

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №28 «Белочка» село Маргаритово Азовский район Ростовской  
области

Программа принята на педагогическом совете Протокол № 1 от 31.08.2018г.	«Утверждаю» Заведующий <i>А.А. Никулина</i> Никулина А.А. Приказ № 37 от 31.08.2018г.
--	---



Программа по здоровьесбережению

«Здоровый малыш».

Разновозрастная группа от 4 до 7 лет.

2018- 2019 учебный год

## План:

Пояснительная записка	3
Цели и задачи	3
Понятие и виды здоровьесберегающих технологий	4
Здоровьесберегающие технологии	6
1. Утренняя гимнастика	6
2. Дыхательная гимнастика	6-7
3. Гимнастика для глаз	7
4. Пальчиковая гимнастика	7-8
5. Игровой массаж и самомассаж	8
6. Гимнастика после сна	8-9
7. Динамические паузы и физ. минутки	9-10
Система закаливания детей	10
Здоровьесберегающая среда	12
Воспитание у детей культуры здоровья, вооружение знаниями, умениями и навыками для формирования привычки к здоровому образу жизни	12-13
Работа с родителями	13-14
Ожидаемые результаты	14
Заключение	14
План работы повалеологическому воспитанию детей в разновозрастной группе «Звёздочка» (4-7 лет).	15-16
Приложение №1	16-18
Приложение №2	18-20
Приложение №3	21-22
Приложение №4	22-24
Приложение №5	24-30
Приложение №6	30-33
Приложение №7	33-36
Список литературы	36

«Забота о здоровье ребёнка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил...и не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это, прежде всего, забота с гармоничной полнотой всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».<sup>1</sup>

В. А. Сухомлинский

## **Пояснительная записка.**

Чаще всего у дошкольников встречаются склонность к частым простудным заболеваниям, утомление и невротические расстройства и т. д. Дети дошкольного возраста склонны к так называемой группе риска – второй группе здоровья. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков ЗОЖ. Именно поэтому становится понятной значимость всех оздоровительных мероприятий, проводимых в этот период жизни ребенка.

Главное для работников детского сада - обеспечить ребенку счастливое детство как самого ценного периода развития. Чтобы дети были счастливыми, они обязательно должны быть здоровыми, поэтому работа нашего коллектива по сохранению и укреплению здоровья детей - это не дань моде, а настоящая необходимость.

Перед коллективом нашего детского сада поставлена цель и задачи:

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья детей через использование здоровьесберегающих технологий с учетом индивидуальных возможностей и способностей.

### **Задачи:**

1. Воспитание у детей культуры здоровья, осознания необходимости заботы о своем здоровье
2. Формирование знаний, умений и навыков, которые необходимы для сохранения и укрепления здоровья
3. Формирование привычки к ЗОЖ, т.е. желания вести ЗОЖ и быть здоровыми
4. Создание здоровьесберегающей среды в группе
5. Организация рационального двигательного режима для развития двигательных навыков детей и увеличения работоспособности организма
6. Повышение защитных сил организма и устойчивости к различным заболеваниям посредством системы закаливания
7. Создание оптимальных условий для всестороннего полноценного психофизического развития детей и укрепления их здоровья

Анализируя заболеваемость и группы здоровья наших воспитанников, мы пришли к выводу, что нужна планомерная систематическая работа по формированию, сохранению и укреплению здоровья детей.

## ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ

	2016 г. на 33 человека.	2017г. на 26 человек.
всего	1308 - 31%	1201 – 32%
ясли	631 - 48%	700 – 58%
сад	677 - 52%	501 – 42%

Таким образом, обстановка по заболеваемости остается стабильной. Главным образом, простудным заболеваниям подвержены дети младшего дошкольного возраста, что дает рост показателей пропусков детьми по болезни. Следует уделить особое внимание работе с семьей по профилактике дезадаптации детей раннего возраста и укреплению здоровья в условиях детского сада.

### **Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании–**

технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

**Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку**–обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его.

## Режим двигательной активности детей в течении года

<b>Виды двигательной активности</b>
1. Организованные хороводные игры, п.и., упр-я со спортивным инвентарем, игрушками, трудовые процессы
2. Самостоятельная деятельность детей: игровая, двигательная и т.п.
3. Утренняя гимнастика
4. Физкультурное занятие
5. Музыкальное занятие
6. Физкультминутки
7. Организованная деятельность на прогулке: п.и., медленный бег, упр-я со спортивным инвентарем, на спорт.оборудовании, игры со снегом, песком, водой, спорт. игры и т.д.
8.Самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке с выносным материалом, на спорт.оборудовании, со спорт. инвентарем, творч. игры
9.Упражнения после дневного сна
10.Организованная двигательная деятельность детей после полдника: хороводные игры, п.и., упр-я со спорт.инвентарем и др.
11.Самостоятельная деятельность детей: с/р игры, творч. игры, игры с атрибутами, спорт. игры, игры с двигат. и строит. игрушками и др.
12.Спортивные развлечения
13.Спортивный праздник
14.Неделя здоровья

## **Здоровьесберегающие технологии:**

Гимнастические упражнения для детей от 2 до 7 лет совершенствуют функции сердечнососудистой и дыхательной систем, нервно-мышечного аппарата, улучшают обмен веществ. Помогают функциональному развитию центральной нервной системы.

### **1. Утренняя гимнастика**

Так как день у детей начинается с утренней гимнастики, она является одним из важнейших компонентов двигательного режима, ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ. Утренняя гимнастика осуществляемая после ночного сна, выводит организм ребенка из состояния заторможенности физиологических процессов, усиливая деятельность всех органов и систем.

В процессе утренней гимнастики необходимо обеспечить правильную физическую, психическую и эмоциональную нагрузку.

Мы используем различные формы утренней гимнастики:

- традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений;
- сюжетная гимнастика;
- с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения;
- с использованием элементов ритмической гимнастики, хороводов.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно перед завтраком в группе.

### **2. Дыхательная гимнастика.**

Мы придерживаемся мнения многих физиологов, которые утверждают, что дышать правильно надо учить! Для этого необходимо научить ребёнка глубокому выдоху для хорошей очистки лёгких и улучшения их снабжения кислородом. Необходимо обращать внимание детей на то, что дышать нужно через нос. Правильное носовое дыхание – условие здоровья ребёнка, профилактическое средство против респираторных заболеваний. Не менее важно в обучении правильному дыханию, является научить ребёнка сморкаться не через обе ноздри, а поочередно. Во время

прогулок полезно учить ребёнка медленно вдыхать и ещё медленней выдыхать носом, а также при быстрой ходьбе и медленном беге.

Дыхательная гимнастика играет значительную роль в процессе оздоровления и закаливания дошкольников.

Для успешного овладения этой гимнастикой необходимо соблюдать **основные правила:**

- дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект
- необходимо концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное воздействие
- дышать надо медленно, это необходимо для насыщения организма кислородом
- выполнять каждое упражнение не дольше, чем оно доставляет удовольствие
- дышать надо носом
- все упражнения выполнять естественно, без усилий и напряжения
- привести свой организм в состояние глубокого расслабления
- воздух должен входить и выходить из лёгких одной непрерывной струёй

Дыхательная гимнастика проводится ежедневно, в перерывах между занятиями или режимными моментами.

