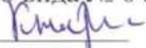


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 64»

**«Принято»**  
на педагогическом совете  
МБДОУ «Детский сад  
комбинированного вида № 64»  
Председатель   
Княжевская Т.Ю.  
протокол № 4 от 25.05.2021 г.



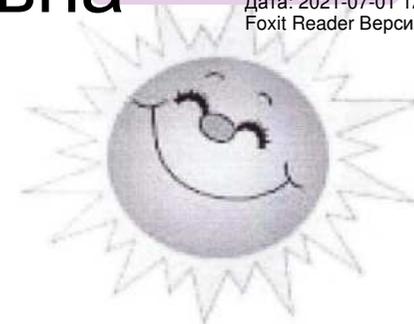
**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА**  
муниципального бюджетного  
дошкольного образовательного  
учреждения «Детский сад  
комбинированного вида № 64»  
на 2021 – 2025 г.г.



**«Утверждаю»**  
Заведующий МБДОУ «Детский сад  
комбинированного вида № 64»  
 Е.А. Гуменюк

**Гуменюк  
Елена  
Анатольевна**

Подписан: Гуменюк Елена Анатольевна  
DN: ИНН=370230847394,  
СНИЛС=04375132339,  
E=dou64@ivedu.ru, C=RU, S=Ивановская  
область, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""  
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО  
ВИДА № 64""", G=Елена Анатольевна,  
SN=Гуменюк, CN=Гуменюк Елена  
Анатольевна  
Основание: я подтверждаю этот  
документ своей удостоверяющей  
подписью  
Местоположение: личное  
Дата: 2021-07-01 12:00:53  
Foxit Reader Версия: 9.7.2



## СОДЕРЖАНИЕ



1. Актуальность программы «Здоровый малыш»	3- 5
2. Условия для реализации программы	5 - 10
3. Концепция программы	10 - 11
4. Цель и основные направления программы	12 - 13
5. Основные участники реализации программы	13 - 15
6. Материально-техническое оснащение программы	15- 16
7. Воспитательно-образовательное направление	16 - 25
8. Лечебно-профилактическое направление	25 - 39
9. Организация работы с педагогами	40 - 41
10. Организация работы с родителями	41 – 43
11. Ожидаемые результаты реализации программы	43
12. Мониторинг реализации программы	43 - 44
13. Методическое обеспечение программы	45

**“Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы”.**

**В. А. Сухомлинский**



## **Актуальность программы**

Разрабатывая программу «Здоровый малыш», мы стремились к тому, чтобы система оздоровительной работы с детьми, включающая в том числе и инновационные формы и методы, органически входила в жизнь дошкольного учреждения, и, самое главное, нравилась бы детям.

Программа определяет основные направления оздоровления детей в ДОУ, введение новых инновационных здоровьесберегающих технологий, задачи, а также пути их реализации.

Самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья детей.

**Здоровье** – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определенный уровень умственной и физической работоспособности.

Формирование здоровья – не только и не столько задача медицинских работников, сколько психолого-педагогическая проблема.

Стало очевидно, что без формирования у детей потребности в сохранении и укреплении своего здоровья, задачу не решить. Исследованиями ученых давно установлено, что здоровье человека зависит не только от успехов здравоохранения и от образа жизни.

**Здоровье** – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и

социальное благополучие.

Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребёнка, социально-экономическое состояние семьи, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счёте – отношение государства к проблемам здоровья.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, высокая заболеваемость детей дошкольного возраста, отрицательное влияние повторных случаев заболеваний на состояние здоровья детей, формирование рецидивирующей и хронической патологии.

В настоящее время в нашем ДООУ несколько улучшилось состояние здоровья детей, благодаря целевому направлению работы по программе «Здоровый малыш» и ответственности каждого сотрудника за свои функциональные обязанности в этом направлении.

Увеличилось количество детей с первой группой здоровья. Из 233 детей:

<b>Группа здоровья</b>	<b>Количество детей</b>	<b>%</b>
1	52	<b>22%</b>
2	168	<b>72%</b>
3	13	<b>6%</b>

Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что это все в комплексе дает хорошие результаты. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей.

В результате этого, в МБДОУ № 64, будет продолжаться работа по программе «Здоровый малыш», включая приложения к ней - методические рекомендации по физическому развитию и оздоровлению детей в дошкольном учреждении. Разработанная нами программа комплексно подходит к решению проблемы сохранения и укрепления здоровья детей.

## Условия для реализации программы «Здоровый малыш»

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

1. Медицинский кабинет, изолятор, процедурный кабинет, которые оснащены медицинским оборудованием;
2. Спортивно-музыкальный зал, который оборудован необходимым инвентарем: мягкими модулями (тоннелями, полосой препятствий, горками), «сухим бассейном», гимнастическими скамейками, спортивными матами. Также в зале имеются ребристые доски, мячи, обручи, канаты, «ходули» и многое другое оборудование. Количество и качество спортивного инвентаря помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий.
3. В каждой группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются самостоятельно, так же и под наблюдением педагогов.
4. В ДОУ работают специалисты узкой направленности: 2 учителя-логопеда, музыкальный руководитель, которые помогают осуществлять реализацию данной программы.
5. В ДОУ имеется необходимая методическая литература для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений.

