определяющей вертикальное положение позвоночника;
- ✓ последствия рахита – нарушение взаимоотношения костных элементов таза и позвоночника;

Другие причины формирования неправильной осанки:

- ✓ продолжительная болезнь или хронические заболевания, ослабляющие организм;
- ✓ не соответствующая росту мебель;
- ✓ неудобная одежда и обувь;
- ✓ неправильная походка (с опущенной головой, свисающими плечами, на расслабленных ногах);
- ✓ привычка сидеть, подложив под себя ногу, длительно опираться на левый или правый локоть;
- ✓ привычка спать на чрезмерно высокой подушке, на мягком матрасе.

Контролируйте осанку ребёнка раз в полгода самостоятельно, не прибегая к помощи врача.

Воспользуйтесь следующими советами:

- Осмотр вашего ребёнка проводите в дневное время, при хорошем и равномерном освещении.
- Разуйте и разденьте его до трусиков, поставьте прямо, руки должны быть

опущены вдоль туловища. Сами сядьте на стул на расстоянии 2-3 м. от ребёнка.

- Внимательно посмотрите, симметрично ли расположены уши, лопатки, талия, складки под ягодицами и сами ягодицы. Если они находятся на разной высоте, есть причина для беспокойства.

- Попросите ребёнка достать руками до пола, выгнув спину.

- Проверьте, нет ли вдоль поясничных позвонков валиков, не торчат ли лопатки.

- Посмотрите на ребёнка сбоку и проверьте, не сутулится ли он, попросите наклонить голову вперёд и, не поднимая головы, повернуть её сначала в одну сторону, затем в другую сторону.

- Убедитесь, что объём движений при этом одинаков и выполняются они без ограничения.

- Если осмотр показал, что не всё благополучно, незамедлительно обратитесь к врачу.

- Объясните ребёнку, как следить за осанкой.

- Рассказывайте и показывайте ему на собственном примере, как правильно держать тело при стоянии и ходьбе.

- Покажите детям такой простой способ: встать к стене, плотно прижавшись затылком и лопатками, ягодицами, икрами ног и пятками; подбородок слегка приподнять. Ребёнок должен почувствовать и зафиксировать в сознании мышечные ощущения при таком положении тела. Постоянно так дети ходить не смогут, но если 3-4 раза в день они будут осуществлять самоконтроль и стараться удерживать такую позу несколько секунд, это благотворно отразится на их осанке.

Для формирования правильной осанки проводите с детьми упражнения с предметами на голове, балансирование, хождение по наклонной плоскости.

Помните: для детей очень полезны подвижные игры, танцы, плавание, лазанье, ползание, кувырканье, бег, так как всё это направлено на развитие силы и выносливости мышц, обеспечивающих позу прямостояния.

Используйте пропедевтические упражнения, предупреждающие ухудшение осанки (напряжение и расслабление мышц, удерживающих тело в позе сидя с целью снятия утомления), а также коррекционные упражнения, которые назначают при уже имеющихся нарушениях осанки.

Консультация для родителей " Бережем глаза детей"

Профилактика нарушения зрения у детей важна в любом возрасте, ведь орган зрения развивается и взрослеет вместе с ребенком! Воспринимая световые раздражения от чрезмерных усилий и напряжения, глаза утомляются и снижают эффективность своей работы. Офтальмологи предупреждают, что регулярное перенапряжение может привести к спазму глазных мышц, в результате чего глаза перестают отзываться на смену фокусного расстояния. Среди причин нарушения зрения у детей – наличие хронических заболеваний, нерациональное питание, наследственная предрасположенность, высокая зрительная нагрузка, длительное статическое напряжение, проблемы с позвоночником, несоблюдение режима дня, сокращение длительности ночного сна, неправильная организация занятий в домашних условиях и в образовательных учреждениях. Основной причиной нарушения гигиены зрения у дошкольников является телевизор. Серьезную нагрузку на органы зрения детей дает чтение. Процесс заключается в движении взгляда по строке, при котором совершаются остановки для восприятия и осмысления текста. Не секрет, что в настоящее время наиболее актуальной проблемой работы с компьютером является его воздействие на зрение детей и подростков. Неприятные ощущения в области глаз, как ощущение усталости, дискомфорта в виде пелены перед глазами, неясных очертаний предметов наблюдаются в разное время у 40-92%, а ежедневно у 10-40% пользователей. Доказано, что утомление развивается через 30 мин непрерывной работы за компьютером у каждого третьего старшеклассника и у каждого второго ребенка 7-9 лет. У детей с пониженной остротой зрения коэффициент утомляемости возрастает почти в 4 раза.

Как предупредить нарушения зрения у детей?

Ограничивать зрительные нагрузки при пользовании компьютером:

- не допускать детей до 2-х лет к компьютерным играм и просмотру телепередач,
- сократить длительность работы за компьютером детям после 10 лет до двух часов в день, обеспечив достаточную дистанцию до монитора компьютера – 40-60 см;

Ограничивать зрительные нагрузки при пользовании телевизором:

- сядьте на диван напротив телевизора: экран должен находиться на уровне глаз, не выше и не ниже;
- расположите источники света так, чтобы они не отбрасывали бликов на экран;
- не смотрите ТВ в полной темноте, держите включенной неяркую лампу с рассеянным светом, расположенную вне поля зрения взрослых и детей, смотрящих телевизор.
- исключите бесконтрольный просмотр детьми телепередач:
- обеспечить расстояние до телевизионного экрана не ближе 2-3 метров

Соблюдать гигиенический регламент проведения занятий:

- продолжительность непрерывной образовательной деятельности

дошкольников не должна превышать: 10 мин. для детей от 1,5 до 3 лет; 15 мин. - от 3 до 4 лет; 20 мин. - от 4 до 5 лет; 25 мин. - от 5 до 6 лет; 30 мин. - от 6 до 7 лет.

- Общая продолжительность занятий дома для детей младшего дошкольного возраста в течение дня не должна превышать 40 минут, при этом обязательны перерывы для отдыха каждые 10 мин., переключая внимание детей, чтобы ребенок смотрел вдаль;
- необходимо также чередовать спокойные игры с подвижными, уменьшая время игр со значительным зрительным напряжением.

Соблюдать гигиену чтения:

- запрещается читать в темноте,
- читать, держа книгу на близком расстоянии,
- читать во время движения транспорта.
- Выбирать печатные издания, предназначенные для детей соответствующего возраста, с четким шрифтом на белой бумаге.

Создать оптимальные условия освещенности на рабочем столе ребенка дома и в образовательном учреждении (левостороннее естественное освещение, достаточное искусственное освещение).

Обеспечить правильную посадку ребенка во время занятий: расстояние от глаз до тетради или книги должно составлять не менее 30-45 см у учащихся 1-4 классов, строго запрещается читать лежа, сгорбившись и в движущемся транспорте, это вредно для зрения.

Вести активный образ жизни: физические нагрузки должны соответствовать возрасту детей; необходимо достаточное, не менее 3-4 часов, пребывание на свежем воздухе.

Питаться правильно: организация здорового питания предусматривает употребление продуктов с высоким содержанием витаминов А и С. Это творог, мясо, кефир, рыба, морковь, яблоки, курага, черника, смородина, лимоны.

Соблюдать режим дня с чередованием труда и отдыха.

Соблюдение рекомендаций и гигиенических правил позволит сохранить зрение детей и подростков на долгие годы!

Консультация для родителей "Профилактика плоскостопия"

Плоскостопие - это деформация стопы, заключающаяся в уменьшении высоты продольных сводов в сочетании с пронацией пятки и супинацией переднего отдела стопы.

Пронация - такой поворот стопы, при котором внутренний край опускается, а наружный - приподнимается. При супинации, наоборот, приподнимается. Таким образом, при плоскостопии под влиянием патологических факторов происходит скручивание стопы по оси с резким уменьшением ее сводов. В связи с этим во время стояния и ходьбы основная нагрузка приходится на уплощенный край стоп, при значительной утрате их рессорных свойств.

Строение стопы отвечает двумя основным требованиям:

- ✓ Способность удерживать вес тела при нагрузке на ноги;
- ✓ Амортизировать толчки, возникающие при ходьбе, беге.

По строению стопу сравнивают со сводом, различая продольный свод и поперечный свод в области переднего отдела стопы. Стопа, кроме того, по форме напоминает отрезок изогнутой пружинящей спирали. Спиралеобразная форма обеспечивает динамическую функцию стопы, ее рессорные свойства. В процессе нагрузки на ноги стопа расширяется, принимает более развернутую форму, а затем под влиянием тяг мышц и благодаря эластичности связочного аппарата принимает первоначальный вид. Таким образом, функциональная способность стоп определяется состоянием связочного аппарата и мышц, сухожилия которых принимает участие в укреплении ее костных элементов. Особенно важна функция связок, натянутых вдоль продольной оси стопы, расположенных в поперечном направлении. Натяжение связочного аппарата определяется активным напряжением мускулатуры, благодаря чему поддерживается нормальная форма стопы. Особенно большую роль играет функция задней большеберцовой мышцы, сухожилие которой, прикрепляясь к нескольким костям.

Для правильной осанки и красивой походки большую роль играет правильное формирование голеностопного сустава. Любое нарушение в области этого сустава может отрицательно повлиять на походку, осанку ребёнка. Вот почему важно, чтобы инструктора ФИЗО хорошо знали особенности развития и формирования опорно - двигательного аппарата, приемы и способы профилактики и устранения некоторых деформаций. Наиболее распространенной деформацией опорно - двигательного аппарата у детей 2-7 лет является плоскостопие. При этом ноги ребенка ограничивается их подвижность.

СОВЕТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПЛОСКОСТОПИЯ

- ✓ Побуждайте грудного младенца ползать как можно больше;
- ✓ Детей грудного возраста нельзя рано ставить на ноги, обучать без поддержки;
- ✓ При гимнастике и массаже грудничков обращайте внимание на укрепление связок и мышц стопы и голени;

- ✓ Благотворно влияет на формирование стопы ранее плавание;
- ✓ Очень полезны ежедневные сначала теплые (36° - 37°), а затем прохладные ножные ванночки на 10-15 минут. После ванночки надо сделать массаж и гимнастику ног, насухо вытерев их и смазав питательным кремом;
- ✓ Выработывайте у детей навыки правильной осанки и походку без излишнего разведения ног;
- ✓ Прекрасно укрепляет стопы ходьба босиком по рыхлой почве, песку, гальке, скошенной траве, ребристой доске, по бревну, по поролоновому матрацу;
- ✓ Выбирайте обувь для малыша с твердой подошвой, с небольшим каблучком и шнуровкой и обязательно соответствующего размера, а не на вырост. Обувь с плоской подошвой, мягкие, особенно резиновые, тапочки, валенки вредны для ног;
- ✓ Не рекомендуется длительная ходьба босиком или в обуви с мягкой подошвой на утоптанной почве, камня, асфальту;
- ✓ Вредно в помещении находиться подолгу в утепленной обуви;
- ✓ Старайтесь, чтобы ребенок избегал длительного стояния (особенно с сильно разведенными стопами) и отягощения большими грузами;
- ✓ Если же вашему ребенку приходится долго стоять, полезно для снижения утомления время нагрузки на наружный край стопы (косопалить);
- ✓ При появлении чувства утомления в ногах, при неприятных ощущениях в мышцах голени или в стопе ребенку нужно сделать массаж (самомассаж) голени и стопы. Его надо проводить и перед гимнастикой;
- ✓ При выраженном плоскостопии и упорных болях в голени и стопах в обувь надо вкладывать стельки - супинаторы, поддерживающие свод стопы, в некоторых случаях, по совету врача - ортопеда, для ребенка заказывается специальная обувь.
- ✓ Игры для профилактики плоскостопия. Рекомендуются игры с ходьбой на наружных краях стоп и на носках, со сгибанием пальцев ног, захватывание пальцами ног различных предметов, приседание носки внутрь (пятки разведены).