### **3. Гимнастика для глаз**

Исследования показывают, что 90% всей информации об окружающем мире человек получает с помощью глаз. Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем, а детям особенно.

Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям. Упражнения для глаз проводятся с целью укрепления мышц глазного яблока, снятия глазного напряжения и для профилактики близорукости.

Гимнастика для глаз проводится мной ежедневно по 3-5 мин в любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки.

В своей работе мы применяем ряд различных упражнений.

### **4. Пальчиковая гимнастика.**

**В.А. Сухомлинский** утверждал, что «ум ребёнка находится на кончиках его пальцев».<sup>2</sup>

Исследования **В.М.Бехтерева, А.Н.Леонтьева, А.Р.Лурия** доказали влияние манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи.

Развитие ребёнка связано с развитием движений пальцев рук. Третья часть всей двигательной проекции в коре головного мозга занимает проекция кисти руки.

Поэтому тренировка тонких движений пальцев рук оказывает большое влияние на развитие активной речи ребёнка. Воздействуя на тонус руки ребёнка, с помощью комплекса пальчиковой гимнастики, происходит прямое воздействие на тонус речевого аппарата.

Пальчиковую гимнастику провожу ежедневно индивидуально или с подгруппой, в любой удобный отрезок времени в течение дня: во время утренней гимнастики, физкультминуток, в свободное время утром и после сна по 2-3 минуты. Особенно важно проводить гимнастику с детьми, имеющими речевые проблемы.

Наиболее часто использую в работе пальчиковую гимнастику стихотворного ритма, которая помогает поставить правильное дыхание, развить речевой слух. Больше всего детям нравятся упражнения под названием «Семья», «Салат капустный», «Мы делили апельсин», «Пальчик-пальчик где ты был?» и пр. Нравится детям и то, что они имеют возможность проводить пальчиковую гимнастику, выступая в роли ведущего, он чувствует ответственность и дорожит тем, что именно ему я поручила эту роль. Это является, своего рода, мотивацией детей.

### **5. Игровой массаж и самомассаж.**

В современных условиях возникла необходимость поиска нетрадиционных путей организации коррекционно-образовательного процесса уже в раннем дошкольном возрасте. Одним из таких направлений является массаж и самомассаж. Как лечебное средство они были известны ещё в глубокой древности. При систематическом массаже усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами, нормализуется мышечный тонус, происходит стимуляция тактильных ощущений. Массаж позволяет активизировать и синхронизировать работу обоих полушарий мозга.

С детьми мы выполняем массажные движения по ладоням, кистям и предплечьям обеих рук: поглаживание, растирание, лёгкое надавливание, пощипывание, похлопывание. Различные упражнения: катание одного шарика, катание ребристого карандаша, имитация скатывания колобка, палочек, как в лепке, сжимание резиновых игрушек разной плотности и др.

Массаж и самомассаж мы проводим 2-3 раза в день на занятиях, физминутках, прогулках, самостоятельной деятельности детей.

**Артикулярный массаж**- массаж ушных раковин показан детям с самого раннего возраста. Он помогает развиваться всем системам организма, улучшает интеллектуальные способности.

### **Самомассаж лица**

Ф.Р. Ауглин (Швейцария) разработал и применил на практике самомассаж лица, который направлен на развитие и улучшение памяти, абстрактного мышления, интеллекта, развитие речи.

### **Закаливающее дыхание**



Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Проводится 2—3 раза в день.

### **Массаж рук**

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

### **Массаж волшебных точек ушек**

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Проводится в игровой форме 2—3 раза в день.

## **6. Гимнастика после сна.**

Одной из главных особенностей нервной системы детей дошкольного возраста является медленное переключение из одного состояния в другое, чему способствует несформированность нервных процессов. Именно поэтому после дневного сна мы проводим с детьми специальные упражнения, позволяющие им постепенно перейти к бодрому состоянию.

Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными ваннами, закаливанием помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стоп.

Гимнастику пробуждения выполняем лежа в кроватях. Сначала дети вытягиваются: прогибают спину, вытягивают вверх руки, переворачиваются с боку на бок. После чего делают упражнения. После гимнастики дети проходят босиком по массажным дорожкам, что усиливает оздоровительный эффект и является профилактикой плоскостопия.

Важно помнить, что темп пробуждения у детей разный, разная и степень выраженности эмоционального реагирования. Поэтому мы улавливаем настроение детей, подбадриваем тех, у кого фон настроения после сна снижен. Слова упражнения проговариваем в спокойном темпе, с радостными интонациями.

Важность гимнастики пробуждения нельзя недооценивать. Она развивает дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшает кровообращение в легких, деятельность сердечно - сосудистой системы, укрепляет мышцы спины, стопы, повышает концентрацию внимания.

## **7.Динамические паузы и физминутки**

Динамическая пауза и физкультурная минутка предупреждают утомление и помогают сохранить работоспособность в течение дня. Комплексы упражнений здесь подбираются в зависимости от интенсивности нагрузки и состоят из 2—3 упражнений (физкультурная минутка) или 6—8 упражнений (динамическая пауза). Применяем простые, наиболее доступные упражнения,

проводим в начале, середине или конце занятия, по мере утомляемости детей.

Необходимо помнить, что интенсивность упражнений не должна быть высокой, их основная задача - позволить ребёнку сменить позу, расслабиться. А короткая, но интенсивная нагрузка приведёт лишь к обратному эффекту. Мы проводим для детей в качестве профилактики утомления плавные «растягивающие» движения, которые снимают мышечное напряжение, повышают уровень работоспособности, именно поэтому в начале разминки уделяю большое внимание дыхательным упражнениям в сочетании с различными движениями тела. Это способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия.

В упражнениях включаем элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики в зависимости от вида занятия.

В практических занятиях используем физминутки по стихотворному тексту, но обращаем внимание на следующие правила при подборе стихотворений к конкретному занятию:

- содержание текста должно сочетаться с темой занятия, его программными задачами
- стихи должны быть с чётким ритмом, так как под них легче выполнять разнообразные движения
- сам воспитатель произносит текст, так как при произношении текста с детьми у них может сбиться дыхание.

### **Система закаливания детей.**

Под **закаливанием** понимают повышение сопротивляемости организма главным образом низким температурам, поскольку в возникновении ряда заболеваний важную роль играет охлаждение организма (болезни верхних дыхательных путей, воспаление легких, нефриты, ревматизм и т.п.).

**Цель закаливания** — выработать способность организма быстро изменять работу органов и систем в связи с постоянно меняющейся внешней средой. Способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным повторением воздействия того или иного фактора (холод, тепло и т.п.) и постепенного повышения его дозировки.

В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры и простудным заболеваниям, но и к инфекционным болезням. Закаленные дети обладают хорошим здоровьем и аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью. Этих результатов можно добиться лишь при правильном выполнении закаливающих процедур.