	<b><i>Стандартный инвентарь и оборудование</i></b>	<b><i>Нестандартное оборудование</i></b>
<i>Музыкально-спортивный зал</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- гимнастические скамейки разной высоты;</li><li>- наклонные и ребристые доски;</li><li>- гимнастические палки;</li><li>- дорожки для профилактики плоскостопия;</li><li>- мячи резиновые разных размеров;</li><li>- мячи пластмассовые;</li><li>- обручи;</li><li>- флажки разных цветов;</li></ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- мешочки с песком;</li> <li>- кегли и мячи;</li> <li>- детские гантели;</li> <li>- скакалки;</li> <li>- спортивный комплекс «На старт!».</li> </ul>	
<i>Физкультурные уголки</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- скакалки;</li> <li>- обручи;</li> <li>- мячи резиновые разных размеров;</li> <li>- кольцебросы;</li> <li>- кегли;</li> <li>- канаты;</li> <li>- мат;</li> <li>- шары пластмассовые;</li> <li>- массажные шарики с шипами;</li> <li>- флажки разных цветов;</li> <li>- султанчики;</li> <li>- маски для подвижных игр.</li> </ul>	
<i>Нестандартное спортивное оборудование</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- различные «дорожки здоровья» из нестандартного материала;</li> <li>- «солевые дорожки» (рижское закаливание);</li> <li>- «колючие коврики» для босохождения;</li> <li>- коврики для закаливания (хождение босиком);</li> <li>- «лыжи» (скольжение);</li> <li>- «подушечки – кочки»</li> <li>- ленты из пробок (для перешагивания, прыжков, хождения босиком);</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «ветродуи» (упражнения на дыхание);</li> <li>- эспандеры;</li> <li>- тренажёр «Змейка» (пластиковые пробки)</li> <li>- «ловишка с шариками»;</li> <li>- мячи вязаные набивные;</li> <li>- мешочки с крупой;</li> <li>- массажеры из «Киндер сюрпризов»;</li> <li>- мягкое оборудование «конфеты» для перешагивания, прыжков;</li> <li>- «Следы» (развитие равновесия);</li> <li>- «Ёжик» (массаж ступней);</li> <li>- дуга для подлезания, прокатывания мячей;</li> <li>- «туннель»;</li> <li>- барьер для прыжков в высоту.</li> </ul>	
<p><i>Картотеки для оздоровительной работы</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● «Утренняя гимнастика»</li> <li>● «Подвижные игры»</li> <li>● «Гимнастика пробуждения»</li> <li>● «Игровой самомассаж»</li> <li>● «Точечный массаж»</li> <li>● «Креативная гимнастика»</li> <li>● «Дыхательная гимнастика»</li> <li>● «Гимнастика для глаз»</li> <li>● «Физкультминутки» (речь с движениями)</li> <li>● «Прогулки»</li> <li>● «Оздоровительные и физкультурные минутки»</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Игры, которые лечат»</li> <li>• «Игры с водой»</li> <li>• «Развитие речи и тонкой моторики»</li> <li>• «Закаливание»</li> <li>• «Комплексы релаксационной гимнастики»</li> <li>• «Психогимнастика»</li> <li>• «Динамические паузы»</li> <li>• «Пальчиковые игры»</li> <li>• «Релаксация»</li> <li>• «Игры – приветствия»</li> <li>• «Подвижные коммуникативные игры»</li> </ul>	
--	---	--

- гимнастические скамейки разной высоты;
- наклонные и ребристые доски;
- гимнастические палки;
- дорожки для профилактики плоскостопия;
- мячи резиновые разных размеров;
- мячи пластмассовые;
- обручи;
- флажки разных цветов;
- мешочки с песком;
- кегли и мячи;
- детские гантели;
- скакалки;
- спортивный комплекс «На старт!».

❖ В каждой группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением

педагогов.

- В физкультурных уголках есть спортивный инвентарь:
  - скакалки;
  - обручи;
  - мячи резиновые разных размеров;
  - кольцобросы;
  - кегли;
  - канаты;
  - мат;
  - шары пластмассовые;
  - массажные шарики с шипами;
  - флажки разных цветов;
  - султанчики;
  - маски для подвижных игр.
  
- Воспитателями изготовлено нестандартное оборудование:
  - различные «дорожки здоровья» из нестандартного материала;
  - «солевые дорожки» (рижское закаливание);
  - «колючие коврики» для босохождения;
  - коврики для закаливания (хождение босиком);
  - «лыжи» (скольжение);
  - «подушечки – кочки»
  - ленты из пробок (для перешагивания, прыжков, хождения босиком);
  - «ветродуи» (упражнения на дыхание);
  - эспандеры;
  - тренажёр «Змейка» (пластиковые пробки)

- «ловишка с шариками»;
- мячи вязаные набивные;
- мешочки с крупой;
- массажеры из «Киндер сюрпризов»;
- мягкое оборудование «конфеты» для перешагивания, прыжков;
- «Следы» (развитие равновесия);
- «Ёжик» (массаж ступней);
- дуга для подлезания, прокатывания мячей;
- «туннель»;
- барьер для прыжков в высоту.

- ❖ В каждой группе к физкультурному уголку есть «Паспорт центра двигательной активности» или «Паспорт спортивного уголка», в котором перечислено содержание уголка или центра: стандартное и нестандартное физкультурное оборудование, оборудование для закаливания, оборудование для спортивных и подвижных игр, картотека оздоровительной работы.
- ❖ Воспитателями в каждой группе разработан перспективный план работы по здоровьесбережению, разработаны оздоровительные мероприятия для каждой возрастной группы посезонно, «Паспорт здоровья группы».
- ❖ Музыкальным руководителем разработан проект «Укрепление и сохранение здоровья дошкольников на музыкальных занятиях».

### **Концепция программы**

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровья родителей и наследственности, условий жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организацию

медицинской помощи. Формировать здоровье необходимо с детства, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

**Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДОУ: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, индивидуальной работы по коррекции, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их просвещение. Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса должен стать интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.**

#### **Основные принципы программы:**

- **Принцип научности** - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
- **Принцип доступности** - использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей.
- **Принцип активности** - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов оздоровления дошкольников.
- **Принцип сознательности** - осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью.
- **Принцип систематичности** – реализация оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю.
- **Принцип целенаправленности** – подчинение комплекса оздоровительных мероприятий четко определенной цели.
- **Принцип комплексности и интегративности** — решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
- **Принцип оптимальности** – разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки.