Консультация для родителей

«Подвижные игры на свежем воздухе с детьми дошкольного возраста»

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита и конечно оказывает закаливающий эффект.

Вы с ребенком собираетесь на прогулку. Вроде бы простое дело – погулять на улице, пройтись по свежему воздуху. Но зачастую, мама берет ребенка и отправляется с ним по своим делам – в магазин, на почту, по другим важным и, несомненно, неотложным делам. Прогулка превращается в «хозяйственный марафон». Не будем спорить - это тоже нужно. Но сегодня мы хотим поговорить о другой прогулке, о той, когда мама никуда не спешит, когда есть время спокойно прогуляться с ребенком во дворе. Поговорим о том, как организовать прогулку так, чтобы она стала интересной, веселой, запоминающейся, чтобы принесла пользу не только здоровью, но и развитию ребенка. Основным видом деятельности дошкольника является игра, она и поможет решить выше перечисленные задачи.

Даже короткие 15-20 минутные прогулки при неблагоприятных условиях погоды дают детям эмоциональную и физическую зарядку.

Подвижные игры на свежем воздухе оказывают закаливающее действие на детский организм, что повышает его устойчивость к простудным респираторным заболеваниям, увеличивают двигательную активность детей, способствуют более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств.

Особенную ценность имеют игры, в которые дети играют вместе с родителями. Личный пример взрослого повышает интерес детей к двигательной деятельности, благотворно влияет на воспитание потребности в занятиях физической культурой и спортом.

«Снежные шары»

Перед началом игры мама, папа и ребёнок скатывают из снега 2 – 3 больших шара. Они ставятся на площадке на расстоянии 30 – 50 см друг от друга по одной линии. Затем игроки лепят 6 – 10 снежков и кладут их на расстоянии 1-2 м от снежных шаров. Мама говорит: «Будем мы бросать снежки в эти снежные шары. Раз, два, не зевай, в снежный шар попадай. » Все начинают бросать снежки в снежные шары.

«Кто быстрее?»

Перед игрой ребёнок вместе с родителями лепит небольшого снеговика. Напротив снеговика на расстоянии 5 – 6 м «цветной водой» обозначается линия старта длиной 2 м. Играющие встают за линию старта. Мама произносит: «Перед нами снеговик, пусть совсем он не велик. Но он любит пошутить, да детей повеселить. Побежим к нему быстрее, бежать вместе веселее». Играющие бегут наперегонки к снеговика. Побеждает тот игрок, который первым прибежал к снеговика и дотронулся до него.

А так же на улице зимой можно играть в хоккей, кататься с горки, по ледяным дорожкам, лепить снеговика...

Памятка с советами по проведению игр.

1. при организации подвижных игр с детьми, стоит, помнить, что игра должна нравиться ребенку, доставлять ему радость, быть интересной, доступной (по возрасту и возможностям).

2. игра не должна включать даже малейшую возможность риска, что будет угрожать здоровью ваших детей. Но и совсем упрощать правила игр не следует. Она требует чувства меры и осторожности и не должна быть излишне азартной, унижать достоинства играющих.

3. основа игры - добровольность. Введение в мир детской игры, развивающих и обучающих элементов должно быть естественным и желанным. Учитесь играть вместе с детьми, незаметно и постепенно предлагая свои варианты какого-то интересного дела.

4. играйте, радуйтесь открытиям и победам. Не ждите от ребенка быстрых и лучших результатов. Не торопите ребенка, проявите свое терпение. Наслаждайтесь счастливыми минутами и часами, что вы проводите со своим ребенком. Играйте, радуйтесь их победам.

5. поддерживайте активный, творческий подход к игре. Дети очень большие выдумщики. Они вносят в игру свои правила, усложняют или упрощают содержание и правила игры. Но нельзя превращать игру в уступку ребенку, по принципу «чем бы дитя не тешилось»

Таким образом, игра - одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовку (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности, совершенствование функций организма, черт характера играющих). Способствуют общему укреплению организма ребенка и помогают в решении задач воспитательного, образовательного и развивающего характера.

Удивляйте и радуйте своих детей. Активно участвуйте в детских забавах, это поможет сблизить всех членов семьи и наладить взаимопонимание.

Играйте со своими детьми на прогулке! Проведение таких игр позволит не только сделать вашу прогулку интересной, но и использовать её эффективно для развития движений у детей.

Совместные игры позволят вам стать настоящими друзьями, поверьте, это важно!

Пальчиковая гимнастика

Сентябрь
Комплекс № 1
«Дружба»

Дружат в нашей группе (Хлопают в ладоши.)
Девочки и мальчики.
Мы с тобой подружим (Стучат кулачками друг об друга.)
Маленькие пальчики.
Раз, два, три, четыре, пять (Загибают пальчики поочередно, начиная с мизинца.)
Будем снова мы считать.
Раз, два, три, четыре, пять (Загибают пальчики поочередно, начиная с мизинца на др.руке)
Мы закончили считать.

«Овощи - фрукты»

В огороде много гряд, (Сжимают и разжимают пальцы.)
Тут и репа, и салат, (Загибают пальцы поочередно.)
Тут и свёкла, и горох,
А картофель разве плох?
Наш зелёный огород (Хлопают в ладоши.)
Нас прокормит целый год.

«Хлеб»

Муку в тесто замесили, (Сжимают и разжимают кулачки)
А из теста мы слепили: (Прихлопывают ладошками, «лепят»)
Пирожки и (Поочередно разгибают пальчики обеих рук, начиная с мизинца)
Сдобные ватрушки,
Булочки и калачи – Всё мы испечём в печи. (Обе ладошки разворачивают вверх)
Очень вкусно! (Гладят живот)

«Откуда хлеб пришел»

Бублик (Большой и указательный пальцы образуют круг)
Баранку, (Большой и средний пальцы образуют круг)
Батон (Большой и безымянный пальцы образуют круг)
И буханку (Большой и мизинец образуют круг)
Пекарь из теста (Имитация лепки хлеба.)
Испёк спозаранку.

Собираем листики

Раз, два, три, четыре, пять – Отгибать пальчики.
Будем листья собирать. Кулачки сжимать и разжимать.
Листья березы, листья рябины, Загибать пальчики.
Листики тополя, листья осины.
Листики дуба мы соберем,
Маме осенний букет принесем. Изобразить фонарики

Октябрь. Комплекс 2

«Грибы»

Этот пальчик в лес пошел,
Этот пальчик гриб нашел,
Этот пальчик чистить стал,
Этот пальчик жарить стал,
Этот пальчик все съел,
Оттого и потолстел. *(массируют поочередно пальчики, начиная с мизинца)*

«Осенью»

Ветры яблони качают. *(Руки стоят на столе, опираясь на локти (стволы), пальцы разведены в стороны (кроны яблонь). Покачивать руками.*
Листья с веток облетают. *(Кисти рук расслаблены, расположены параллельно столу. Плавными движениями из стороны в сторону медленно опускать кисти рук на поверхность стола (листья опадают).*
Листья падают в саду,
Их граблями я гребу. *(Пальцы обеих рук подушечками опираются о поверхность стола (грабли). Приподнимая руки, поскрести пальцами по поверхности стола, изображая работу граблями)*

«Домашние животные»

Довольна корова своими телятами *(показывают поочередно пальцы сначала на одной, затем на другой руке, начиная с больших)*
Овечка довольна своими ягнятами,
Кошка довольна своими котятами,
Кем же довольна свинья? Поросятами!
Довольна коза своими козлятами,
А я довольна своими ребятами! *(показывают на себя и разводят ладони в стороны)*

«Дружат добрые зверята»

Дружат добрые зверята *(соединяем одинаковые пальчики рук).*
Дружат малые зайчата *(ритмичное касание мизинцев обеих рук).*
Дружат в озере бобры, *(ритмичное касание безымянных пальцев обеих рук).*
Дружат в небе комары, *(ритмичное касание средних пальцев обеих рук).*
Дружат милые ежата, *(ритмичное касание указательных пальцев обеих рук).*
Дружат даже медвежата *(ритмичное касание больших пальцев обеих рук).*
Вот как разыгрались, по лесу разбежались! *(руки опустить, потрясти кистями)*

Ноябрь

Комплекс № 3

«Домашние птицы»

Есть у курицы цыплёнок, *(Большие пальцы поочередно касаются остальных, начиная с мизинца)*

У гусыни есть гусёнок,

У индюшки – индюшонок,

А у утки есть утёнок,
У каждой мамы малыши *(Показывают пальчики, играя ими)*
Все красивы, хороши!

«Бытовые электроприборы»

Пылесос, пылесос, *Ритмичное сгибание пальцев обеих рук (ладони смотрят вперёд)*
Ты куда суёшь свой нос? *то же, но ладони обращены друг к другу*
Я жужжу, я жужжу,
Я порядок навожу. *Соприкосновение кончиков пальцев.*

«Дом»

Этот дом- одноэтажный.
Этот дом – он двухэтажный. *(Разгибают пальцы из кулачка,*
А вот этот – трёхэтажный. *начиная с мизинца.)*
Этот дом – он самый важный:
Он у нас пятиэтажный!

«Дом и ворота»

На поляне дом стоит, *(«Дом» изобразить двумя руками, крышу дома — пальцы левой и правой рук соприкасаются друг с другом.)*
Ну а к дому путь закрыт. *(Правая и левая руки повернуты ладонями к себе, соприкасаются друг с другом, большие пальцы — вверх («ворота»).*
Мы ворота открываем, *(Ладони разворачиваются параллельно друг другу).*
В этот домик приглашаем.