### Требования к проведению закаливания:

1. Учет индивидуальных особенностей ребенка
2. Положительные реакции ребенка на закаливание
3. Непрерывность закаливания
4. Согласие родителей

### Закаливающие мероприятия

Характер действия	Метод	Методика	Противопоказания
<b>ВОЗДУХ</b>	Прогулка	На свежем воздухе, в одежде по сезону	–
<b>ВОЗДУХ</b>	Сон в проветренном помещении	Учитывать физическое и соматическое состояние детей	Температура воздуха в спальне ниже 14 градусов
<b>ВОЗДУХ</b>	Воздушные контрастные ванны	Использование разницы температур(под одеялом, без одеяла; в спальне, в групповой комнате); во время прогулок(в теплое время года в майках и трусах)	Температура воздуха ниже нормы, наличие противопоказаний
<b>ВОЗДУХ</b>	Хождение босиком	После «тихого часа», по массажным дорожкам как профилактика плоскостопия	Температура воздуха ниже нормы, наличие мед.отвода
<b>ВОДА</b>	Полоскание рта	Перед дневным сном кипяченой водой комнатной температуры	–
<b>СОЛНЦЕ</b>	Солнечные ванны	На прогулке -утром и во второй половине дня	Хронические заболевания, температура свыше 30 градусов

**В.А. Сухомлинский считал: «Укрепить здоровье человека в детстве, не допустить, чтобы ребенок вступал в юность хилым и вялым, -значит дать ему всю полноту жизненных радостей»<sup>3</sup>.**

**Здоровьесберегающая среда.**

Предметно-развивающая среда помогает обеспечить гармоничное развитие ребенка, а также создать эмоционально-положительную обстановку. Она не только позволяет проводить игры и занятия, но и приучает детей к самостоятельным играм.

Здоровьесберегающая среда в нашем ДООУ включает в себя:

1) Уголок двигательной активности детей (уголок по физкультуре)

В этом уголке размещаются следующие пособия:

- скакалки,
- мячи,
- обручи,
- массажные коврики и дорожки (для профилактики плоскостопия и ходьбы ладошками и ступнями одновременно),
- гантели изготовленные из подручного материала,
- ленточки,
- дуга для подлезания,
- кольцеброс,
- кегли для сбивания мячиком,
- тренажер для развития ловкости и быстроты (палочки с веревками разных цветов для скручивания).

Также в группе имеются пособия:

- для развития мелкой моторики рук: разнообразные «шнуровки», «бусы»,
- комплексы по утренней гимнастике, дыхательной гимнастике, гимнастике для глаз, гимнастике после сна, пальчиковой гимнастике,

В уголке здоровья имеются наглядные консультации для родителей на тему «Здоровье»: «Профилактика гриппа», «Витамины», «О пользе прогулок», «Правильное питание», «Физическое развитие дошкольников» и т.д.

**Воспитание у детей культуры здоровья, вооружение знаниями, умениями и навыками для формирования привычки к здоровому образу жизни**

Необходимость воспитания валеологической культуры подчеркивают исследования, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 7–8% зависит от успехов здравоохранения и более чем на 60% - от его образа жизни. В связи с этим

актуально воспитание культуры здоровья уже в дошкольном детстве. Становление культуры человека обусловлено прежде всего процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов.

**Культура здоровья** дошкольника состоит из трех компонентов:

1. осознанного отношения к здоровью и жизни человека;
2. знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;
3. компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской помощи.

**Воспитание культурно-гигиенических навыков.**

Сохранение и укрепление здоровья невозможны без соблюдения правил личной гигиены – комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью.

Большой упор в личной гигиене делается на мытье рук перед едой, после любой работы, прогулок, при утреннем и вечернем туалете, поскольку именно через руки в ротовую полость попадает подавляющее большинство болезнетворных микроорганизмов.

После каждого приема пищи мы с детьми полоскаем рот кипяченой водой комнатной температуры.

Для реализации данной задачи предполагается продолжение целенаправленной работы по воспитанию культуры здоровья, формированию привычек к здоровому образу жизни.

**Работа с родителями.**

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является работа с родителями.

Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему «всем миром», семья, детский сад, общественность.

**Для себя мы определили следующие задачи работы с родителями:**

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
3. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
4. Установка на совместную работу с целью решения всех психолого – педагогических

проблем развития ребёнка.

5. Вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний через консультации и беседы.
6. Вовлечение родителей к совместному проведению спортивных досугов.

### **Формы работы с родителями:**

1. Проведение родительских собраний, консультаций.
2. Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
3. Дни открытых дверей.
4. Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.
5. Показ НОД.
6. Организация совместных дел (изготовление «Дорожки здоровья»).

### **Методы, используемые педагогами в работе:**

1. Анкета для родителей.
2. Беседы с родителями.
3. Беседы с ребёнком.
4. Посещение семьи ребёнка.

### **Ожидаемые результаты:**

- Улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния;
- Благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников (снижение числа случаев заболеваний в течении года) ;
- Оптимальное функционирование организма;
- Формирование необходимости заботиться о своем здоровье, желания и стремления вести здоровый образ жизни;
- Сформированность основ ЗОЖ, необходимых знаний, умений и навыков, полезных привычек;
- Повышение адаптивности к неблагоприятным факторам внешней среды

### **Заключение.**

Коллектив нашего МБДОУ ДС № 28 «Белочка» предполагает, что в результате внедрения здоровьесберегающей программы существенно улучшится состояние здоровья наших дошкольников. Оптимизация двигательного режима, тщательный подбор физических упражнений, систематизация закалывающих мероприятий, планомерная работа с семьями воспитанников и усвоение грамоты здорового образа жизни приведут к снижению заболеваемости, улучшению показателей физических качеств дошкольников и обеспечению сохранности детского здоровья.

## **План работы по валеологическому воспитанию детей в разновозрастной группе «Звёздочка» (4-7 лет).**

### **Сентябрь.**

- 1.НОД «Вот я какой». Цель: познакомить детей с внешним строением тела, с его возможностями.
- 2.Дидактическая игра «Умею – не умею». Цель : поддерживать у детей радостное настроение и чувства удивления и гордости своими возможностями.
3. НОД «Из чего я сделан». Цель: познакомить детей с клетками, их разнообразием и функциями.

### **Октябрь.**

- 1.НОД «Кожа или Живая одежда». Цель: дать представление о коже, о её функции, воспитывать бережное отношение к своей коже.
- 2.Чтение К.Чуковского «Мойдодыр». Цель: вызвать у детей желание следить за собой. Чистотой своего тел, воспитывать положительное отношение к чистоте .
3. Рисование «Из чего я сделан». Цель: развитие творчества, воображения .

### **Ноябрь.**

- 1.НОД «Скелет и мышцы». Цель: дать детям представление о том , что у каждого человека есть кости, которые составляют – скелет.
- 2.Дидактическая игра «Опасно – не опасно».Цель : развивать охранительное самосознание, предвидеть возможные последствия своих поступков.
- 3.Чтение В.Катаева «Цветик – семицветик » (отрывок о последнем желании). Цель: воспитывать чувства сострадания к несчастью ближнего, желание помочь, доставить радость.

### **Декабрь.**

- 1.Составление с детьми правил безопасного поведения на улице, в группе, дома, во время игры. Цель: анализ, обобщение полученных знаний и представлений.
- 2.Беседа «Моё сердце.». Цель : пополнить знания о внутреннем органе сердце, о его функции в организме.
- 3.Практическое упражнение и простое экспериментирование. Цель : учить детей прислушиваться к работе своего организма, приёмам самонаблюдения.