**Цель программы:** Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, путем комплексного внедрения в практику работы инновационных здоровьесберегающих технологий.

**Основные направления программы:**

1. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ.
2. Воспитательно-образовательное направление.
3. Лечебно-профилактическое направление.
4. Мониторинг реализации программы.

**Основные участники реализации программы**

- ❖ Воспитанники дошкольного образовательного учреждения.
- ❖ Педагогический коллектив образовательного учреждения.
- ❖ Родители (законные представители) детей, посещающих детский сад.
- ❖ Медицинские работники ДОУ и детской поликлиники.

Пропаганда и организация здорового образа жизни в детском саду – целенаправленная деятельность всего коллектива. К этому привлечены: заведующая детским садом, старший воспитатель, медицинская сестра, музыкальный руководитель, учителя-логопеды.

**Функциональные обязанности работников ДОУ в рамках реализации программы «Здоровый малыш»**

	<b>Деятельность</b>
<i><b>Заведующий ДОУ</b></i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Общее руководство по внедрению программы.</li> <li>2.Анализ реализации программы (ежегодно).</li> <li>3.Контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей.</li> </ol>
<i><b>Заместитель заведующего по АХР</b></i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Создание материально-технических условий.</li> <li>2.Контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы.</li> <li>3.Создание условий для предупреждения травматизма в ДОУ</li> <li>4.Обеспечение ОБЖ</li> </ol>
<i><b>Функции медицинских работников</b></i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация и контроль соблюдения режима.</li> <li>2. Контроль уровня здоровья детей.</li> <li>3.Контроль выполнения двигательного режима и физических нагрузок на утренней гимнастике и физических занятиях.</li> <li>4. Контроль проведения и анализ эффективности закаливающих процедур.</li> <li>5. Осуществляет гигиеническое воспитание детей и санитарное просвещение персонала и родителей.</li> <li>6. Витаминизация блюд.</li> <li>7. Первая помощь при травмах.</li> <li>8. Контроль за организацией питания: анализ питания – соблюдение норм, калорийность.</li> <li>9. Иммунопрофилактика.</li> <li>10.Лечебные мероприятия.</li> </ol>
<i><b>Старший воспитатель</b></i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Проведение мониторинга за состоянием здоровья воспитанников.</li> <li>2.Контроль за реализацией программы.</li> <li>3.Определение показателей двигательной подготовленности детей.</li> </ol>

	4. Внедрение здоровьесберегающих технологий.
<b>Функции воспитателей</b>	<p>1. Обеспечивают физическое, психическое и эмоциональное развитие детей, состояние психологического комфорта каждого ребенка.</p> <p>2. Проводят с детьми оздоровительные и закаливающие мероприятия.</p> <p>2. Внедряют традиционные и нетрадиционные здоровьесберегающие технологии в оздоровительную работу с детьми.</p> <p>7. Проводят индивидуальную работу с детьми по физическому воспитанию, здоровьесбережению.</p> <p>8. Участвуют в мероприятиях с применением различных форм физического воспитания детей.</p> <p>9. Организуют и проводят просветительскую работу с родителями по вопросам здоровьесбережения (консультации, беседы, родительские собрания, совместные спортивные мероприятия, спортивные праздники и досуги, наглядный и иллюстративный материал в «Уголках здоровья»).</p> <p>10. Пропаганда здорового образа жизни.</p>
<b>Шеф-повар</b>	<p>1. Организация рационального питания детей.</p> <p>2. Контроль за соблюдением технологий приготовления блюд.</p> <p>3. Контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм на пищеблоке.</p>
<b>Младший обслуживающий персонал</b>	<p>1. Соблюдение санитарного режима.</p> <p>2. Помощь педагогам в организации образовательного процесса, физкультурно-оздоровительных мероприятий.</p>

<b>Функции родителей</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Участие в спортивных мероприятиях, досугах.</li> <li>2. Посильная помощь педагогам в создании развивающей среды по здоровью и безопасности.</li> <li>3. Обмен опытом работы с детьми по закаливанию в домашних условиях.</li> </ol>
--------------------------	---

### **Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ**

**Задача:** Совершенствование здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Пути реализации:

*1. Обновление материально-технической базы:*

- продолжать приобретать столы и стулья для групп в соответствии с ростом детей;
- замена устаревшего мягкого инвентаря – приобретение матрасов, подушек, одеял, полотенец;
- продолжать обновление спортивного оборудования мячами разных размеров, обручами, массажными мячами, гантелями, ковровыми дорожками, массажными ковриками.

*2. Преобразование предметной среды:*

- обогатить зоны уединения для снятия психоэмоционального напряжения в каждой возрастной группе специальным оборудованием;
- произвести благоустройство физкультурной площадки;
- оборудовать спортивную площадку «полосой препятствий» для развития выносливости, гимнастическим бревном, различными малыми формами для организации двигательной активности детей на свежем воздухе.

## Воспитательно-образовательное направление

**Задача:** Организация рациональной двигательной активности детей.

Забота о здоровье детей в нашем ДОУ складывается из создания условий, способствующих благоприятному развитию организма. Наиболее управляемым фактором внешней среды является двигательная нагрузка, влияние которой в пределах оптимальных величин может оказывать целенаправленное воздействие на оздоровление.

Двигательная активность - это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Активная двигательная деятельность способствует:

- повышению устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды;
- совершенствованию реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям;
- повышению физической работоспособности;
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем, также возможной коррекции врожденных или приобретенных дефектов физического развития;
- повышению тонуса коры головного мозга и созданию положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья.

### Основные принципы организации двигательной активности в детском саду:

1. Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
2. Двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закаливающими процедурами.
3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики.
4. Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья

5. Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков медотводов.
6. Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

Формы организации двигательной активности в ДОУ:

- физкультурные занятия в зале и на свежем воздухе;
- утренняя гимнастика;
- физкультминутки;
- оздоровительный бег;
- физкультурные праздники, досуги, «Дни здоровья»;
- индивидуальная работа с детьми по овладению ОВД.