«Мебель»

Мебель я начну считать *(показывают ладошки обеих рук)*
Кресло, стол, диван, кровать, *(пальцы обеих рук поочерёдно сжимают в кулачки)*
Полка, тумбочка, буфет,
Шкаф, комод и табурет
Много мебели назвали, *(разжимают кулачки и показывают ладошки)*
Десять пальчиков зажали! *(сжимают кулачки и поднимают их вверх)*

Декабрь

Комплекс № 4

«Это я»

Это глазки. Вот, вот.
Это ушки. Вот, вот.
Это нос, это рот.
Там спинка. Тут живот.
Это ручки. Хлоп-хлоп.
Это ножки. Топ- топ.
Ох устали вытрем лоб!
(Дети показывают части тела и выполняют движения в соответствии с текстом.)

«Одежда и обувь»

Я надену сапоги, *(Показываем на ноги, туловище, голову.)*
Курточку и шапку.
И на руку каждую *(Одна рука выпрямленными пальцами вверх, другая – проводит по мизинцу и ребру ладони, показывая направление надевания перчаток.)*

Натяну перчатку. *(Смена рук.)*

«Зима»

Снег ложится на дома, *(Руки разводим в стороны, ладонями вниз.)*

Улицы и крыши. *(Руки «домиком».)*

Тихо к нам идёт зима, *(Палец к губам. «Идём» указательным и средним пальцами одной руки.)*

Мы её не слышим... *(Рука за ухом.)*

«Новогодний праздник»

Ждали праздника мы долго.

Трём ладошку о ладошку.

Наконец пришла зима.

Сжать кулаки, прижать их друг к другу.

Наконец пришла зима

Пальцы «идут» по столу, по коленкам.

В гости ёлку привела.

Пальцы показывают Ёлочку пальцы сцепляются

К ёлке все мы подошли,

Хороводы завели.

Круговые движения кистями рук.

Покружились, поплясали,

Кисти рук опустить, расслабить.

Даже чуточку устали.

Дед Мороз скорей приди,

Ладони прижать друг к другу, потом протянуть вперёд.

Нам подарки принеси.

Январь

Комплекс № 5

«Зимние каникулы»

Что зимой мы любим делать? *(Поочерёдно соединяют большой палец с остальными.)*

В снежки играть,

На лыжах бегать,

На коньках по льду кататься,

Вниз с горы на санках мчаться.

«Зимние забавы»

Лепим мы из снега ком,

(Дети сжимают и разжимают кисти рук)

Из комочков слепим дом.
(Стороны)

(Соединяют кончики пальцев рук, слегка разводят ладони в стороны)

Звери будут в доме жить,

(Хлопают в ладоши)

Веселиться и дружить,

Вместе домик сторожить

(Соединяют руки в «замок»)

«Кормушка»

Сколько птиц к кормушке нашей *(Ритмично сжимают и разжимают кулачки.)*

Прилетело? Мы расскажем.

Две синицы, воробей, *(На каждое название птицы загибают по одному пальчику.)*

Шесть щеглов и голубей,

Дятел в пестрых перышках.

Всем хватило зернышек.

(Опять сжимают и разжимают кулачки.)

«Дикие животные зимой»

Ёж, медведь, барсук, енот

Спят зимою каждый год *(смена рук)*.
Волка, зайца, рысь, лису
И зимой найдёшь в лесу.

Февраль

Комплекс № 6

«Мы веселые матрешки»

Мы веселые матрешки, *(Хлопают в ладоши)*
На ногах у нас сапожки, *(Указательным и средним пальцами идут по полу)*
В сарафанах наших пестрых *(Соединяют ладошки вместе)*
Мы похожи словно сестры. *(Руки в замок)*

«Защитники Отечества»

Илья Муромец – *(Приосаниться.)*
Добрый молодец. *(Показать бицепсы.)*
Зорко в даль глядит *(Рука козырьком.)*
Да врагов разит. *(«Бросить копьё».)*

«Строители»

Мы строители, мы строим, *(Ребенок стучит кулачком о кулачок)*
Много мы домов построим, *(Загибает по очереди пальцы на обеих руках)*
Много крыш и потолков,
Много окон, стен, полов,
Много комнат и дверей,
Лифтов, лестниц, этажей.
Будет у жильцов веселье – *(Произносит слова веселым голосом)*
В новом доме новоселье! *(Произносит громко)*

Март

Комплекс № 7

«8 марта»

Мамочка хорошая, *(Воздушный поцелуй над ладонью.)*
Мамочка любимая! *(Поцелуй над другой ладонью.)*
Очень я её люблю, *(Сдуваем с ладони поцелуй.)*
Поцелуйи ей дарю! *(Сдуваем поцелуй с другой ладони.)*

«Этот пальчик...»

Этот пальчик - дедушка,	<i>Загните большой палец.</i>
Этот пальчик – бабушка,	<i>Загните указательный палец.</i>
Этот пальчик – папочка,	<i>Загните средний палец.</i>
Этот пальчик – мамочка,	<i>Загните безымянный палец.</i>
Этот пальчик – я,	<i>Загните мизинец.</i>
Вот и вся моя семья!	<i>Вращайте кисть, разведя пальцы в стороны...</i>

«Весна»

Вот уж две недели *(Опускаем по очереди руки вниз, пальцы вместе.)*
Капают капли.
Снег на солнце тает *(Руки ладонями вниз разведены в стороны.)*
И ручьём стекает. *(Обе руки ладонями вниз двигаются в одну сторону.)*

«Рыбки»

Рыбки весело плескались
В чистой светленькой реке
То сожмутся, разожмутся,
То закружатся в воде.

Ладони как бы ударяют по воде.

*Пальчики сжимаются в кулачок, разжимаются.
Винтообразные движения кистью.*

«Птички»

Птички полетели, *Большой палец отгибают в горизонтальное положение, сверху присоединяют сомкнутые прямые остальные пальцы*
Крыльями махали, *Махают ладонями с широко раскрытыми пальцами*
На деревья сели, *Руки вверх, все пальцы широко расставлены*
Вместе отдыхали. *Большие пальцы отгибают, как движения в первой строчке*

Апрель

Комплекс № 8

«Книжки»

Много книжек есть на свете,
Читать их очень любят дети.
Если книги мы прочтем,
То узнаем обо всем:
Про моря и океаны,
Удивительные страны.
Про животных прочитаем

*Дети ладошки соединяют вместе «книжкой».
Раскрывают и закрывают «книжку».*

*Поочередно соединяют одно
именные пальцы,
начиная с мизинца.*

«Транспорт»

Раз, два, три, четыре, пять –
Буду транспорт я считать. *(Сжимают и разжимают пальчики.)*
Автобус, лодка, и мопед,
Мотоцикл, велосипед,
Автомобиль и самолет,
Корабль, поезд, вертолет. *(Поочередно сжимают пальчики обеих рук в кулачки, начиная с мизинца левой руки)*

«Дорожная грамота»

Дорожных правил очень много
Раз - Внимание дорога!
Два - сигналы светофора,
Три – смотри дорожный знак,
А четыре – «переход».
Правила все надо знать
И всегда их выполнять.

Май

Комплекс № 9

«Цветы»

(Выполнять движения в соответствии с содержанием стихотворения.)

Наши алые цветки
Раскрывают лепестки.
Ветерок чуть дышит,
Лепестки колыхает.
Наши алые цветки
Закрывают лепестки,
Тихо засыпают,
Головками качают.

«Насекомые»

Прилетела к нам вчера
Полосатая пчела.
А за нею шмель – шмелек

Взмахи перекрещенных кистями рук.

На каждое название насекомого соединяют пальцы, начиная с мизинца.

И веселый мотылек,
Жук – жучок и стрекоза,
Как фонарики, глаза.

«Колечки» - указательные и большие пальцы соединены.

Пожужжали, полетали,
От усталости упали.

*Взмахи перекрещенными кистями рук.
Тихо кладут руки на стол.*

«Что такое лето?»

Что такое лето?

*Дети произносят вопросительно,
поднимают плечи.*

Это много света,
Это поле, это лес,
Это тысячи чудес,
Это в небе облака,
Это быстрая река,
Это яркие цветы,

Поднимают руки вверх.

*«Рисуют» круги, делают упражнение «Дерева».
Хлопают.*

Поднимают руки вверх, рисуем круги.

Соединяют ладони вместе, делают ими «змейку».

Кисти рук ставят вертикально и соединяют.

*Округленные ладони с раздвинутыми пальцами
отводят в стороны.*

Это синь высоты,
Это в мире сто дорог
Для ребячьих ног.

Поднимают руки вверх.

«Ходят» пальцами.

Хлопают.

Гимнастика пробуждения

СЕНТЯБРЬ

Смотри скорее, который час! Тик-тик, тик-тик, тик-тик!

Налево раз, направо раз! Тик-тик, тик-тик, тик-тик!

Бежит по рельсам паровоз, на зарядку нас повез.

(произносить, пока дети просыпаются)

Комплекс 1

1. И. П. : лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и. п.
2. И. П. : лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и. п., наклон колен вправо, в и. п.
3. И. П. : сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» — выдох, И. П., вдох (через нос).
4. И. П. : то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.
5. И. п. : сидя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши перед собой — выдох; развести ладони в стороны — вдох.
6. «Змеиный язычок». Представляем, как длинный змеиный язык пытается высунуться как можно дальше, стараясь достать до подбородка. Повтор 6 раз.

Комплекс 2

1. «Потягушки». И. п. : лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание, и. п.
2. «Горка». И. П. : сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и. п.
3. «Лодочка». И. п. : лежа на животе, руки вверх, прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища, держать, вернуться в и. п.
4. «Волна». И. п. : стоя на коленях, руки на поясе, сесть справа от пяток, руки влево, И. П., сесть слева от пяток, руки вправо, и. п.
5. «Послушаем свое дыхание». И. п. : о. с., мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно, тихое дыхание или шумное.

ОКТАБРЬ

Комплекс 3 «Дождик»

Капля первая упала — кап! (Сидя, ноги скрестить «по-турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами.)

И вторая прибежала — кап! (То же проделать другой рукой.)

Мы на небо посмотрели, капельки «кап-кап» запели, (посмотреть глазами вверх, не поднимая головы)

Намокли лица. Мы их вытирали. (Вытереть лицо руками, вытянуть ноги)

Туфли, посмотрите, мокрыми стали. (Потянуться к носкам ног руками)

Плечами дружно поведем и все капельки стряхнем. (Поднять и опустить плечи)

От дождя мы убежим (велосипед)

Под кусточком посидим. (сесть, согнуть ноги к груди, обнять их руками)

Комплекс 4 «Добрый день!»

Ручки, ножки, щечки, ушки очень любят потягушки.

Мы погладим их легонько и проснемся потихоньку.

Где же, где же наши глазки? Отвечайте без подсказки.

Мы прикрыли их ладошкой и погладили немножко.

Глазки вверх мы поднимали, и моргали, и моргали.

Ушко правое ладошкой, ушко левое ладошкой

Все погладили, ребятки, и подергали немножко!