### **Январь.**

- 1.Сюжетно – ролевая игра «Больница». Цель : понимать важность профессии врача, воспитывать уважение к этой профессии.
2. Беседа «Правильном поведении при профилактике простудных заболеваний ». Цель: довести до сознания детей , что их здоровье во многом зависит от правильного поведения на улице, в группе, с больными товарищами, родственниками.
- 3.Игра занятие «В стране лёгких, или путешествие воздушных человечков». Цель: дать представление о том , что дыхание –одна из важнейших функций организма. Познакомить с механизмом дыхания (вдох – выдох).

### **Февраль.**

1. «В гости к тётке Зубной Щётке» (рассказ о зубах , правилах ухода за ними).Цель :показать важность гигиены полости рта для здоровья человека, познакомить с техникой чистки зубов, с правилами ухода за зубами.
- 2.Чтение С.Маршака «Робин – Бобин». Цель: поддерживать желание ухаживать за зубами, воспитывать чувства меры в еде.
- 3.Игра – занятие «Об удивительных превращениях пищи внутри нас». Цель: познакомить детей с пищеварительным трактом, учить детей понимать организм , его потребности.

### **Март.**

- 1.НОД «Царь в голове». Цель : дать представление о том, что мозг – важный орган человеческого организма.
- 2.Занимательный досуг «Что может делать мой мозг» . Цель: закрепить представления о том, что они могут делать: различать цвета, видеть, слышать звуки, запахи и т. д. благодаря мозгу.
- 3.Дидактическая игра «Что такое хорошо , что такое плохо». Цель: учить детей отличать хорошие поступки от плохих.

### **Апрель.**

- 1.Рассказ детей на тему «Каким я хочу быть». Цель : выяснить понимают ли дети важность здорового образа жизни, оптимистического настроения.
- 2.Дидактическая игра «Пишем письмо заболевшему товарищу». Цель : воспитывать внимание, доброжелательность, сочувствие.
- 3.Чтение стихотворений «Знай своё тело», «Микробы и мыло», «Это вредная еда». Цель : развитие мышления , логики, бережного отношения к себе.

### **Май.**

- 1.Обобщение по теме «Я и моё тело». Цель : закрепление полученных знаний, развитие мышления, логики.
- 2.Дидактические игры « Подбери пару». Цель : учить детей соотносить предметы изображённые на картинках.
- 3.Вставка рисунков «Здоровый ребёнок». Цель : выяснить как дети представляют себе здорового ребёнка».

## **Приложение № 1**

### **Комплекс утренней гимнастики.**

#### **Комплекс №1**

Ходьба в колонне. Бег. Ходьба на пятках, руки на поясе. Построения в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Руки вверх». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки вверх, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.



2. «Наклоны вперед». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, выпрямиться. Повторить 6 раз.

3. «Приседание». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Присесть, вытянуть руки вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

4. «Полочки». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки перед грудью согнуты в локтях. Развести руки в стороны, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Непродолжительная ходьба.

## **Комплекс №2**

Ходьба в колонне. Ходьба с изменением направления (*за первым, за последним*). Бег. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Руки вперед, вверх». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки вперед, вверх, посмотреть на них, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

2. «Качели». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо, сказать «вправо», выпрямиться. Выполнить те же движения влево. Повторить 6 раз.

3. «Пружинки». И. п.: ноги пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Сделать 2-3 полуприседания, встать. Повторить 5 раз.

4. «Наклоны вперед». И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклониться вперед, выпрямиться. Повторить 6 раз.

5. «Прыжки». И. п.: ноги параллельно, руки на поясе. Сделать 8 прыжков, походить на месте и вновь прыгнуть 8 раз. Повторить 2 раза.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

## **Комплекс №3**

Ходьба в колонне. Ходьба змейкой. Бег. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Раскачивание рук». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Раскачивать руками вперед – назад, после нескольких движений вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

2. «Повороты с разведением рук в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. Повернуться вправо, развести руки в стороны, сказать «вправо», выпрямиться, выполнить движения влево. Повторить 6 раз.

3. «Ножницы». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки в стороны. Скрестить прямые руки перед собой, сказать «ж-ж», развести руки в стороны. Повторить 6 раз.

4. «Наклоны вперед». И. п.: сидя, ноги в стороны, руки сзади на полу. Наклониться вперед, достать руками носки ног, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

5. «Прыжки». И. п.: ноги параллельно, руки на поясе. Сделать 8 прыжков, походить на месте и вновь прыгнуть 8 раз. Повторить 2 раза.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

#### **Комплекс №4 (с флажками)**

Ходьба в колонне. Ходьба на внешних краях стоп, руки на поясе. Бег. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с флажками

1. «Раскачивание флажков». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, флажки внизу, вдоль туловища. Раскачивать флажками вперед – назад, после нескольких движений вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

2. «Повороты в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, флажки внизу. Повернуться вправо, развести флажки в стороны, сказать «вправо», выпрямиться. Выполнить те же движения влево. Повторить 6 раз.

3. «Наклоны с флажками». И. п.: то же. Наклониться вперед, отвести руки с флажками назад, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

4. «Приседание». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, флажки внизу. Присесть, вытянуть флажки вперед, сказать «сесть», вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

5. «Ножницы». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки в стороны. Скрестить прямые руки с флажками перед собой, сказать «ж-ж», развести руки в стороны. Повторить 6 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

#### **Приложение №2**

##### **Комплекс дыхательной гимнастики.**

**Цель данной гимнастики:** Научить детей правильно дышать через нос, рот, и при дыхании выполнять различные упражнения.

##### **Комплекс №1**

1. Дышите тихо, спокойно и плавно.

И.п. – стоя, сидя, лежа (глаза лучше закрыть). Сделать медленный вдох через нос, пауза (кто, сколько может), затем плавный выдох через нос (5-10 раз).

2. Дышите одной ноздрей.

И.п. – сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки, через правую ноздрю сделать тихий выдох (3-6 раз).

3. «Воздушный шар»

И.п. – лежа на спине, туловище расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе.

Сделать медленный плавный вдох без каких-либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Сделать медленный плавный выдох; живот медленно подтягивается (4-10 раз).

4. «Воздушный шар» в грудной клетке.

И.п. – лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание. Сделать медленный ровный выдох. Медленно выполнять вдох через нос, руки должны ощущать распирание грудной клетки.

На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными (6-10 раз).

5. «Воздушный шар» поднимается вверх.

И.п. – лежа, сидя, стоя. Руки положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием плеч (4-6 раз).

6. «Ветер»

И.п. – лежа, сидя, стоя, туловище расслаблено. Сделать полный вдох, втягивая живот и грудную клетку задержать дыхание на 3-4 сек.; сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

7. «Радуга. Обними меня».

И.п. – стоя или в движении. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; задержать дыхание на 3-4 с., растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот. Руки сначала вперед, затем перед грудью, как бы обнимая плечи (3-4 раза).

8. Повторить 3-5 раз упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно».

## **Комплекс № 2**

Все упражнения выполняются стоя или в движении.

1. «Подыши одной ноздрей» (см. комплекс №1, с меньшим числом повторений).

2. «Ежик».

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом делать вдох носом, короткий, шумный, с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы (4-8 раз).

3. «Губы трубкой»

Сделать полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух. Сделать глотательное движение (как бы глотать воздух). Пауза 2-5 сек., затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно (4-6 раз).

4. «Ушки».