Пути реализации рациональной двигательной активности детей:

- выполнение режима двигательной активности всеми педагогами ДОУ ( см. Приложение № 1);
- преобладание циклических упражнений на физкультурных занятиях для тренировки и совершенствования общей выносливости как наиболее ценного оздоровительного качества;
- использование игр, упражнений соревновательного характера на физкультурных занятиях.

## РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ДЕТСКОМ САДУ

Вид занятий и форма двигательной деятельности	Младший дошкольный возраст		Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст		Особенности организации
	I младшая группа	II младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа	
<b>1. Учебные занятия в режиме дня</b>						
1.1. По физической культуре.	10 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.	2 раза в неделю в зале и 1 раз на улице. В теплое время года занятия проводятся на улице
<b>2. Физкультурно-оздоровительные занятия</b>						
2.1. Утренняя гимнастика.	5 мин.	5-7 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10 мин.	Ежедневно в музыкальном зале. В теплое время года на улице.
2.2. Динамическая пауза во время перерыва между занятиями.	<b>Проводится одно занятие утром, одно – вечером</b>		3-5 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.	Ежедневно.
2.3. Физкультминутка.	1.5-2 мин.	1.5-2 мин.	3 мин.	3 мин.	3 мин.	Ежедневно
2.4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулках.	5-7 мин.	7-10 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.	Ежедневно, во время прогулок, организуются воспитателем.
Подвижные игры и физические	5-7 мин.	7-10 мин.	7-10 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.	Ежедневно утром и вечером по 1-2 подвижной

упражнения в группе						игре
2.5. Индивидуальная работа с детьми по освоению ОВД.		5-8 мин.	5-8 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.	Ежедневно, во время вечерней прогулки.
2.6. Упражнения на кроватях после дневного сна, дыхательная гимнастика, самомассаж, закаливающие мероприятия в сочетании с упражнениями на профилактику нарушений осанки и плоскостопия.		3-5 мин. Игровые упражнения в кроватках, игровой массаж, упражнения для профилактики плоскостопия, контрастное воздушное закаливание	8 -10 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	Ежедневно, после дневного сна (дыхательная гимнастика – со средней группы, самомассаж – с 1 мл. гр.)
2.7. Оздоровительный бег.				3-7 мин.	8-10 мин.	1 раз в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки (с учетом погодных условий)
<b>3. Активный отдых</b>						
3.1. Целевые прогулки		10-15мин.	15-20мин.	25-30мин.	25-30мин..	Младшие, средние группы-1 раз в 2 недели. Старшие, подготовительные группы-1раз в неделю.

3.2. Физкультурно-спортивные праздники		15-20 мин	20-30 мин.	30-40мин.	30-40 мин.	2 раза в год на открытом воздухе или в зале.
3.3. Дни здоровья						1 раз в квартал
3.4. Самостоятельная двигательная деятельность.						Ежедневно (в группе и на прогулке), под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья.

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

Необходимость воспитания физической 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.

Физическая 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.

Для реализации данной задачи предполагается продолжение целенаправленной работы по воспитанию культуры здоровья, формированию привычек к здоровому образу жизни через такие формы работы с детьми, как:

- режимные моменты;
- тематические занятия познавательной направленности (1 раз в 2 месяца в младших, средних группах; 1 раз в месяц в старших и подготовительных);
- физкультурные занятия;
- закаливающие процедуры после дневного сна;
- организация и проведение «Дней здоровья»;
- тематические родительские собрания и выставки;
- встречи «за круглым столом»;
- совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения, досуги);
- консультации специалистов – педиатра, учителей-логопедов, педагогов и др. (индивидуальные, групповые, информация на стендах и сайте ДОУ).

**Задача:** *Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия.*

Психическое здоровье детей обуславливается их полноценным психическим развитием, которое, в свою очередь, предполагает развитие базовых психических процессов дошкольников – восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления, (анализа, синтеза, обобщения, классификации), речи. Эта задача решается через реализацию образовательной программы ДОУ:

- фронтальные занятия с детьми по базисным и коррекционным программам, в структуре и содержании которых уделяется большое внимание развитию речи, мышления, воображения детей;
- создание полноценной предметно-развивающей среды в группах;
- организацию игровой деятельности детей;
- индивидуальную коррекционную работу с детьми учителей-логопедов.

Важнейшей составляющей частью в системе работы по психическому развитию детей является развитие графомоторных навыков детей.

Статистика ежегодных исследований показывает, что около 70% детей, поступивших в школу с 7 лет, предметом, вызвавшим наибольшие затруднения, называют письмо. Среди детей, пришедших в школу с 6 лет, таковых – 87.5%.

«Минусы» традиционной системы:

- на занятиях по рисованию из-за постоянного выделения ведущей руки снижается активность неведущей, что является не совсем правильным.
- Длительное выполнение упражнений в прописях (особенно с детьми младше 5 лет) приводит к быстрому утомлению ребенка, отказу от деятельности и другим негативным реакциям вследствие недостаточного развития нервных центров регуляции движений, а также мелких мышц кисти («писчий спазм»).
- В настоящее время получили распространение «типографические» методы развития детей, то есть педагогами часто используются книги, наборы сюжетных картинок для стимуляции развития речи, мышления, - но еще в 60-х годах прошлого столетия было научно доказано, что дети полноценнее воспринимают объемные предметы, чем их изображение на картинке.
- Целенаправленная работа по подготовке ребенка к школе ведется, в основном, на специально организованных занятиях, близких по своей структуре и содержанию (а иногда и продолжительности к школьному уроку). Но ведь ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте является ИГРА, а источник возникновения игры – предметное действие (Д.Б. Эльконин, 1999г.). Именно поэтому в дошкольный период развития ребенка подготовка к обучению в школе должна осуществляться косвенно, прежде всего посредством игровых видов деятельности.