Щечку правую ладошкой, щечку левую ладошкой,
Все погладили, ребятки, и похлопали немножко!
С ручкой правой поиграем, с ручкой левой поиграем –
Пальчики соединяем, а потом разъединяем. (хлопки)
Ножку правую ладошкой, ножку левую ладошкой
Все погладили, ребятки, и потопали немножко!
Значить будем просыпаться, подниматься, одеваться!

НОЯБРЬ

Комплекс 5 "Кисоньки"

Ну что, кисоньки проснулись?
Сладко-сладко потянулись и на спинку повернулись.
А теперь нам интересно, смотрим мы по сторонам.
Повернем головку влево и посмотрим, что же там?
А сейчас потянем лапки и покажем коготки. (руки перед собой, сжим-разжим кулачки)
Посчитаем, сколько пальцев, где же ваши кулачки?
Мы почти уже проснулись, приготовились бежать.
Ну-ка ножки вы готовы? 1, 2, 3, 4, 5.(велосипед)
Чтобы не зевать от скуки, сели и потеряли руки (руки вытянуть вперед, потереть)
А потом ладошкой в лоб - хлоп-хлоп,
Щеки зааскучали то же? Мы и их похлопать можем
Ну- ка, дружно не зевать 1, 2, 3, 4, 5.
А теперь уже, гляди, добрались и до груди. (встать на колени)
Постучим по ней на славу сверху, снизу, слева, справа.
Молодцы мои котята, а теперь пойдем играть. (наклоны в стороны)
Руки к солнцу поднимаем и сто раз мы приседаем. (стоя на коленях, присесть)
Отдыхать умеем то же. Руки за спину положим.
Вытянемся и легко, легко подышим.

Комплекс 6

1. Лежа на спине, руки вдоль туловища, руки вверх, потянуться, руки вперед, и. п.
2. И. П. : лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и. п.
3. И. П. : сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и. п.
4. «Пешеход». И. П. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.
5. И. П. : сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх вдох, выдох.

ДЕКАБРЬ

*Мы спокойно отдыхали, сном волшебным засыпали.
Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать!
Крепко кулачки сжимаем, их повыше поднимаем.
Потянуться! Улыбнуться! Всем открыть глаза и встать!*

Комплекс 7

Наконец – то мы проснулись, (Протирают глаза кулачками.)
Сладко, сладко потянулись, (Потягиваются)
Чтобы сон ушел, зевнули, (Зевают).
Головой слегка трягнули. (Покачивают головой из стороны в сторону.)
Плечи поднимали, (Поднимают плечи)
Ручками махали, (Руки перед грудью, «ножницы»)
Коленки сгибали, (Согнуть ноги в коленях).
К груди прижимали. (Обхватить руками ноги, прижать)
Носочками подвигали, (Носки на себя, от себя поочередно)
Ножками подрыгали. (Вытянуть ноги, потрясти ими).
Не хотим мы больше спать (Пальчиками или ладошками показать)
Будем весело играть (Хлопки в ладоши)

Комплекс 8

1. И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками.
2. И. п. - лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и. п. - выдох.
3. И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо. Повернуть голову вправо, вернуть в и. п. То же влево.
4. И. п. - сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Вернуться в и. п. То же левой ногой.
5. И. п. - сидя ноги вместе, руки сжаты в кулачки. Наклон вперёд, кулачками стучать по коленям произнося «тук- тук- тук». Вернуться в и. п.
6. «Часы». И. п. - сидя, руки на поясе. Со звуком «тик» выдохнуть и наклониться вперед, со звуком «так» возвращение в и. п. - вдох.

ЯНВАРЬ

Комплекс 9

Мы проснулись, улыбнулись, посильнее потянулись.

Первый разик на спине, а потом на животе.

И на левом боку потянулись, и на правом боку потянулись.

Лягте на спинку и продолжаем, ноги вверх мы поднимаем и тихонько опускаем,

Правую ножку поднимем, потянем носочек, тихонько опускаем,

Левую ножку поднимем, потянем носочек, тихонько опускаем,

А теперь мы с вами, дети, поедem на велосипеде. Молодцы, отпустили ножки.

Подбородком грудь достанем, к потолку глаза подняли,

Влево, вправо посмотрели, на кровать тихо сели.

Руки в стороны подняли, крепко так себя обняли.

Наклонились, потянулись, до носочков дотянулись. Выпрямили спинки, отдохнули и еще раз наклонились, потянулись, до носочков дотянулись, выпрямили спинки.

Разбудим наши ротки, сделаем глубокий вдох,

А, выдыхая, помычим «м – м – м - м», но ротик не открываем. Молодцы!

Комплекс 10

1. И. П. : лежа на спине, руки вдоль туловища: быстро моргать глазами 1-2 мин.

2. И. П. : лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую, и. п., поднять левую ногу (прямую, и. п.

3. И. П. : лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и. п.

4. И. П. : лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо/влево, и. п.

5. И. П. : лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются друг друга) — выдох, и. п., локти касаются кровати — вдох.

6. И. П. : сидя, ноги скрестив, руки на поясе, руки через стороны вверх вдох, выдох.

7. И. П. Сидя, скрестив ноги, руки на коленях. Наклоны к коленям — поочередно к правому, левому.

8. Игра – шутка: хвостик спрячем на подушки, делать будем мы вертушки (игры с одеялом, спрятать выдуманный хвостик под подушку).

ФЕВРАЛЬ

Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать. Спешите на зарядку,

Мы вас не будем ждать! Носом глубоко дышите, Спинки ровненько держите.

Комплекс 11

1. И. П. : лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.

2. И. П. : лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой,

выдох, развести руки, в и. п., вдох.

3. И. П. : лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и. п. (одновременно опустить).

4. И. П. : лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек., вернуться в и. п.

5. И. П. : лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, и. п.

6. И. П. : лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута — вдох, выдох.

Комплекс 12 «Самолет»

Пролетает самолет, с ним собрался я в полет (сидя, ноги скрестив, смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом, сопровождая глазами).

Правое крыло отвел, посмотрел, левое крыло отвел, поглядел. (Отвести правую руку в сторону (следить взглядом, то же выполняется в левую сторону).

Я моторчик завожу и внимательно гляжу (Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом).

Поднимаюсь ввысь, лечу, возвращаться не хочу (сидя на ногах, выполнять летательные движения).

Крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).

Мы летим, вдруг начался сильный дождь (сидя на коленях, руки за спиной, вытянуть правую руку вперед, ладонью вверх, потом левую; повтор 4-5 раз)

Но вот подул ветер (дыхательное упражнение) и прогнал тучку (вдох носом, задержать дыхание на 1-2 сек., выдохнуть через рот со звуком «у-у-у»).

И снова стало светить солнышко (сидя на коленях, поднять руки вверх, наклоны вправо-влево).

Дыхательная гимнастика: «Гребля на лодке»: сидя, ноги врозь: вдох – живот втянуть (руки вперед, выдох – живот выпятить (руки в стороны) (5-6 раз).

МАРТ

Улетели сны в окошко, убежали по дорожке,

Ну, а мы с тобой проснулись и, проснувшись улыбнулись.

Открывай один глазок, открывай другой глазок,

Будем мы с тобой сейчас делать «потягушки», лежа на подушке.

Потянули одеяло, прячемся в него сначала,

Отгибаем не спеша, вместе ищем малыша.

Комплекс 13

Глазки открываются, реснички поднимаются (Легкий массаж лица.)

Дети просыпаются, друг другу улыбаются (Поворачивают голову вправо - влево.)

Дышим ровно, глубоко и свободно, и легко. (Делают глубокий вдох и выдох, надувая и втягивая живот)

Что за чудная зарядка - как она нам помогает,

Настроенье улучшает и здоровье укрепляет. (Растирают ладонями грудную клетку и предплечья).

Крепко кулачки сжимаем, руки выше поднимаем. (Медленно поднимают руки вверх, быстро сжимая и разжимая кулаки).

Сильно - сильно потянись. Солнцу шире улыбнись! (Вытянув руки, потягиваются)

Ножки начали плясать, не желаем больше спать (ноги сгибать по очереди к груди).

Все прогнулись, округлились, мостики получились (на четвереньках выгнуть спину).

Сделай вдох и поднимайся, к солнышку тянись (сидя на коленях потянуть вверх руки).

Опускайся, выдыхай и еще раз повторяй (повтор 4-5 раз).

Вот теперь совсем проснулись и к делам своим вернулись.

Комплекс 14 «Превращения»

«Змея» (лежа на животе, поднять на вытянутых руках голову, плечи, гордо поворачивать голову вправо-влево, произнося звук «ш-ш-ш»).

«Крокодил» (лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони под подбородком, поочередное поднятие правой и левой ноги – огромная пасть).

«Панда» (лежа на спине, подтянуть колени к животу, обхватить руками, нагнуть голову, перекаты вперед-назад, вправо-влево – кувыркается в траве).

«Обезьянка» (лежа на спине, поднять прямую ногу, обхватить ее руками ниже колена и, перебирая руками по направлению к щиколотке, попытаться сесть – обезьянки карабкаются на дерево).

«Жираф» (стоя на четвереньках, поднять вверх правую руку, пальцы сомкнуты, большой палец вверх, ладонь поворачивается вправо-влево. То же левой рукой).

АПРЕЛЬ

Чтобы голову разбудить, надо шейкой покрутить (делаем вращения).

Чтобы ручки разбудить, хлопать будем их учить: справа, слева, и вверху, и внизу.

Хвостик спрячем на подушки. Делать будем мы вертушки (игры с одеялом, спрятать выдуманный хвостик под подушку).

Комплекс 15 «Спортсмены»

«Штангисты» (лежа на спине, руки к плечам, вытянуть руки вперед, пальцы сжаты в кулаки, вернуться в и. п.).

«Футболисты» (лежа на спине, колени подтянуты к животу, бить то правой, то левой ногой по воображаемому мячу, потом двумя ногами сразу).

«Гребцы» (сидя, ноги врозь, руки к плечам, наклониться, дотянуться руками до носков ног, вернуться в и. п.).

«Велосипедисты» (лежа на спине, поднятые ноги вверх поочередно сгибать и разгибать, стараясь делать круговые движения).

«Яхтсмены» (лежа на животе, руки за спиной сцеплены в замок, поднять голову, грудь. Прогнуться. Сцепленные руки поднять как можно выше – парус).

«Борцы» — дыхательное упражнение (сидя по-турецки, глубокий вдох носом, задержка дыхания, выдох через рот).

Комплекс 16

Встало солнышко с утра (соединяем кончики пальцев рук, изображая шар, поднимаем руки вверх). Детям тоже встать пора! (Разводим руки в стороны).

Ручки к солнышку протянем, с лучиками поиграем (Руки поднимаем вверх, вращаем кистями «фонарики», смотрим на руки).

Вдруг сквозь наши пальчики к нам прискачут зайчики (Смотрим сквозь пальцы, слегка касаясь ладошками лица).