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, при наклоне головы уши должны быть как можно ближе к плечам. Туловище не поворачивается. Выдох произвольный (4-5 раз).

5. «Пускаем мыльные пузыри».

При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри. Не опуская головы, сделать вдох носом. Выдох спокойный, через

нос с опущенной головой (3-5раз).

6. «Язык трубкой».

Губы сложены «трубкой» как при произнесении звука «о». Показать язык и тоже сложить «трубкой». Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.

Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза 3-5сек.

Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос (4-8раз).

7. «Насос».

Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Выполнять наклоны вперед - вниз, при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов). Выдох произвольный (3-6раз).

Усложнение. Упражнение повторить 3 раза, затем выполнить наклоны вперед-назад («большой маятник»), делая при этом вдох-выдох. При наклоне вперед вдыхать и руки свободно тянуть к полу, а при наклоне назад выдыхать и поднимать их к плечам (3-5раз).

8. Дышим тихо, спокойно, плавно (см. комплекс №1, но с меньшим числом повторений).

### **Комплекс №3**

Проводится в игровой форме.

1. «Ветер на планете» (упражнение «Насос» из комплекса №2.)

2. «Планета Сат-Нам, отзовись».

И.п. – сидя на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина выпрямлена, руки подняты над головой, пальцы рук, кроме указательных, переплетены, а указательные пальцы соединены и выпрямлены вверх, как стрела.

После слов «Планета, отзовись!» дети начинают петь «Сат-Нам» (3-5раз). «Сат» произносить резко, как свист, поджимая живот к позвоночнику, - это выдох. «Нам» произносится мягко, расслабляя мышцы живота, это вдох.

3. На планете дышится тихо, спокойно и плавно. (Повторение упражнения из комплекса №1.)

4. «Инопланетяне».

И.п. – лежа, стоя.

Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот. Медленно и плавно выполнить вдох, заполняя полностью легкие. Задержать дыхание, напрягая все мышцы и мысленно проговаривая «Я сильный (ая)». Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц (3-4раза).

**Дыхательные упражнения:**

**«Подули на плечо»**

- подули на одно плечо

- теперь на другое

- а сейчас на живот

- а теперь на облака (обычный вдох через нос и длительный выдох)

## **«Ветер»**

- сильный ветер вдруг подул

тучки с неба он все сдул (полный вдох носом, задержать дыхание 3-4 сек. Сквозь сжатые губы выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами)

## **Приложение №3**

### **Комплекс гимнастики для глаз:**

#### **I Комплекс**

1. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

2. Не поворачивая головы, закрытыми глазами "посмотреть" направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

#### **II Комплекс**

1. На счет 1-4 закрыть глаза, без напряжения глазных мышц, на 1-6 широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо.

#### **III Комплекс**

-Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно 5 секунд.

-Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль.

-Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца: влево - вправо, вверх-вниз.

-Сидя, поставить руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот.

-Указательными пальцами поделать легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век.

#### **IV Комплекс**

Выполняется стоя, у каждого ребенка в руках игрушка (рисунок).

1. «Посмотрите, какая красивая ... пришла к вам в гости. (2—3 сек). Посмотрите, какая у меня ... (2—3 сек).

А теперь опять посмотрите на свою ... (2—3 сек)». Повторить 4 раза.

2. «... у нас веселые, любят бегать, прыгать. Внимательно следите глазами: ... подпрыгнула вверх, присела, побежала вправо, влево». Повторить 4 раза.

3. «Матрешки любят кружиться в хороводе. Они пойдут по кругу, а мы будем глазами следить за ними». Повторить 4 раза.

4. «Моя ... очень любит играть в прятки. Вы сейчас крепко зажмурите глаза, а она спрячется. Попробуем глазами найти ее». Повторить 4 раза

#### **V Комплекс "Дождик"**

Дождик, дождик, пуще лей.

*Смотрят вверх.*

Капай, капель не желей.

*Смотрят вниз.*

Только нас не замочи.

*Делают круговые движения глазами.*

Зря в окошко не стучи

#### **Приложение № 4**

##### **Комплекс пальчиковой гимнастики.**

##### **«ДОЖДИК»**

Раз, два, три, четыре, пять, (*Удары по столу пальчиками.*

*Левая начинает с мизинца, правая—  
с большого пальца.)*

*Вышел дождик погулять. (Беспорядочные удары по столу  
пальчиками обеих рук.)*

*Шел неспешно, по привычке, («Шагают» средним и  
указательными пальчиками*

*А куда ему спешить? обеих рук по столу.)*

*Вдруг читает на табличке: (Ритмично ударяют то ладонями, то  
«По газону не ходить!» кулачками по столу.)*

*Дождь вздохнул тихонько: (Часто и ритмично бьют в ладоши.)  
— Ох! (Один хлопок.)*

*И ушел. (Ритмичные хлопки по столу.)*

Газон засох.

### **«ОВОЩИ»**

*Хозяйка однажды с базара пришла, («Шагают» пальчиками*

*Хозяйка с базара домой принесла по столу.)*

*Картошку, (Загибают по одному пальчику.)*

*Капусту, Морковку, Горох, Петрушку и свеклу. Ох!.. (Хлопок.)*

*Вот овощи спор завели на столе — (Попеременные удары*

*Кто лучше, вкусней и нужней на земле, кулачками и ладонями.)*

*Картошка? (Загибают пальчики.)*

*Капуста? Морковка? Горох? Петрушка иль свекла? Ох! (Хлопок.)*

*Хозяйка тем временем ножик взяла (Стучат ребром ладони*

*И ножиком этим крошить начала по столу.)*

*Картошку, (Загибают по одному пальчику.)*

Капусту,

Морковку,

Горох,

Петрушку и свеклу.

Ох! (Хлопок.)

*Накрытые крышкой, в душном горшке (Ладони складывают*

*Кипели, кипели в крутом кипятке крест-накрест на столе.)*

*Картошка, (Загибают по одному пальчику.)*

Капуста,

Морковка,

Горох,

Петрушка и свекла.

Ох! (Хлопок.)

*И суп овощной оказался не плох! (Показывают большой палец.)*

### **«МАРТЫШКИ И КНИЖКИ»**

Две проказницы мартышки *(Выполнять движения,  
Полистать любимы книжки. соответствующие тексту)*  
Потрясти их, полизать

И как будто почитать.

*Ловко принялись за дело (Показать руками «очки»)*

И очки они надели.

*К носу книжку поднесли, (Две ладошки приблизить к лицу)*

Вдруг подальше отвели. *(Ладошки отдалить от лица)*

Ничего в очках не видно.

*И мартышкам так обидно! (Вытираем щечки, «слезы»)*

### **Приложение №5**

#### **Комплексы по самомассажу и массажу**

*Растирание ладони*

**«Ручки греем»** - упражнение выполняется по внешней стороне ладони.

Очень холодно зимой,

Мёрзнут ручки: ой, ой, ой!

Надо ручки нам погреть,

Посильнее растереть.

**«Добываем огонь»** - энергично растираем ладони друг о друга, чтобы стало горячо.

Добываем мы огонь,

Взяли палочку в ладонь.

Сильно палочку покрутим -

И огонь себе добудем.

**«Стряпаем»** - имитируем скатывание колобков, по 4 раза влево и вправо.

Раскатаем колобок,

Колобок – румяный бок.