Таким образом, использование традиционных приемов при подготовке дошкольников к овладению графикой письма недостаточно эффективно.

*Новизна подхода:*

Современные исследования показывают, что для успешного овладения ребенком графикой письма необходимо развивать у него:

- координацию движений рук;
- пространственные представления;
- чувство ритма;
- мышечно-связочный аппарат кистей рук.

Для этого необходима определенная функциональная зрелость коры головного мозга. Важное значение здесь имеет сформированность взаимодействия полушарий головного мозга. Поэтому, наряду с традиционными методами формирования графомоторных навыков, педагогам необходимо использовать кинезиологические упражнения, направленные на развитие межполушарного взаимодействия. (см. Приложение № 2).

*Профилактика эмоционального благополучия детей* в нашем ДОО осуществляется в двух основных направлениях:

- обеспечение благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей;
- создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе.

Более благоприятное течение периода адаптации вновь прибывших детей обеспечивается через комплекс психолого-педагогических мероприятий:

- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- ведение воспитателями адаптационных листов наблюдений за каждым ребенком;
- гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;
- постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;
- использование специальных педагогических приемов (знакомство ребенка с жизнью в детском саду при помощи адаптационного альбома, организация фотовыставки «Моя семья», введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей и др.);
- создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон;

- психолого-педагогическое просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации);
- проведение психолого-медико-педагогических консилиумов по адаптации детей.

Создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе обеспечивается через использование форм работы, а также применение психолого-педагогических методов и приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей:

- диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности детей, использование проективных методик;
- обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);
- подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация;
- обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);
- организация зон уединения детей в группах;
- создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;
- формирование культуры общения детей;
- проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. совместных на возрастных параллелях, с родителями) и др.;
- рациональное применение «музыкотерапии» (используется при необходимости на занятиях, при выполнении релаксационных упражнений, при укладывании детей на дневной сон и их пробуждении и др.).

*Новые подходы к профилактике эмоционального благополучия:*

- обучение детей приемам релаксации;
- применение инновационных здоровьесберегающих технологий в физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками: «игровой самомассаж», цветотерапия, данстерапия и другие.

Необходимость обучения детей приемам релаксации обусловлена тем, что большинству детей свойственно нарушения равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему.

Мышечная и эмоциональная раскованность – важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены. При этом также снижается уровень бодрствования головного мозга, и человек становится наиболее внушаемым. Когда дети научатся свободно расслаблять мышцы, тогда можно перейти к вербальному воздействию. Важно знать, что метод релаксации, по заключению специалистов, является физиологически безопасным и не дает негативных последствий.

В момент вербального воздействия дети находятся в состоянии расслабленности, их глаза закрыты; происходит определенное отключение от окружающего. Это значительно усиливает воздействие слова на психику ребенка.

Цель такого воздействия – помочь детям снять эмоциональное напряжение, обрести спокойствие, уравновешенность, уверенность в себе и в своей речи, а также закрепить в их сознании необходимость использования мышечной релаксацией после каких-либо стрессов.

Некоторым, особенно возбужденным, отвлекаемым детям не удастся сосредоточиться на занятии и успокоиться во время проведения сеанса релаксации, когда требуется расслабление по контрасту с напряжением и когда только еще вырабатывается чувство мышцы. Не следует их заставлять непременно повторять упражнения. Можно разрешить им молча, спокойно посидеть на занятии, посмотреть, как расслабляются остальные. Пребывание в позе покоя уже само по себе окажет на них положительное воздействие. *(Примеры релаксационных упражнений в Приложении 3)*

### **Лечебно-профилактическое направление.**

**Задача:** Совершенствование системы лечебно-профилактической работы.

Профилактическо-оздоровительная работа в нашем ДОУ должна быть направлена в первую очередь на выполнение правил СанПиН. Большое внимание следует уделить профилактическим мероприятиям:

- осуществлять проветривание помещений, в которых пребывают дети, в соответствии с графиком;
- дважды в день проводить влажную уборку помещений;
- не загромождать групповые и спальные помещения мебелью, коврами;

- для обеспечения естественного освещения помещений шторы на окнах должны быть укороченными;
- 2 раза в год осуществлять чистку ковровых изделий (летом – стирка, зимой – чистка снегом);
- правильно осуществлять подбор и расстановку комнатных растений;
- своевременно (до начала цветения) производить покос газонов и участков;
- соблюдать правила применения и хранения моющих средств;
- во время карантинных мероприятий строго придерживаться санэпидрежима.

*Профилактико-оздоровительная работа с детьми в ДОУ осуществляется:*

1. *Специфической иммунопрофилактикой.*

Ее цель – усилить или ослабить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. Иммунитет за последнее время явно снизился. Об этом свидетельствует рост хронических воспалительных заболеваний. Вакцинопрофилактика стала ведущим методом борьбы с инфекционными заболеваниями. Активная профилактическая вакцинация детей должна проводиться в определенные периоды жизни и быть направленной на выработку общего специфического иммунитета.

2. *Неспецифическая иммунопрофилактика.*

Методов неспецифической профилактики болезней много, поскольку они представляют собой совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности.

К средствам повышения неспецифической резистентности организма относятся:

- плановые оздоровительные мероприятия (фито - и витаминотерапия);
- закаливающие мероприятия;
- нетрадиционные методы – дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж;
- профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, близорукости.

## ***Закаливающие мероприятия***

Одним из основных направлений оздоровления детей является использование комплекса закаливающих мероприятий.

Закаливание – это активный процесс, представляющий совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием того или иного закаливающего фактора и постепенным повышением его дозировки.