Солнечные, не простые, зато скачут как живые: (Изображаем зайчиков: руки в кулачки, указательный и средний пальцы вверх — ушки, пошевелим «ушками»).

По лобку к височкам, по носу, по щечкам, по плечикам, по шейке,

И даже по коленкам! (Легко постукиваем кончиками пальцев,

Ладошками мы хлопали и зайчиков хватали (хлопаем в ладошки, хватаем,

Но к солнышку лучистому зайчишки ускакали! (Руки поднимаем вверх, пальчики «растопыриваем», вращаем кистями).

МАЙ

Солнце глянуло в кровати, надо делать нам зарядку.

Одеяло мы подняли, сразу ножки побежали.

Раз, два, три! Ну-ка ножки догони!

Комплекс 17

«Покувыркаемся в траве» (лежа на спине, сгруппироваться, подтянув ноги к груди и обхватив их руками, пригнуть голову. Перекаты вперед-назад).

«Солнце встает» (сидя по-турецки, руки вдоль туловища, поднять руки через стороны вверх, посмотреть на руки, вдох. Опустить руки, выдох).

«Радуга» (сидя по-турецки, руки в стороны ладонями кверху. Наклон в правую сторону, коснуться ладонью левой руки ладони правой, и. п. То же в другую сторону).

«Бабочка» (сидя, ноги согнуты в коленях, руки на поясе, развести колени в стороны, вернуться в и. п.)

«Солнечные капельки» (сидя, глаза закрыты, подставляем солнышку лицо, греем носик щечки, горлышко).

«Зевота» -дыхательное упражнение (сидя, расслабиться; опустить голову, широко раскрыть рот. Вслух произнести «о-о-хо-хо-хо-о-о-о-о» — позевать, повтор5-6 раз).

Комплекс 18 «Насекомые»

«Стрекоза» (лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки в стороны, несколько быстрых взмахов руками, и. п.)

«Кузнечик» (лежа на животе, руки согнуты в локтях, упор около плеч. Поднять правую прямую ногу вверх, опустить. То же с левой).

«Паутинка» — дыхательное упражнение (Подуем на паутинку – глубокий вдох через нос, длительный выдох через рот).

«Паучок» (сидя, ноги согнуты в коленях, руки – в упор сзади. Приподнять таз, сделать несколько шагов вперед-назад, передвигая руки и ноги).

«Скорпиончик» (лежа на животе, руки в упоре около плеч. Выпрямляя руки, поднять голову, грудь. Согнуть ноги, тянуть к голове).

Поднимайся, детвора!

Завершился тихий час, свет дневной встречает нас.

Потянулись! Улыбнулись! Наконец - то мы проснулись!

Добрый день! Пора вставать! Заправлять свою кровать.

(проговаривать после окончания гимнастики)

**Комплексы упражнений для
профилактики и коррекции
плоскостопия**

«Барабан»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: стульчики или скамейки.

Содержание игры. Дети сидят на стульях (скамейке), стопы параллельны, пятки прижаты к полу. Педагог сидит напротив и в определенном ритме отбивает такт поочередно носком одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно. Дети повторяют упражнение. Пятки остаются плотно прижатыми к полу. Игра повторяется, но такт отбивается пятками, а носки в это время плотно прижаты к полу. Одновременно нужно контролировать правильность осанки.

«Сидя по-турецки»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: гимнастическая лестница

Содержание игры. Дети сидят на ковре, ноги сложены по-турецки (крест-накрест), наружные края стоп одинаково ровно опираются о пол. Нужно встать, придерживаясь за какую – нибудь опору или с помощью педагога (другого ребенка — постарше). Ноги должны быть прямыми (скрестно), стоять надо на наружных краях стоп. Так же сесть; тяжесть туловища равномерно распределяется на обе ноги, на наружные края стоп.

«Кто быстрее спрячет простынку?»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: простынки длиной 50—60 см (по числу детей), стулья (скамейка).

Содержание игры. Дети садятся на стулья (скамейку). По сигналу педагога дети начинают собирать простынку пальцами ног. Выигрывает тот, кто быстрее подберет ее под стопы.

«Платочки»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: платочки из газовой ткани (по числу детей).

Содержание игры. Все участники лежат на животе («каракатицы»), пальцами стоп удерживают разноцветные легкие платочки. Под звуки музыки «каракатицы плавают», не теряя платочков. По сигналу педагога «Опасность!» игроки переворачиваются на спину, принимая положение седа, и бегом ножками вперед «прячутся в ущелье». Игрок (игроки), потерявший платочек, поднимает его пальцами стоп, ложится на спину. В это время игроки из «ущелья» замыкают его в круг ножками наружу. Все вместе машут платочками, отгоняя нападающего. Игра повторяется несколько раз

«Донеси платочек»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: платочки (по числу детей), стулья (скамейка).

Содержание игры. Дети садятся на стулья (скамейку) в одном из концов зала. У каждого ребенка под ногами платочек. Нужно захватить платочек пальцами одной ноги и, ни разу не уронив, донести его любым способом (прыгая на одной ноге, на четвереньках) до противоположного конца зала. То же самое повторить другой ногой. Выигрывает тот, кто быстрее донесет платок, ни разу не уронив его.

«Танец медуз»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: прозрачные газоплаточки (по числу участников), стулья.

Содержание игры. Дети сидят полукругом на стульях, пальцами стоп удерживая платочек. Каждый игрок подбрасывает платок одной стопой, ловит другой (танец медуз). Выигрывает ребенок, наибольшее время удерживающий платок без падения. Победитель может определяться по наибольшему количеству раз подбрасываний и ловли платка.

«Перебрось платочек»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: легкий платок.

Содержание игры. Игроки делятся на пары, садятся напротив друг друга, расстояние между стопами — 30—40 см., ноги согнуты, стопы на полу, руки в упоре сзади. У игроков, сидящих справа, в пальцах стоп платочек. По сигналу педагога игроки перебрасывают платок партнеру, сидящему на противоположной стороне.

Определяется пара-победитель, дольше всех удерживающая платок от падения. Фиксирует максимальное время удержания платка в воздухе всеми игроками. Игра повторяется 2 раза. Сравнивают полученные результаты.

«Медузы»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: большой отрез легкой ткани.

Содержание игры. Дети располагаются по кругу, лежат с опорой на предплечья, ноги согнуты, стопы на полу, пальцы удерживают ткань. Через одного дети рассчитываются на ядовитых и неядовитых медуз. По сигналу педагога игроки одновременно поднимают тело медузы вверх и плавно опускают его вниз. Затем движения выполняют только неядовитые медузы. Их сменяют ядовитые. Выпустившие ткань игроки ложатся на спину, руки в стороны — вверх, ноги шире плеч, стопы на себя — скользящая медуза. Игра повторяется 2—3 раза. Целесообразно использовать музыкальное сопровождение (морская тема).

«Великан и другие»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: без подготовки.

Содержание игры. Дети выполняют игровые упражнения по сигналу педагога.

«Великан» — ходьба на носках, поднимаясь как можно выше (5—7 минут).

«Гномы» — ходьба на согнутых ногах (4—5 минут). «Маленький — большой» — по команде как можно ниже присесть, а затем быстро выпрямиться. (Повторить 10—12 раз.)

«Лошадь» — двигаться по кругу, подражая ходу лошади, высоко поднимая колени: шагом, рысью. Затем поднять язык вверх и 5 раз звонко щелкнуть им. Победителями являются те дети, которые, не сбиваясь, наиболее четко и красиво выполняют упражнения. Необходимо отметить детей, правильно выполнивших игровые упражнения.

«Пройди, не ошибись»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: шнур (лента, черта).

Содержание игры. Дети проходят по линии, начерченной мелом на полу, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги. Затем идут обратно, спиной вперед, ставя носок к пятке.

«Эскадрон ребят прыгучих»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: хоппы — мячи для прыжков с ручками.

Содержание игры. Участники делятся на две команды и выстраиваются в колонну перед линией старта. Первый участник сидит на хоппе. По сигналу педагога игрок начинает прыгать до отметки, огибает ее и возвращается обратно, передав хопп партнеру по команде. Выигрывает команда, участники которой первыми завершают дистанцию.

Для индивидуальных соревнований возможны следующие варианты.

Вариант 1. Все участники на хоппах выстраиваются в шеренгу на стартовой линии и по сигналу начинают прыжки. Выигрывает участник, первым пересекший финишную линию.

Вариант 2. Игроки делятся на три-четыре команды и выполняют прыжки на хоппах. Затем победители каждого этапа разыгрывают первое место.

«Веселые хлопоты»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: хоппы — мячи для прыжков с ручками.

Содержание игры. Все дети, сидя на хоппах, выстраиваются в колонну перед стартовой линией. Первый ребенок, стоящий на стартовой линии, по сигналу педагога выполняет прыжки до отметки, огибает ее и возвращается обратно, передав эстафету следующему участнику касанием плеча. Фиксируется общее время прыжков всей команды. Игра повторяется 2—3 раза (можно менять последовательность игроков).

«Прыжки на хоппах»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: хоппы — мячи для прыжков с ручками.

Содержание игры. Все дети, сидя на хоппах, выстраиваются в колонну или шеренгу в центре зала парами. Первые два участника, взявшись за руки, стоят на линии старта. По сигналу педагога они начинают прыгать по отмеченной линии (дуге). Приблизившись к колонне, они забирают следующую пару участников и продолжают прыгать, и так до тех пор, пока все участники не объединятся в общий большой прыгающий круг.

Если кто-то из участников не может продолжать прыжки, звучит сигнал, по которому дети прыгают на месте до тех пор, пока участнику, потерявшему равновесие, не окажут помощь.

«Футболисты»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: мячи.

Содержание игры. Двое детей становятся друг против друга в 20 шагах. Позади каждого на расстоянии 1 м. устанавливаются ворота шириной 1,5 м. Одному из игроков нужно забросить мяч в ворота противника, ведя его то правой, то левой ногой. Если игроков много, можно разделить их на несколько команд.

«Ловкие ноги»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: мячи.

Содержание игры. Дети садятся на пол, опираясь сзади на руки, ноги вытянуты вперед, между стопами — мяч. Обхватив мяч стопами, перекладывать его в сторону, передавая следующему игроку. Можно играть командами. Выигрывает та команда, которая быстрее передаст мяч.

Дыхательная гимнастика

«Качели»

Цель: укрепление физиологического дыхания у детей.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос.

Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох)

Качели вниз (выдох)

Крепче ты, дружок, держись.

«Дерево на ветру»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

«Дровосек»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

«Сердитый ежик»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

«Надуй шарик»

Цель: тренирование силы вдоха и выдоха.

ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

«Листопад»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

«Гуси летят»

Цель: укрепление физиологического дыхания у детей.

Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

«Пушок»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.

«Жук»

Цель: тренирование силы вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

«Петушок»

Цель: укрепление физиологического дыхания у детей.

ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох, а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох, произносить «ку-ка-ре-ку»).

«Ворона»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «карррр», максимально растягивая звук [р].

«Паровозик»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.

«Вырасти большой»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.

«Часики»

Цель: укрепление физиологического дыхания у детей.

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.

«Каша кипит»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

«Воздушный шарик»

Цель: укрепление физиологического дыхания у детей.

ИП: Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.

«Регулировщик»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

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

«Снегопад»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.

«Трубач»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз.

«Пружинка»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Повторить 6-8 раз.

«Подуй на одуванчик»

Цель: тренирование силы вдоха и выдоха.

ИП: ребенок стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

«Бегемотик»

Цель: тренирование силы вдоха и выдоха.

ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос.

Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох)

То животик опускается (выдох).

«Курочка»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха.

ИП: ребенок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.

«Парящие бабочки»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).

«В лесу»

Цель: формирование правильного речевого дыхания.

Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

«Волна»

Цель: тренирование силы вдоха и выдоха.

ИП: лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

Оздоровительная работа с часто болеющими детьми

Цель: повысить сопротивляемость организма простудным заболеваниям посредством использования комплекса медицинских, педагогических процедур, закаливания.

Организационные мероприятия:

1. Составление индивидуального плана оздоровительной работы с ребенком по месяцам
2. Контроль и проведение в группе гигиенических и оздоровительных мероприятий (утренней корригирующей гимнастики, активной гимнастики, дыхательной гимнастики)
3. Контроль самочувствия ребенка до, во время и после проведения оздоровительных мероприятий
4. Контроль и соблюдение температурного режима в группе, кварцевания, проветривания
5. Проведение и контроль проведения закаливающих процедур в группе
6. Консультирование родителей по вопросам оздоровления ребенка.

Профилактическая работа:

1. Кислородный коктейль
2. Полоскание горла
3. Витаминотерапия – отвар шиповника
4. Закаливание воздушными потоками (по методике врача В.Л. Лебедь)
5. Упражнения для развития носового дыхания (по книге Шеврыгина Б.В. Детская оториноларингология. – М., Медицина, 1991)

Цель: научить дышать носом, эффективно защитить легкие от пыли, переохлаждения, повысит адаптацию к холодному воздуху.

Плотно закрыть рот, прижав одну ноздрю пальцем, медленно вдыхать и выдыхать воздух через другую (и наоборот).

Вдох одной ноздрей (другая прижата), выдох другой (первая прижата).

Вдох медленный ртом, толчкообразный выдох носом.

Вдох и выдох через сомкнутые губы (углы рта растянуты).

Сомкнув губы, надуть щеки, после чего, прижав кулаки к щекам, медленно выдавить воздух через сжатые губы.

Вдох носом. На выдохе медленно произнести звук «м-м-м».

6. Упражнения на развитие мягкого нёба (по книге Готовцева П.И., Субботина А.Д. и др. Лечебная физкультура и массаж. – М., Медицина, 1987)

Полоскание глотки с произнесением звука «гр-гр-гр» (голова запрокинута).

Выдох через нос с произнесением звука «хр-хр-хр» (ноздри прижаты).

Медленный глубокий выдох через одну ноздрю (вторая прижата, рот закрыт).

Произвольное поднимание и опускание мягкого нёба перед зеркалом.

Надувание резиновой игрушки.

Произвольное покашливание при открытом рте.

«А-а-а» - на коротком выдохе.

«И-о, «э-о» на выдохе.

7. Закаливающее носовое дыхание (по книге Мартынова С.М. Здоровье ребенка в

ваших руках. – М., Просвещение, 1991)

Сделать 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю (по 4-6 сек.) по очереди закрывая их большим и указательным пальцами.

На входе оказывать сопротивление воздуху, надавливая пальцами на крылья носа.

Во время более продолжительного выдоха такое сопротивление должно быть попеременным за счет постукивания по крыльям носа указательными пальцами.

Выключить ротовое дыхание поднятием кончика языка к твердому небу. Вдох и выдох – через нос.

Спокойный вдох. На выдохе одновременно с постукиванием пальцами по крыльям носа произносить слоги «ба-бо-бу».

8. Детская йога

Цель: улучшает кровообращение в верхних отделах дыхательных путей (горле, гортани, голосовых связках), повышает устойчивость организма к недостатку кислорода, холоду, микробам.

Сжать пальцы в кулак, вдох через нос.

Во время выдоха – широко открыть рот и насколько возможно высунуть язык, стараясь кончиком языка коснуться подбородка, одновременно кулак разжать, напряженные пальцы врозь. Осуществить «рычание» горлом.

Усложнение: задержать дыхание (на 5-10 сек.), вдохнуть и разжать пальцы.

Повторить упражнение 3-4 раза.

Физкультминутки

Спрячем куклу

Спрячем нашу куклу - (педагог прячет куклу за спину)
Спрячем куклу Машу - (все хлопают в ладоши)
Таня к кукле подойдет - (называют девочку по имени)
Таня куколку возьмет - (девочка идет и берет куклу)
С куклой нашей Танечка попляшет - (пляшет в кругу)
Хлопнем все в ладошки - (все хлопают и говорят)
Пусть попляшут ножки.

Долго, долго

Долго, долго мы лепили - (руки сцеплены в замок; круговые вращения руками.
Наши пальцы утомились - (Встряхивание кистями рук)
Пусть немножко отдохнут - (Поглаживание каждого)
И опять лепить начнут - (пальчика по очереди)
Дружно руки разведем - (Развели руки в стороны)
И опять лепить начнем - (Хлопаем в ладоши)

Мы ногами топ-топ

Мы ногами топ-топ,
Мы руками хлоп-хлоп!
Мы глазами миг-миг,
Мы плечами чик-чик.
Раз — сюда, два - туда,
Повернись вокруг себя.
Раз — присели, два — привстали,
Руки кверху все подняли.
Сели - встали, сели - встали,
Ванькой-встанькой словно стали.

По грибы

Утром дети в лес пошли - (шагают, высоко поднимая ноги)
И в лесу грибы нашли – (размеренно приседают)
Наклонялись, собирали – (наклоняются вперед и ритмично разводят руки в стороны.
По дороге растеряли – (хватаятся руками за голову и качают головой)

Листочки

Мы листики осенние – (Плавное покачивание руками)
На ветках мы сидим – (вверху над головой)
Дунул ветер – полетели – (руки в стороны)
Мы летели, мы летели
И на землю тихо сели – (присели)
Ветер снова набежал – (плавное покачивание руками)
И листочки все поднял – (вверху над головой)
Закружились, полетели – (кружиться, руки в стороны)
И на землю снова сели. – (дети садятся по местам)

Овощи

На огород мы побежим – (Бегут по кругу)
Что растет там, поглядим.
Под листочками на грядке - (наклоняют туловище вправо, влево)
Огурцы играют в прятки.
Дождик мой водить начнёт -
Всех заметит, всех польет.

Тыква глянула хитро: (наклоняют голову вправо-влево)
Надо было брать ведро!
Я уже большою стала —
Для поливки лейки мало.
И зеленая стрела – (встают на носки)
Очень быстро подросла – (поднимая руки вверх)
Жаль, нельзя взлететь стреле – (крепко держит лук в земле).
Смотрит с грядки грустно-грустно – (приседают)
Белоснежная капуста: Целый месяц солнце грело,
А она не загорела.

Компот

Будем мы варить компот – (маршировать на месте)
Фруктов нужно много. Вот – (показать руками – много)
Будем яблоки крошить – (имитировать, как крошат)
Грушу будем мы рубить – (рубят, отжимают, кладут)
Отожмем лимонный сок,
Слив положим и песок. – (насыпают песок)
Варим, варим мы компот – (повернуться вокруг себя)
Угостим честной народ – (хлопать в ладоши)

Грибы

Гриша шел - шел - шел – (шагаем на месте)
Белый гриб нашел. – (хлопки в ладоши)
Раз – грибок, – (наклоны вперед)
Два - грибок,
Три — грибок,
Положил их в кузовок – (шагаем на месте)
Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.

Кто живет у нас в квартире?

Раз, два, три, четыре – (хлопаем в ладоши)
Кто живет у нас в квартире? – (шагаем на месте)
Раз, два, три, четыре, пять – (прыжки на месте)
Всех могу пересчитать: - (шагаем на месте)
Папа, мама, брат, сестра, - (хлопаем в ладоши)
Кошка Мурка, два котенка, - (наклоны туловища влево-вправо)
Мой сверчок, щегол и я – (повороты туловища влево-вправо)
Вот и вся моя семья. – (хлопаем в ладоши)

Много мебели в квартире

Раз, два, три, четыре, - (хлопают в ладоши)
Много мебели в квартире. - (прыгают на месте)
В шкаф повесим мы рубашку, - (делают повороты вправо-влево)
А в буфет поставим чашку. - (поднимают руки вверх и потягиваются)
Чтобы ножки отдохнули, - (трясут каждой ногой)
Посидим чуть-чуть на стуле. - (приседают на корточки)

Самолеты

Самолёты загудели, - (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками)
Самолёты полетели. - (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо)
На полянку тихо сели, - (присесть, руки к коленям)

Да и снова полетели. - (руки в стороны, "летим" по кругу "У-у-у-у-у")

Автобус

Мы в автобус дружно сели - (приседают на корточки)

И в окошко посмотрели - (делают повороты головой вправо, влево)

Наш шофер педаль нажал - (одной ногой нажимают на воображаемую педаль)

И автобус побежал - (бегут по кругу, в руках «руль»)

Теплоход

От зеленого причала - (дети встали)

Оттолкнулся теплоход.

Он шагнул назад сначала - (шаг вперёд. раз, два)

И поплыл, поплыл по речке - (волнообразное движение руками)

Набирая полный ход - (ходьба на месте)

Шофер

Качу, лечу во весь опор. – (бегут по кругу, крутят воображаемый руль)

Я сам – шофер,

Я сам – мотор.

Нажимаю на педаль, – (останавливаются, нажимают на воображаемую педаль правой ногой)

И машина мчится в даль. – (бегут по кругу)

Строители

Гномы строят новый дом

Динь-дон, дин-дон, - (наклоны из стороны в сторону, руки на поясе)

Гномы строят новый дом, - (стучим кулаком об кулак)

Красят стены, крышу, пол, - (руками "красим" сбоку, вверху, внизу)

Прибирают всё кругом. – (метём метлой)

Мы к ним в гости придём - (шаги на месте)

И подарки принесём. - (руки вперёд, ладонями вверх)

Ветер тихо клен качает

Ветер тихо клен качает, - (ноги на ширине плеч)

Вправо, влево наклоняет: - (руки за голову)

Раз - наклон и два - наклон, - (наклоны туловища)

Зашумел листвою клен. – (вправо и влево)

Дружно по лесу гуляем

Дружно по лесу гуляем – (шаги на месте)

И листочки собираем – (наклоны вперед)

Собирать их каждый рад

Просто чудный листопад! – (прыжки на месте, с хлопками в ладоши)

Мы дорожки подметаем

Мы дорожки подметаем – (имитация движений)

Листья в кучи собираем – (наклониться, имитировать движение)

Чтоб гуляя, малыши – (подскоки на месте)

Веселились от души!