Будем сильно тесто мять,

Будем няне (маме) помогать.



Растирание пальцев

«Крепко пальчики сожмём,

После резко разожмём» -

Руку сжать в кулак. Резко разжать (5 раз)

«**Зажигалка**» - обеими руками одновременно растираем о большие остальные пальцы по очереди (с указательного по мизинец), растирание каждого пальца по 2 раза. Двигать большим пальцем к себе и от себя:

«Зажигалку зажигаю,

Искры, пламя выбиваю!»

«**Мельница**» - сцепить пальцы рук и большими пальцами изобразить мельницу.

Закружилась мельница,

Быстро мука мелется.

«**Точилка**» - сжав одну руку в кулачок, вставляем в него поочередно по одному пальцу другой руки и покручиваем влево-вправо каждый пальчик по 2 раза.

Мы точили карандаш,

Мы вертели карандаш.

Мы точилку раскрутили,

Острый кончик получили.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой.

С чего начать занятия дыхательной гимнастикой Стрельниковой для детей? Осваиваем дыхательную гимнастику Стрельниковой, начав с трех базовых упражнений. Все они выполняются в ритме строевого шага (если вы имеете слабое представление, что это такое, послушайте любой марш). «Ладошки» (упражнение для разминки) Стоим прямо, показывая ладошки. При этом руки до локтя опущены вдоль тела. При каждом вдохе сжимаем ладошки в кулачки, словно стараясь что-то схватить. Двигаются только кисти рук. Делаем 4 кратких шумных вдоха носом, словно принюхиваясь к чему-то. Выдыхаем произвольно – через рот или нос. После серии вдохов отдыхаем 3-5 секунд, после – еще серия из 4 вдохов. Всего их надо сделать 96 (в методике это количество носит название «сотни»): всего 24 раза по 4 вдоха. «Погончики» Встаем прямо, руки вдоль тела, кисти сжаты в кулачки. При каждом вдохе резко разжимаем кулачки, словно отталкивая что-то от себя в направлении пола. Делаем по 8 кратких шумных вдоха без остановки, после делаем паузу (отдыхаем) и повторяем упражнение (всего выполняется 12 повторов). «Насос» Встаем прямо, слегка расставлены, руки опущены свободно. Чуть

наклоняемся вперед, округляя спину. Шея расслаблена, голова свободно опущена вниз. При наклоне делаем краткий вдох носом, словно вдыхаем аромат цветка. На выдохе выпрямляемся. Так же, как и в предыдущем упражнении, делаем по 8 кратких шумных вдоха без остановки, после делаем паузу (отдыхаем) и повторяем упражнение (всего выполняется 12 повторов). Дыхательная гимнастика Стрельниковой – общие рекомендации Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей подходит для ребятшек 3-4 лет. «Нижней» границы возраста практически не существует. Можно заниматься до глубокой старости, так что выполняйте упражнения всей семьей! Для первого занятия этих трех упражнений достаточно. На каждом последующем можно разучивать еще по 1 упражнению из комплекса Стрельниковой. Начинать гимнастику всегда надо упражнениями «Ладочки» и «Погончики». Весь базовый комплекс состоит из 14 упражнений. Автор методики рекомендует делать по 3 «захода», включающих в себя все упражнения последовательно, но при нехватке времени можно ограничиться и одним или двумя «заходами». Заниматься лучше 2 раза в день: по утрам до завтрака и по вечерам до ужина. Можно заниматься и после приема пищи, но не ранее, чем через час. Не стоит делать гимнастику Стрельниковой для детей перед сном, так как она довольно сильно бодрит, и уложить ребенка после ее выполнения будет проблематично. При выполнении упражнений сосредоточьтесь на вдохе (он выполняется с сомкнутыми губами) и не обращайтесь внимание на выдох – он должен происходить естественно!.

### **Самомассаж лица и шеи**

#### **Не циркач я и артист – сам себе я массажист!**

(О. И. Крупенчук)

Самомассаж лица и шеи готовит мышцы к артикуляционной гимнастике, вызывает прилив крови к ним, помогает ребёнку лучше улавливать ощущения от этих мышц и управлять ими, делает мимику выразительнее.

#### ***Общие правила:***

- перед занятием ребёнок всегда должен мыть руки;
- движения сначала показываются отдельно и лишь после усвоения включаются в занятия в полном объёме;
- стихотворение ведёт за собой сами движения и их порядок;
- удлинение стихотворной строки здесь вызвано необходимостью выполнения разнообразных движений, причём ребёнок должен успеть повторить эти движения несколько раз;
- ритм стиха задаёт ритм массажных движений;
- темп произнесения текста взрослым замедлен, особенно на первых этапах, чтобы ребёнок успевал сделать самомассаж, а не обозначать его движения.

**РУЧКИ РАСТИРАЕМ (потирание ладоней ) И РАЗОГРЕВАЕМ (хлопки),**

**И ЛИЦО ТЕПЛОМ СВОИМ МЫ УМЫВАЕМ (разогретыми ладонями проводят по лицу сверху вниз),**

ГРАБЕЛЬКИ СГРЕБАЮТ ВСЕ ПЛОХИЕ МЫСЛИ (граблеобразные движения пальцами от середины лба к вискам).

УШКИ РАСТИРАЕМ ВВЕРХ И ВНИЗ МЫ БЫСТРО (растирание ушных раковин по краю снизу вверх и сверху вниз).

ИХ ВПЕРЁД СГИБАЕМ (нагибание ушных раковин кпереди),

ТЯНЕМ ВНИЗ ЗА МОЧКИ (оттягивание вниз за мочки),

А ПОТОМ УХОДИМ ПАЛЬЦАМИ НА ЩЁЧКИ (пальцы перебегают на щёки).

ЩЁЧКИ РАЗМИНАЕМ, ЧТОБЫ НАДУВАЛИСЬ (указательный, средний и безымянный пальцы разминают щёки круговыми движениями)

ГУБКИ РАЗМИНАЕМ, ЧТОБЫ УЛЫБАЛИСЬ (большой и указательный пальцы разминают сначала нижнюю, а потом верхнюю губу)

КАК УТЯТА К УТКЕ, КЛЮВИКИ ПОТЯНЕМ (вытягивание обеих губ вперёд)

РАЗОМНЁМ ИХ МЯГКО, НЕ ЗАДЕВ НОГТЯМИ (большие и указательные пальцы разминают обе губы).

УГОЛКАМИ ГУБ МЫ ЩЁЧКИ ПОДНИМАЕМ (средние пальцы рук находятся в уголках рта и по очереди поднимают то правый, то левый уголок рта),

А ПОТОМ ОТ НОСА МЫ К ГУБАМ СТЕКАЕМ (спиралевидные движения средних пальцев рук от крыльев носа к уголкам рта по носо-губным складкам)

ГУБКИ ПОЖУЁМ МЫ (рис. 28), ШАРИКИ НАДУЕМ (покусывание нижней губы верхними зубами и наоборот; надувание щёк с похлопыванием по ним так, чтобы губы удерживали воздух)

И ГУБАМИ ВПРАВО-ВЛЕВО ПОТАНЦУЕМ (указательные пальцы укладываются на губы параллельно друг другу, например, правый — на верхнюю губу, а левый — на нижнюю, и двигаются навстречу/врозь друг другу).