Необходимо осуществлять единый подход к оздоровительно- закаливающей работе с детьми со стороны всего персонала ДООУ и родителей.

Ведущим научно-обоснованными методами эффективного закаливания в нашем ДООУ являются:

- контрастные температурные воздействия (контрастно-воздушные и воздушные ванны), которые способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, плохо функционирующей в первые годы жизни. Обязательным условием проведения воздушных ванн является температура воздуха в помещениях. Для детей дошкольного возраста температура воздуха должна находиться в диапазоне 18-20 градусов в зависимости от большей или меньшей двигательной активности детей и их числа;
- циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде, на занятиях и прогулках, обладающие хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом;
- полоскание горла (с 2.5 – 3 лет).

## **Система эффективного закаливания**

### **Основные факторы закаливания:**

- закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;
- закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;
- закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, в других режимных моментах;

- закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей.

### Формы и методы закаливания

1.	Оздоровительные мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прием детей на улице (при температуре выше 15)</li> <li>- утренняя гимнастика (с мая по октябрь) на улице;</li> <li>- правильная организация прогулки и её длительности;</li> <li>- прогулка в любую погоду;</li> <li>- сквозное проветривание;</li> <li>- соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей;</li> <li>- соблюдение температурного режима в группе в течение дня;</li> <li>- облегченная одежда для детей в детском саду;</li> <li>- двигательная активность в течение дня: прогулки, физкультурные занятия, динамические паузы во время занятий, гимнастика после сна, подвижные игры, спортивные игры, игры – соревнования;</li> <li>- виды гимнастик: дыхательная гимнастика после сна, бодрящая гимнастика, гимнастика пробуждения (в кровати, с дыхательными упражнениями и самомассажем), корригирующая гимнастика, пальчиковая гимнастика.</li> <li>- рациональное питание;</li> <li>- витаминизация;</li> <li>- салаты, соки, фрукты;</li> <li>- закаливание солнцем, воздухом, водой;</li> <li>- сон под пододеяльником;</li> <li>- полоскание горла;</li> </ul>
2.	Коррекционная	- хождение по коврику с шипами

	<p>работа</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- хождение по пуговичному коврику</li> <li>- хождение по ребристым, корригирующим дорожкам (круглый год)</li> <li>- хождение по полу босиком с элементами профилактики</li> <li>- хождение босиком по сухому, чистому и теплomu песку (июль)</li> <li>- ходьба босиком по ковру до 10 минут</li> <li>- ходьба по солевым дорожкам</li> <li>- ходьба по дорожкам здоровья</li> <li>- дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года)</li> <li>- обширное умывание</li> <li>- мытье рук прохладной водой до локтей (температура + 18, + 20) круглый год</li> <li>- игровой массаж</li> <li>- самомассаж, точечный массаж</li> <li>- солнечные и световоздушные ванны</li> <li>- сон без маек</li> <li>- релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия)</li> </ul>
<p>3.</p>	<p>Закаливающие и профилактические мероприятия</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Чесночные» киндеры, «Чесночные букетики» (с октября по апрель)</li> <li>- фитонциды (лук, чеснок)</li> <li>- оздоровительные и фонопедические упражнения (для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей, для укрепления голосовых связок) на музыкальных занятиях</li> <li>- витаминотерапия (ревит)</li> <li>- дыхательные упражнения для профилактики ОРЗ</li> <li>- применение оксолиновой мази</li> </ul>

### *Нетрадиционные методы профилактики*

К нетрадиционным методам профилактики относятся: дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики близорукости, плоскостопия и нарушения осанки, самомассаж, релаксационные упражнения, способствующие стабилизации и активизации энергетического потенциала организма и повышению пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов. Данные методы необходимо ввести в систему оздоровительных мероприятий.

**Дыхательная гимнастика:** Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Ведь ритм дыхания – единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым произвольно.

В начале занятий необходимо уделить большое внимание выработке правильного дыхания, что оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Правильное дыхание успокаивает и способствует концентрации внимания.

Дыхательные упражнения всегда должны предшествовать самомассажу и другим заданиям. Основным является полное дыхание, т.е. сочетание грудного и брюшного дыхания; выполнять его нужно сначала лежа, потом сидя и, наконец, стоя. Пока ребенок не научится дышать правильно, рекомендуется положить одну его руку на грудь, другую – на живот (сверху зафиксировать их руками взрослого – педагога, родителей) для контроля за полнотой дыхательных движений.

После выполнения дыхательных упражнений можно приступать к самомассажу и другим упражнениям, способствующим повышению психической активности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала.

**Комплекс дыхательных упражнений см. в Приложении № 4.**

**Массаж и самомассаж:** Механизм действия массажа заключается в том, что возбуждение рецепторов приводит к различным функциональным изменениям во внутренних органах и системах. Массаж в области применения оказывает механическое воздействие на ткани, результатом которого являются передвижение тканевых жидкостей

(крови, лимфы), растяжение и смещение тканей, активизация кожного дыхания.  
Комплекс упражнений для самомассажа см. в Приложении № 5.

### **Методика профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей**

По данным Э.С. Аветисова, близорукость чаще возникает у детей с отклонениями в общем состоянии здоровья. Среди детей, страдающих близорукостью, число практически здоровых в 2 раза меньше, чем среди всей группы обследованных школьников. Несомненно, существует связь близорукости с простудными, хроническими, тяжелыми инфекционными заболеваниями. У близоруких детей чаще, чем у здоровых, встречаются изменения опорно-двигательного аппарата – нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие. Нарушение осанки, в свою очередь, угнетает деятельность внутренних органов и систем, особенно дыхательной и сердечно-сосудистой. Следовательно, у тех, кто с самых ранних лет много и разнообразно двигается, хорошо закален, реже возникает близорукость даже при наследственной предрасположенности.