Ох, устали, - (обтереть пот со лба)

Отдохнем, - (присесть)

И домой скорей пойдём. – (шаги на месте)

**Игры-упражнения для
формирования правильной
осанки**

Встань, как я

Цель: Формирование стереотипа правильной осанки.

Дети гуляют по залу. По команде: «Встань, как я» - останавливаются, принимая правильную осанку по показу взрослого.

Построй дом.

Цель: Формирование стереотипа правильной осанки.

Оборудование: Мешочек с песком 10*10 .

Дети гуляют по залу. По команде: «Построй дом» - дети встают к мешочку – пятки вместе, носки врозь, образуя «крышу дома».

Займи дом.

Цель: Формирование стереотипа правильной осанки.

Оборудование: Мешочек с песком 10*10 .

Дети стоят у мешочка с песком (у дома), сохраняя правильную осанку. По хлопку дети перебегают из дома в дом, встают, принимая правильную осанку.

Вариант игры. Убираем один мешочек, один ребенок остается без дома и проверяет, все ли стоят красиво, если нет, занимает место того, кто стоит неправильно, или выбывает из игры.

В домике живут.

Цель: Формирование стереотипа правильной осанки. Укрепление мышц туловища и конечностей.

Оборудование: Мешочек с песком 10*10 .

Дети стоят у мешочка с песком (у дома), сохраняя правильную осанку. По предложенной команде: «Лошадки», «Пингвины», «Медведи»... имитируют движения животных.

Возвращаются в дом, приняв правильную осанку.

Гуляющие черепахи.

Цель: Формирование стереотипа правильной осанки. Укрепление мышц туловища и конечностей.

Оборудование: Мешочек с песком 10*10 .

Дети идут от старта до финиша с мешочком на голове.

Запусти космический корабль.

Цель: обучение приемам игры в мяч, развитие умения ориентироваться в пространстве, координация движений рук, развитие мышц плечевого пояса.

Оборудование: мяч.

Детям предлагают запустить космический корабль. Взрослый подкидывает мяч вверх. Ребенок повторяет движения взрослого. (5-6 раз)

Мяч покатился.

Цель: Развитие координации движений, умение ориентироваться в пространстве, обучение различным приемам игры в мяч.

Оборудование: Мячи.

Ведущий раздает мячи, затем катит свой мяч и говорит при этом: «Мяч покатился». Идет за ним и берет в руки. Дети повторяют движения взрослого. Необходимо контролировать правильность осанки, походку детей, носовое дыхание.

Что у нас на ножках?

Цель: Укрепление мышечно-связочного аппарата ног и туловища, правильное выполнение команд.

Оборудование: Разноцветные ленточки на липучках.

Ребенок лежит на спине, вытянув прямые сомкнутые ноги. Ведущий прикрепляет к носочкам разноцветные ленточки. По команде: «Что у нас на ножках?» - ребенок поднимает носки и голову одновременно, смотрит на счет (1, 2, 3, 4), затем медленно опускает голову, потом ноги. Ведущий контролирует положение позвоночника ребенка, который должен всей спиной прижиматься к коврику.

По-турецки мы сидели.

Цель: Укрепление мышечного «корсета».

Ведущий показывает ребенку, как сидеть по-турецки, ставит под подбородком кисти рук и, покачивая головой из стороны в сторону, напевает:

По-турецки мы сидели,

Пили чай и сушки ели,

Пили, пили, ели, ели.

Еле-еле досидели.

Ребенок садится напротив, повторяет движения и распевает стишок вместе с ведущим.

Рыбки и щука.

Цель: Улучшение дренажной функции бронхов, общефизическое воздействие, развитие ловкости.

Дети – «рыбки» лежат на спине, руки вдоль туловища, имитируют движения плавающей рыбки.

По команде: «Щуки» - дети переворачиваются на живот, руки под подбородок, пятка вместе.

«Щука» ловит зазевавшихся «рыбок».

Дотянись до ладошки.

Цель: Формирование стереотипа правильной осанки.

В положении стоя, не отрывая ног от пола, предлагается ребенку дотянуться до ладони над головой (1 см).

Ежики и лиса.

Цель: Укрепление мышечного «корсета». Развитие гибкости.

Дети сидят на пятках, голова прямо, плечи отведены назад, руки вдоль туловища. По команде:

«Лиса» - «ежики» прячутся, прижимая голову к коленям. «Лиса» ловит не спрятавшихся «ежиков».

Паучки и птицы.

Цель: Укрепление мышц туловища и конечностей.

По команде: «Паучки» - дети – «паучки», лежа на спине, активно двигают в воздухе руками и ногами.

По команде: «Птицы» - «паучки» лежат не двигаясь. «Птицы» ловят добычу.

Солдатики и куклы.

Цель: Формирование стереотипа правильной осанки, умения расслабляться.

По команде: «Солдатики» - дети принимают правильную осанку.

По команде: «Куклы» - опускают голову, плечи, руки; расслабляются.

Мышки и кошка.

Цель: Укрепление мышц туловища и конечностей.

«Мышки» гуляют на четвереньках по залу. По команде: «Кошки» - убегают в дом. «Кошка», передвигаясь на четвереньках, ловит «мышек».

Кач-кач.

Цель: Укрепление связочно –мышечного аппарата стопы, увеличение амплитуды движений в

голеностопных суставах и суставах стоп и пальцев ног.

Ребенок лежит или сидит на полу, ноги вытянуты. По сигналу ведущего: «Вправо, влево, вверх, вниз» - сгибают или разгибают ступни. Движения сопровождаются словами: «Кач-кач».

Рыбки и акулы

Выбирают водящего — "акулу", остальные дети — "рыбки". По сигналу "Раз, два, три — лови!" они разбегаются по залу, а водящий их "салит" — дотрагивается рукой. Чтобы спастись от погони "акулы", игрок останавливается в любом месте зала и принимает положение строевой стойки.

Правила:

разбегаться можно только после команды "Лови!";

если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий "салит" его;

пойманные "рыбки" отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

Морская фигура

Дети, взявшись за руки, образуют круг, стоя лицом к центру. Размахивая руками вперед-назад, они произносят слова: "Волны качаются -раз, волны качаются — два, волны качаются — три, на месте, фигура, замри!" После слова "замри" дети принимают положение правильной осанки, стоя, сидя, опустившись на колени. Педагог выбирает лучшую "фигуру" — ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки.

Правила:

принятую после слова "замри!" позу нельзя менять;

при повторении игры необходимо найти новую позу;

ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корректирующее упражнение по указанию педагога.

Футбол

Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.

Кораблики

Дети лежат на ковриках на животе. Руки под подбородком, ноги вместе. Перед лицом чашка с водой и лодочкой с парусом. Нужно прогнуться, поднимая голову и грудь, выдыхая спокойно воздух на лодочку. Дуть следует спокойно, чтобы лодочка поплыла, но не опрокинулась.

Упражнения на развитие общей моторики

Упражнение «Снеговик».

Попросите детей представить, что они - только что слепленные снеговики. Тело должно быть сильно напряжено, как замёрзший снег. Вы можете попробовать «снеговика» на прочность, слегка подталкивая его с разных сторон. На вашу команду снеговик должен постепенно растаять, превратившись в лужицу. Сначала «тает» голова (расслабляем ее), затем плечи, руки, спина, ноги. Можно так же предложить детям «растаять», начиная с ног.

Упражнение «Кулачки».

Попросите детей согнуть руки в локтях и начать сжимать и разжимать кисти рук, постепенно увеличивая темп. Выполняется упражнение до максимальной усталости кистей. После этого руки расслабляются и встряхиваются.

Упражнение «Песенка стрекозы».

Попросите детей повторять за вами стихотворение, сопровождая слова движениями. Показывайте эти движения сами. А потом попросите повторить.

Я летала, я летала, Уставать я не желала. (Пусть дети плавно взмахнут руками).

Села, посидела, И опять полетела. (Пусть дети опустятся на одно колено).

Я подруг себе нашла, Весело нам было. (Дети снова должны делать летательные движения руками).

Хоровод кругом вела, Солнышко светило. (Возьмитесь с детьми за руки и водите хоровод).

Упражнение «Жираф и мышонок».

Пусть дети встанут, выпрямившись, затем встанут на колени, поднимут руки вверх, потянутся и посмотрят на руки и сделают вдох, произнося:

У жирафа рост большой. (Приседают, обхватив руками колени и опустив голову, делают выдох, с произношением звука: ш-ш-ш-...).

У мышонка маленький. (Затем дети идут и одновременно произносят):

Наш жираф пошел домой

Вместе с мышкой серенькой.

У жирафа рост большой

У мышонка- маленький. (Повторять 6-8 раз).

Упражнение «Колобок».

Предложите детям лечь на спину, подтянуть колени к груди, обхватить их руками. Голову подтянуть к коленям. В таком положении перекатиться несколько раз сначала в одну, затем в другую сторону.

Упражнение «Гусеница».

Из положения лёжа на животе изображаем гусеницу: руки согнуты в локтях, ладони упираются в пол на уровне плеч; выпрямляя руки, ложимся на пол, затем сгибаем руки. Поднимаем таз и подтягиваем колени к локтям.

Упражнение «Слоник».

Предложите детям изобразить слоника. Им нужно встать на четвереньки. Делая одновременные шаги правой стороной, затем левой.

Упражнение «Гусята».

Попросите детей показать гусят. Отрабатывается «гусиный» шаг с прямой спиной по четырем направлениям (вперед, назад, вправо, влево). То же самое и с плоским предметом на голове. После отработки включаются разнонаправленные движения головы, языка, глаз.

Упражнение «Лыжи».

Попросите детей встать стоя, расставив ноги на ширине плеч и сжать руки в кулачки. Это будут наши 2 «лыжи». Теперь двигаемся на «лыжах», и читаем стихотворение:

Мы едем на лыжах, мы мчимся с горы. Мы любим забавы холодной зимы.

Комплексы упражнений для глаз

«Волшебный сон»

Реснички опускаются...
Глазки закрываются...
Мы спокойно отдыхаем...
Сном волшебным засыпаем...
Дышится легко... ровно... глубоко...
Наши руки отдыхают...
Отдыхают... Засыпают...
Шея не напряжена
И расслаблена...
Губы чуть приоткрываются...
Все чудесно расслабляется...
Дышится легко... ровно... глубоко... (Пауза.)
Мы спокойно отдыхаем...
Сном волшебным засыпаем... (Громче, быстрее, энергичней.)
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем.
Их повыше поднимаем.
Потянулись! Улыбнулись!
Всем открыть глаза и встать!