ПОД ГУБОЙ ЯЗЫК ЛЕЖИТ, КУЛАЧОК В ГУБУ СТУЧИТ (язык -под верхней губой и поколачивание кулачком по верхней губе)

ПОД ДРУГОЙ ГУБОЙ ЛЕЖИТ, КУЛАЧОК ДРУГОЙ СТУЧИТ (язык — под нижней губой и поколачивание по нижней губе).

ТЯНЕМ ПОДБОРОДОК (рис. 32) И ЕГО ЦИПАЕМ (разминание подбородка с оттягиванием его вниз: пощипывание нижней челюсти от подбородка к ушам),

А ПОТОМ ПО ШЕЙКЕ РУЧКАМИ СТЕКАЕМ (поглаживание шеи всей ладонью от нижней челюсти к ключицам; середина шеи проходит между большим и остальными пальцами).

### **Комплексы по самомассажу и массажу**

#### **Растирание ладони**

«**Ручки греем**» - упражнение выполняется по внешней стороне ладони.

Очень холодно зимой,

Мёрзнут ручки: ой, ой, ой!

Надо ручки нам погреть,

Посильнее растереть.

«**Добываем огонь**» - энергично растираем ладони друг о друга, чтобы стало горячо.

Добываем мы огонь,

Взяли палочку в ладонь.

Сильно палочку покрутим -

И огонь себе добудем.

«**Стряпаем**» - имитируем скатывание колобков, по 4 раза влево и вправо.

Раскатаем колобок,

Колобок – румяный бок.

Будем сильно тесто мять,

Будем няне (маме) помогать.

#### **Растирание пальцев**

«Крепко пальчики сожмём,

После резко разожмём» -

Руку сжать в кулак. Резко разжать (5 раз)

«**Зажигалка**» - обеими руками одновременно растираем о большие остальные пальцы по очереди (с указательного по мизинец), растирание каждого пальца по 2 раза. Двигать большим пальцем к себе и от себя:

«Зажигалку зажигаю,

Искры, пламя выбиваю!»

«**Мельница**» - сцепить пальцы рук и большими пальцами изобразить мельницу.

Закружилась мельница,

Быстро мука мелется.

«**Точилка**» - сжав одну руку в кулачок, вставляем в него поочерёдно по одному пальцу другой руки и покручиваем влево-вправо каждый пальчик по 2 раза.

Мы точили карандаш,

Мы вертели карандаш.

Мы точилку раскрутили,

Острый кончик получили.

«**Точим ножи**» - активное растирание раздвинутых пальцев, движения рук вверх-вниз.

Ножик должен острым быть,

Будем мы его точить.

Раз, два, три, четыре,

Острый ножик наточили.

«**Пила**» - ребром ладони одной руки «пилим» по ладони другой руки.

Пилим, пилим мы бревно,

Очень толстое оно.

Надо сильно постараться,

И терпения набраться.

«Сильным я родился,

А ну, стена, подвинься!»

Опереться руками о стену. Нажать сильнее, расслабить кисти.

«Вот все пальцы на виду!

Бух! – теперь их не найду»

Вытянуть руки вперед. Поднять кисти рук вверх, дать им свободно упасть вниз.

«Ручкой ручку поддержу,

Сильно ею потрясу»

## **Приложение 6**

### **Гимнастика пробуждения после дневного сна**

**Цель:** Поднятие настроения, мышечного тонуса детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.

**Задача:** постепенный переход детей ото сна к бодрствованию.

**Пробуждение** детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает.

Гимнастика в **постели** направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Педагог начинает проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т.п. Главное правило - исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели - около 2-3 минут. Затем выполняется комплекс упражнений дыхательной гимнастики, что очень важно для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Однако именно эта часть гимнастики обычно вызывает трудности у детей, поэтому педагоги склонны ограничиться выполнением одного - двух дыхательных упражнений в течение нескольких секунд. Отдельные упражнения, безусловно, не принесут вреда, но наибольший оздоровительный эффект достигается только при достаточно длительном выполнении дыхательных упражнений. Увеличивать их дозировку нужно постепенно от 0,5-1 до 5-7 минут. В противном случае у детей может наблюдаться головокружение и тошнота.

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять не менее 12-15 минут.

**Итак, начинаем нашу гимнастику пробуждения.**

1. Проводим гимнастику для релаксации:

«Тишина, тишина у пруда, не колышится вода,

Не шумите камыши, не шумите малыши,

Ты тихонько полежи, полежи и помолчи»

Глазки закрыли, дыхание спокойное, ровное.

2. Проводим гимнастику пробуждения:

«Мальчики и девочки дружно просыпаются,

У мальчиков и девочек глазки открываются.

Веки поднимаются, одеяла в сторону тут же убираются.

1,2,3,4,5 гимнастику нашу нам нужно начинать!»

Разминочные упражнения в постели: самомассаж, пальчиковая гимнастика под негромкую музыку. Инструктор предлагает разбудить руки и напомнить им, что сегодня у них праздник.

- поглаживают руки от кистей вверх;

- растирают ладони.

Руки будят лицо:

- потирают глаза, брови, нос и уши.

Лицо развеселилось: гримасничают языком, губами, улыбаются.

Руки будят ноги: поглаживают их, похлопывают. Руки приглашают ноги на праздник.

А теперь разбудим живот:

- круговыми движениями погладим живот;

- отбросим одеяло и закроемся одеялом(2-3 раза).

3. Проводим гимнастику для глаз. Просыпаются наши глазки, открыли глазки, закрыли 2р, поморгали, зажмурили.

«Вдаль на пальчик посмотри,

Пальчик близко к носу поднеси,

1,2,3 глаза закрой,

1,2,3 глаза открой».

Проводим гимнастику для лица. Растираем лобик, щечки, ушки.

4. Проводим гимнастику для шеи. Повороты головы в одну, затем в другую сторону 2р.

Общеразвивающие упражнения (убираем из-под головы подушку, одеяло откидываем):

- И.п.: Лёжа на спине, руки вдоль туловища. Спокойно сделать глубокий вдох-выдох(3-4 раза);
  - И.п.: Лёжа на спине, руки вдоль туловища. Потянуться, как котёта, руки вверх(3-4 раза);
  - И.п.: Лёжа на спине. Повернуться на правый бок, лечь на спину, повернуться на левый бок, руки вверх (3-4 раза);
  - И.п.: Лёжа на спине, руки под головой. Протянуть правую ногу пяткой вперёд, носок на себя. Тоже левой ногой (3-4 раза);
  - И.п.: Лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, вернуться в исходное положение(3-4 раза);
  - Упражнение «Потягушки». «Мы проснулись, улыбнулись, сильнее потянулись» Лягте на спинку, руки поднимите над головой, ноги вместе. Потянулись, опустили руки вдоль туловища (упражнение повторяется 3 раза).
  - И.п.: Лежа на спине, руки за головой в замок, упражнение «Бабочки». 1,2-локти свели вместе, 3,4 – вернулись в И.п. (3-4 раза);
5. Следующее упражнение «Лежебоки», перевернулись попеременно с одного бочка на другой, и еще раз.
6. А теперь приступаем к следующему упражнению - "Художники". Правую ногу сгибаем в колене и подошвой ноги гладим (рисуем) левую ногу от носочка к колену. (Похвалите ребенка, повторите упражнение около 3х раз) . А теперь сгибаем левую ногу в колене и подошвой левой ноги гладим правую ногу от носочка к колену. Продолжаем упражнение. (Выполняем его также 3-4 раза).
7. А теперь вместе выполним упражнение «Утята». Сгибаем ноги в коленях и поочередно потопаем ими по кровати (упражнение повторяется в течение 15-20сек). Упражнение «Жучки». Ноги согнули в коленях, обхватили руками и потянули к себе (3-4 раза);