Разумный режим дня, двигательная активность, правильное питание, проведение специальных упражнений для глаз – все это должно занять важное место в комплексе мер по профилактике близорукости и ее прогрессированию, поскольку физическая культура способствует как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности глазных мышц и укреплению склеры глаз.

Комплекс упражнений для профилактики близорукости см. в Приложении № 6

### **Формирование и коррекция осанки. Профилактика плоскостопия.**

В дошкольном возрасте осанка ребенка только формируется и любое нарушение условий этого формирования приводит к патологическим изменениям. Скелет дошкольника обладает лишь чертами костно-мышечной системы. Его развитие еще не завершено, во многом он состоит из хрящевой ткани. Этим обусловлены дальнейший рост и в то же время сравнительная мягкость, податливость костей, что грозит нарушением осанки при неправильном положении тела, отягощении весом и т.д. Особую опасность неправильная поза представляет для малоподвижных детей, удерживающих тело в вертикальном положении, они не получают должного развития.

Осанка зависит от общего состояния скелета, суставно-связочного аппарата, степени развития мышечной системы.

Наиболее действенным методом профилактики патологической осанки является **правильное физическое воспитание** ребенка. Оно должно начинаться с первого года жизни. Это очень важно, так как осанка формируется с самого раннего возраста. По мере роста малыша постепенно включаются новые средства физического воспитания. К 7 годам у здорового дошкольника позвоночник, как правило, приобретает нормальную форму и соответственно вырабатывается правильная осанка.

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплотнением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Основной причиной плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода.

В основе профилактики лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во-вторых, ношение рациональной обуви и, в –третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности.

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно- связочного аппарата стоп и голени. Такие виды движения и бег не только хорошо воздействуют на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки см. в Приложении № 7

### Здоровьесберегающие технологии, используемые в ДОУ

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
<b>1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>			

1. Физкультурная минутка, динамические паузы	Проводится во время занятия по мере утомляемости детей, продолжительность 2 – 3 минуты	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида занятия.	Воспитатели
2. Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры с правилами, подбираются в соответствии с возрастом детей, местом и временем ее проведения. Спортивные игры – игры, по которым проводятся соревнования. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр.	Воспитатели, музыкальный руководитель
3. Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп.	Система расслабляющих упражнений, направленная на снижение двигательного беспокойства (дыхание, мышечное расслабление). Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели, музыкальный руководитель
4. Игровой час во вторую половину дня	Для всех возрастных групп, в игровых зонах.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.	воспитатели
5. Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста, индивидуально либо с подгруппой, ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели, логопед
6. Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин, в любое свободное время, в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, с младшего	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Воспитатели

	возраста		
7. Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Воспитатели
8. Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег	Воспитатели
9. Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей, проводятся индивидуальные занятия, направленные на развития и коррекцию конкретных видов движений и мышц.	Воспитатели
10. Артикуляционная гимнастика	Упражнения для формирования правильного произношения, во время занятия, с детьми, начиная с 3 – х лет.	Результативна только при качественном ее выполнении.	Воспитатели
<b>2. Технологии обучения здоровому образу жизни</b>			
1. Физкультурное занятие	2 раза в неделю в музыкальном зале, 1 раз на прогулке. 1 младшая группа - 10 мин., 2 младшая - 15-20 мин., средняя группа - 20-25 мин., старшая, подготовительная группы - 25-30 мин.	Проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели
2. Утренняя гимнастика	Проводится во всех возрастных группах.	Формы проведения: подвижные игры, традиционная, с предметами, сюжетная.	Воспитатели, музыкальный

			руководитель
3. Игротренинги и игротерапия	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом	Могут быть организованы не заметно для детей, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	Воспитатели
5. Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста	Включены в сетку занятий в качестве познавательного развития: ознакомление детей со своим организмом, создание предпосылок к заботе о собственном здоровье.	Воспитатели
6. Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Со 2 младшей группы.	Выполняется собственноручно ребенком на своем теле. Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Воспитатели
7. Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал.	Воспитатели
<b>3. Коррекционные технологии</b>			
1. Арттерапия	Со средней группы	Используется как оздоровление психосферы средствами воздействия различных видов искусств (музыка, ИЗО)	Воспитатели, музыкальный руководитель
2. Технологии музыкального	В различных формах физкультурно-	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия	Воспитатели, музыкальный

воздействия	оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Все группы.	напряжения, повышения эмоционального настроя и пр., в различных формах воспитательно – образовательной работы.	руководитель
3. Психогимнастика	Со старшей группы. Проводится как часть занятия.	Используются психогимнастические этюды, упражнения и игры, обучающие азбуке выражения эмоций, выразительным движениям, общению друг с другом, снятие психического напряжения.	Воспитатели, музыкальный руководитель
4. Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей	Воспитатели
5. Технологии воздействия цветом	Во время занятия	Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка	Воспитатели
6. Технологии коррекции поведения	Со старшего возраста	Используются игры с правилами, игры – соревнования, раскрепощающие игры, режиссерские игры, народные игры.	Воспитатели
7. Логоритмика	1-2 раза в неделю на занятиях по музыкальному развитию	Используются специальные упражнения, в зависимости от поставленных задач.	Воспитатели, музыкальный руководитель