«Ветер»

Ветер дует нам в лицо. *(Часто моргают веками.)*
Закачалось деревцо. *(Не поворачивая головы, смотрят влево-вправо.)*
Ветер тише, тише, тише... *(Медленно приседают, опуская глаза вниз.)*
Деревца все выше, выше. *(Встают и глаза поднимают вверх.)*

«Солнышко и тучки»

Солнышко с тучками в прятки играло. *(Посмотреть глазами вправо-влево, вверх-вниз)*
Солнышко тучки-летучки считало:
Серые тучки, черные тучки.
Легких - две штучки,
Тяжелых три тучки
Тучки попрыгались, тучек не стало. *(Закрывать глаза ладонями)*
Солнце на небе всю засияло. *(Поморгать глазками)*

«Дождик»

Дождик, дождик, пуще лей. *(Смотрят вверх.)*
Капай, каплей не жалея. *(Смотрят вниз.)*
Только нас не замочи. *(Делают круговые движения глазами.)*
Зря в окошко не стучи

«Радуга»

Глазки у ребят устали. *(Поморгать глазами.)*
Посмотрите все в окно, *(Посмотреть влево-вправо.)*
Ах, как солнце высоко. *(Посмотреть вверх.)*
Мы глаза сейчас закроем, *(Закрывать глаза ладошками.)*
В группе радугу построим,
Вверх по радуге пойдем, *(Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.)*
Вправо, влево повернем,
А потом скатимся вниз, *(Посмотреть вниз.)*

Жмурься сильно, но держись. (*Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими*)

«Ёжик»

Ходил ежик по полянке (*Ходьба на месте*)

Он искал грибы – опятки (*Посмотреть вправо и влево, не поворачивая головы*)

Глазки шурил и моргал, (*Сильно прищуриться*)

Но грибов не увидел. (*широко открыть глаза, развести руки в стороны*)

Вверх смотрел он, (*посмотреть вверх голова неподвижна*)

Вниз глядел, (*посмотреть вниз*)

Сам тихонечко пыхтел. (*Произнести «пых», «пых», «пых».*)

Смотрел влево, (*Посмотреть влево, не поворачивая головы*)

Смотрел вправо, (*Посмотреть вправо, не поворачивая головы*)

Вдруг увидел гриб на славу! (*Плотно закрыть и широко открыть глаза.*)

Оглянулся он еще (*Движения по тексту*)

Через левое плечо,

Через правое еще.

Еж затопал по тропинке

И грибок унес на спинке. (*Ходьба на месте, топающим шагом.*)

«Глазки»

Чтобы зоркими нам быть- (*Вращать глазами по кругу по 2-3 сек.*)

Нужно глазками крутить

Зорче глазки, чтоб глядели, (*В течении минуты массажировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.*)

Разотрем их еле – еле.

Нарисуем большой круг (*Глазами рисовать круг*)

И осмотрим все вокруг (*влево, вправо*)

Чтобы зоркими нам стать, (*Тремя пальцами каждой руки, легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1-2 сек.*)

Нужно на глаза нажать.

Глазки влево, глазки вправо, (*Поднять глаза вверх, опустить, повернуть вправо, влево*)

Вверх и вниз и все сначала.

Быстро, быстро поморгать, (*Моргать в течение минуты*)

Отдых глазкам потом дай.

Нужно глазки открывать, (*Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 сек.*)

Чудо, чтоб не прозевать.

Треугольник, круг, квадрат, (*Нарисовать глазами геометрические фигуры по и против часовой стрелки*)

Нарисуем мы подряд.

«Елка»

Вот стоит большая елка, (*Выполняют круговые движения глазами.*)

Вот такой высоты. (*Посмотреть снизу вверх.*)

У нее большие ветки.

Вот такой ширины. (*Посмотреть слева направо.*)

Есть на елке даже шишки, (*Посмотреть вверх.*)

А внизу – берлога мишки. (*Посмотреть вниз.*)

Зиму спит там косолапый

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

«Чудеса»

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса (*Закрывают оба глаза.*)

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют. *Продолжают стоять с закрыт. глазами*

А теперь мы их откроем, через речку мост построим. *Открывают глаза, взглядом рисуют мост*

Нарисуем букву о, получается легко *(Глазами рисуют букву о.)*

Вверх поднимем, глянем вниз, *(Глаза поднимают вверх, опускают вниз.)*

Вправо, влево повернем, *(Глаза смотрят вправо-влево.)*

Заниматься вновь начнем.

«Снежинки»

Мы снежинку увидали, - со снежинкою играли.

(Дети берут снежинку в руку. Вытянуть снежинку вперед перед собой, сфокусировать на ней взгляд)

Снежинки вправо полетели, *(Отвести снежинку вправо, проследить движение взглядом.)*

Дети вправо посмотрели.

Вот снежинки полетели,

Глазки влево посмотрели *(Отвести снежинку влево, проследить движение взглядом.)*

Ветер снег вверх поднимал

И на землю опускал *Поднимать снежинки вверх и опускать вниз. Дети, смотрят вверх и вниз.*

Все! На землю улеглись. *(присесть, опустив снежинку на пол.)*

Глазки закрываем,

Глазки отдыхают. *(Закрывать ладошками глаза.)*

«Носик»

Смотрит носик вправо-влево *(Резко переместить взгляд вправо и влево.)*

Смотрит носик вверх и вниз *(Резко перенести взгляд вверх и вниз.)*

Что увидел хитрый носик? *(Мягко провести указательными пальцами по векам.)*

Ну, куда мы забрались?

«Подснежник»

(Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога)

В руки вы цветы возьмите,

И на них вы посмотрите.

А теперь их поднимите

Вверх, на них вы посмотрите.

Вниз цветы вы опустите,

И опять на них взгляните.

Цветок вправо,

Цветок влево.

“Нарисуйте” круг умело.

Цветок близко, вот вдали,

Ты внимательно смотри.

Вот такой у нас цветок,

Улыбнись ему, дружок.

Быстро, быстро вы моргайте.

Массаж и самомассаж

Массаж спины.

Дождик бегаёт по крыше - Бом! Бом! Бом!

По весёлой звонкой крыше – Бом! Бом! Бом!

Дети встают друг за другом «паровозиком» и прихлопывают друг друга по спинкам.

Дома, дома посидите,- Бом! Бом! Бом!

Никуда не выходите,- Бом! Бом! Бом!

Постукивают пальчиками.

Почитайте, поиграйте,- Бом! Бом! Бом!

А уйду – тогда гуляйте, Бом! Бом! Бом!

Поколачивают кулачками.

Дождик бегаёт по крыше - Бом! Бом! Бом!

По весёлой звонкой крыше – Бом! Бом! Бом!

Поглаживают ладошками.

Массаж рук.

Домик едет по тропинке- объезжает все тропинки.

Растирающие круговые движения кулачком от кисти к плечу.

То улитка ползёт, домик на себе везёт.

«Пробежаться» пальчиками от кисти к плечу.

Вот подул ветерок, закачался листок.

Поколачивание кулачками.

И опять по травинке

Поглаживание руки ладонью.

Медленно ползёт улитка.

При повторении делается массаж другой руки.

Массаж головы.

На комод забрался ёжик.

У него невидно ножек.

У него, такого злючки,

Не причёсаны колючки.

Круговой массаж черепа. И.П.- правая ладонь на лбу, левая- на затылке. Затем правая ладонь, поглаживая правый висок, перемещается к затылку, а левая через левый висок уходит ко лбу. Ладони и пальцы надавливают на кожу.

И никак не разберёшь-

Щётка это или ёж?

Средними пальцами массировать круговыми движениями точки у основания черепа на затылке.

Массаж лица.

Водичка, водичка, умой моё личико,

Потереть ладонями друг о друга.

Чтобы глазки блестели,

Средними пальцами провести, не надавливая о закрытым глазам от внутреннего края века к внешнему.

Чтобы щёчки покраснели,

Чтоб смеялся роток,

*Ладонями провести от бровей до подбородка и обратно вверх.
Чтоб кусался зубок.
Помассировать большими пальцами виски.*

Массаж ушей.

*Тили- тили, тили- бом!
Загнуть вперёд ушные раковины и отпустить их так, чтобы ощутить хлопок.
Сбил сосну зайчишка лбом.
Оттягивать мочки вниз и в стороны.
Жалко мне зайчишку:
Массаж козелка.
Носит заяка шишку.
Массаж вершины завитка.
Поскорее сбегай в лес,
Растирание ладонями ушей.
Сделай зайнышке компресс!
Поглаживание ушей ладошками.*

Самомассаж.

*На крылечке ножками потопали,
Ручками по щёчкам похлопали.
Присели, через пальчики в щель посмотрели.
Пальчики в кулак сжимаем,
Воздух набираем.
Ладонки на грудки положили
И давай ладошками по своей грудке стучать.
Стук- стук, стук- стук-
Вот как получается.
Стук- стук, стук-стук-
Грудка наслаждается.*

Массаж глаз.

*Косой, косой, на ходи босой, а ходи обутый, лапочки закутай.
Потереть друг о друга средние пальцы рук, чтобы их разогреть, прикрыть неплотно глаза и проводить пальцами, не надавливая сильно на кожу, от внутреннего края глаза к внешнему.
Если будешь ты обут, волки зайца не найдут.
Совершать круговые движения глазами в одну сторону.
Не найдёт тебя медведь.
Выходи- тебе гореть!
То же в другую сторону.*

Массаж лица.

*Где ты дождик побывал? Где ты дождик поливал?
Поглаживание лица от бровей до подбородка.
Побывал в саду, полил ягоду!
Лёгкое поколачивание пальцами лба.
А какую ягоду ты полил саду?*

Поколачивание щёчек.

-И клубнику, и малину, и смородину!

Лёгкое похлопывание щёк.

А крыжовник ты полил?

-Не полил, забыл.

Похлопывание шеи.

Ой, вернись назад да полей весь сад!

Поглаживание лица и шеи сверху вниз.

Массаж стоп

Баю- баю- баиньки, купим сыну валенки.

Потирание стопы.

Наденем на ноженьки, пустим по дороженьке.

Разминание пальцев стопы.

Будет наш сынок ходить, новы валенки носить.

Поглаживание стопы.

Массаж стоп.

Ду- ду- ду- от медведя я уйду.

Согнуть пальцы правой руки («грабелка») и энергично провести ею 6 раз по подошве левой ноги от пальцев к пятке.

Да- да- да- не ходи, медведь, сюда.

Сжимать кончик большого пальца.

Ды- ды- ды- на тропинке чьи следы?

Разминать пальцы ног руками.

Оди- оди- оди- мишка в лесу бродит.

Плотно захватить большим и указательным пальцами руки ахиллово сухожилие, 3 раза сдавить и отпустить его.

Ди- ди- ди- ну, мишка, погоди!

Быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги. При повторении поменять ногу.