«Ноги вверх мы поднимаем и тихонько опускаем, а теперь мы с вами дети, поедem на велосипеде. Выполним упражнение "Велосипедист". Лежа на спине. Поедем на велосипеде на праздник по «Тропе здоровья» (3-4 раза)

8. Перевернулись на животики. Выполним упражнение «Я на солнышке лежу» и покатаемся на «Лодочке».
9. «Подбородком грудь достаем, к потолку глаза подняли, влево-вправо посмотрели, на кроватку тихо сели». Выполним массаж для пальчиков рук и ног при помощи массажных колец и валиков.
10. После подобных упражнений хорошо бы посидеть, сядьте в позу "Лотоса". Теперь поднимите руки вверх (распускаются цветки лотоса) и сделайте глубокий вдох,



повторите это упражнение несколько раз, это поможет наполнить легкие и кровь кислородом, тем самым взбодриться.

11. Разгоните обогатненную кислородом кровь по телу, для этого потянитесь и обхватите себя руками крепко-крепко, после чего разведите руки в стороны, сделайте глубокий выдох.
12. Теперь представьте, что выглянуло солнышко, и поднимите голову, затем оно зашло за тучку, опустите голову.
13. Повращайте головой в разные стороны, сначала в одну, затем в другую. Вместе закройте глаза, улыбнитесь и громко скажите:

«Раз, два, три, четыре, пять – нам пора вставать!

Руки в стороны подняли,

Крепко так себя обняли,

Наклонились, потянулись,

До носочков дотянулись,

Распрямились и опять

Будем ножками шагать»

«Зарядка всем полезна,

Зарядка всем нужна,

От хвори и болезни,

Спасает нас она!»

## **Приложение 7**

### **Физминутка «Зарядка»**

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Наклонилась сперва

К низу наша голова (наклон вперед)

Вправо - влево мы с тобой

Покачаем головой, (наклоны в стороны)

Руки за голову, вместе

Начинаем бег на месте, (имитация бега)

Уберем и я, и вы

Руки из-за головы.

Зайцы бегали в лесу, (бег на месте)

Повстречали там лису (повилять «хвостиком»)

Прыг-скок, прыг-скок, (прыжки на месте)

Убежали под кусток. (присесть)

\*\*

Вот большая пирамидка (потянуться вверх)

И веселый мячик звонкий (прыжки на месте)

Мягкий мишка косолапый (шаги на месте, на внешней стороне стопы)

Все живут в большой коробке (показать большой квадрат)

Но когда ложусь я спать (руки под щеку, закрыть глаза)

Начинают все играть (изобразить любое движение)

\*\*

Стояла корзинка на полке без дела (присесть, округлить руки – изобразить корзину)

Скучала, наверно, все лето она (наклоны головы, вправо-влево)

Вот осень пришла и листва пожелтела, (встать, изобразить ветви деревьев)

Настала пора собирать урожай. (потянуться, изобразить срывание фруктов с деревьев)

Корзинка довольна (руки округлить перед собой, кивать головой)

Она удивилась (развести руки)

Что так много фруктов в саду уродилось! (подняться на носочки, показать руками большой круг)

\*\*

Мы решили закаляться, раз – два – раз – два! (приседания, с вытягиванием рук перед собой)

И водою обливаться, раз – два – раз – два! (поднять руки вверх, имитация обливания)

А потом мы полотенцем, раз – два – раз – два!

Не забудем растереться, раз – два – раз – два! (имитация растирания полотенцем)

\*\*

Яркий красный мячик, прыгает как зайчик (прыжки на месте)

Покатился по дорожке (бег на месте)

Подождал меня немножко (остановиться)

Наклонюсь, возьму его (наклониться)

И подброшу высоко (имитация движения)

\*\*

Мышка быстренько бежала (бег на месте)

Мышка хвостиком виляла (имитация движения)  
Ой, яичко уронила (наклониться, «поднять яичко»)  
Посмотрите-ка, разбила («показать яичко» на вытянутых руках)  
\*\*

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 веселые милашки (руки на пояс раскачиваться в стороны)  
Чудо – куклы, неваляшки (продолжать раскачиваться)  
Мы танцуем и поем (приседание)  
Очень весело живем (прыжки на месте)  
\*\*

Вот мы репку посадили (наклониться)  
И водой ее полили (имитация движения)  
А теперь ее потянем (имитация движения)  
И из репы кашу сварим (имитация еды)  
И будем мы от репки здоровые и крепкие! (показать «силу»)  
\*\*

Чтоб поехать на машине накачать нам надо шины (имитация движения со звуком ш-ш-ш)  
В бензобак нальем бензин (имитация движения)  
И поедем в магазин («поездить» по комнате)  
\*\*

Мы гуляем, мы гуляем в садике садочке. (погулять по комнате)  
Собираем, собираем в садике цветочки (наклоны с продвижением вперед)  
Вот какой у нас букет,  
Лучше в целом мире нет! (потянуться – «показать букет»)  
\*\*

Раз, два, три, четыре, пять,  
Начинаем отдыхать! (потянуться)  
Спинку бодро разогнули,  
Ручки кверху потянули!  
Раз и два, присесть и встать,  
Чтобы отдохнуть опять.

Раз и два вперед нагнуться,  
Раз и два назад прогнуться. (движения стишка)  
Вот и стали мы сильней, (показать «силу»)  
Здоровей и веселей! (улыбнуться друг другу)

\*\*

Мы дорожки подметаем (имитация движений)  
Листья в кучи собираем (наклониться, имитировать движение)  
Чтоб гуляя, малыши  
Веселились от души! (подскоки на месте)  
Ох, устали («обтереть пот со лба»)  
Отдохнем (присесть)  
И домой скорей пойдём (шаги на месте)

\*\*

### **Список используемой литературы:**

- 1) Примерная основная образовательная программа "От рождения до школы" Н.Е.Вераксы, Т.С.Комарова, М.А.Васильева.2016г.
- 2) Здоровый педагог-здоровый ребенок. Учимся правильно дышать. Москва 2013г. В.Е. Демидова, А.Х. Сундукова.
- 3) Здоровый педагог-здоровый ребенок. Культура питания и закаливания. Москва 2013г. В.Е. Демидова, А.Х. Сундукова.
- 4) Развитие игровой деятельности Н.Ф. Губанова. 2016г.
- 5) Я и моё тело С.Е. Шукшина. 2004г.
- 6) Физическая культура в детском саду. 2015г.
- 7) Энциклопедия для детей "Тело человека" 2004г.
- 8) /detskiy-sad/raznoe/2013/09/14/kompleks-uprazhneniy-dlya-snyatiya-psykhoemotsionalnogo-napryazheniya
- 9) blogs/elena-vasilevna-oleinikova/kompleksy-utrenei-gimnastiki-v-stihotvornoj-forme-dlja-detei-mladshego-doshkolnogo-vozrasta.html