## Система оздоровительной работы с детьми

№	Формы и методы	Содержание
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прием детей в группе с обязательным осмотром, термометрией ( 1-ая младшая группа) и выявлением жалоб родителей;</li> <li>- щадящий режим (адаптационный период и для детей после перенесенного заболевания);</li> <li>- гибкий режим</li> </ul>
2.	Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- утренняя гимнастика;</li> <li>- гимнастики: дыхательная, бодрящая, гимнастика пробуждения в кровати после сна с дыхательными упражнениями и самомассажем, корригирующая гимнастика, гимнастика для глаз, артикуляционная гимнастика;</li> <li>- физкультурно-оздоровительные занятия;</li> <li>- игровой час во вторую половину дня;</li> <li>- подвижные и динамические игры;</li> <li>- профилактическая гимнастика: дыхательная, пальчиковая, на улучшение осанки и плоскостопия;</li> <li>- динамические паузы на занятиях;</li> <li>- подвижные и спортивные игры;</li> <li>- пешие прогулки (походы, экскурсии);</li> </ul>
3.	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умывание;</li> <li>- мытье рук;</li> <li>- обеспечение чистоты среды;</li> <li>- занятия с водой;</li> <li>- полоскание горла теплой водой после еды.</li> </ul>
4.	Световоздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проветривание помещений;</li> <li>- сон при открытых фрамугах;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- прогулки на свежем воздухе;</li> <li>- обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.</li> </ul>
5.	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурные развлечения, праздники, досуги;</li> <li>- игры-забавы;</li> <li>- дни здоровья.</li> </ul>
6.	Коррекционная работа	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Арттерапия;</li> <li>- Игротренинги и игротерапия;</li> <li>- Релаксация;</li> <li>- Сказкотерапия;</li> <li>- Психогимнастика;</li> <li>- Технология воздействия цветом;</li> <li>- Технология музыкального воздействия;</li> <li>- Технология коррекции поведением;</li> <li>- Логоритмика.</li> </ul>
7.	Витаминация	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ежедневно: фруктовые соки, свежие фрукты, овощи;</li> <li>- искусственная витаминизация (аскорбиновая кислота в третье блюдо)</li> </ul>
7.	Светотерапия	обеспечение светового режима
8.	Музыкотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- музыкальное сопровождение режимных моментов;</li> <li>- музыкальное оформление фона занятий;</li> <li>- музыкально-театральная деятельность;</li> <li>- ритмопластика</li> <li>- технология музыкального воздействия</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- проветривание помещений;</li> <li>- обеспечение температурного режима;</li> <li>- рациональная одежда детей;</li> <li>- оптимальный двигательный режим;</li> <li>- правильно организованное питание;</li> </ul>

9.	Оздоровительные мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ежедневное пребывание детей на свежем воздухе;</li> <li>- оздоровительный бег и ходьба;</li> <li>- строгое соблюдение времени, отведённого для сна;</li> <li>- специальные меры закаливания: воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями для ног, плеч, туловища, рук;</li> <li>- полоскание рта кипячёной водой комнатной температуры после приёма пищи;</li> <li>- полоскание горла (со средней группы);</li> <li>- сон под пододеяльниками;</li> <li>- закаливание летом солнцем;</li> <li>- различные виды гимнастик: дыхательная, пальчиковая, бодрящая, гимнастика пробуждения, корригирующая гимнастика.</li> </ul>
10.	Пропаганда здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>- экологическое воспитание;</li> <li>- курс бесед;</li> <li>- специальные занятия: физкультурные занятия, игротренинги и игротерапия, утренняя гимнастика, занятия из серии «Здоровье», самомассаж.</li> </ul>

## Работа с педагогами

**Цель:** Повысить педагогическое мастерство и деловую квалификацию педагогов в вопросах здоровьесбережения в ДОУ.

Работа с сотрудниками одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей, построенная на принципах:

- ✚ Просветительная работа по направлениям программы “Здоровый малыш”.  
Консультации воспитателей по сохранению здоровья.

### Организационно - методические мероприятия:

- ✚ Знакомство и внедрение в практику работы ДОУ новых программ, технологий в области физического воспитания, укрепления и сохранения здоровья детей дошкольного возраста.
- ✚ Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуально-психологическом подходе.
- ✚ Внедрение современных методов и технологий по здоровьесбережению.
- ✚ Мониторинг состояния здоровья детей.
- ✚ Обучение дошкольников здоровому образу жизни, проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.
- ✚ Разработка и реализация проектов в группах по здоровьесбережению, авторских программ.
- ✚ Участие в совместных проектах, конкурсах.
- ✚ Создание здоровьесберегающего образовательного пространства, здоровьесозидающей образовательной среды в ДОУ, группе.

## **Методические рекомендации по оздоровлению:**

### **Мероприятия по формированию у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни:**

- Максимальное обеспечение двигательной активности детей в детском саду на занятиях физкультуры, в перерывах между занятиями, использовать физкультурные минутки, пальчиковой гимнастики на развивающих занятиях.
- Широкое использование игровых приёмов, создание эмоционально-значимых для детей ситуаций, обеспечение условий для самостоятельной практической лично и общественно-значимой деятельности, в которой дети могли бы проявлять творчество, инициативу, фантазию.
- Привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.
- Обучение дошкольников здоровому образу жизни.
- Беседы, интегрированные занятия, валеологические занятия.

**Важным направлением деятельности в рамках программы является разработка мероприятий, которые уменьшают риск возникновения заболеваний и повреждений.**

## **Работа с родителями**

**Цель:** создание полной преемственности детского сада и семьи в вопросах здоровьесбережения.

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 “всемирно”: семья, детский сад, общественность.

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

- ✚ Повышение педагогической культуры родителей.
- ✚ Пропаганда здорового образа жизни в семье и детском саду.
- ✚ Обязательная полная информированность родителей о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закаляющих и оздоровительных мероприятиях, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической подготовленности ребенка.
- ✚ Изучение, обобщение и распространение положительного опыта оздоровления детей в семье.
- ✚ Установка родителей на совместную работу с педагогами с целью укрепления и сохранения здоровья детей.
- ✚ Обучение родителей современным технологиям закаливания и оздоровления детей.
- ✚ Увеличение активности родителей в профилактических мероприятиях, направленных на оздоровление часто болеющих детей.
- ✚ Включение родителей в воспитательно - образовательный процесс, в работу детского сада по здоровью и сохранению.

## Формы работы с родителями:

- ◎ Пропаганда здорового образа жизни в семье и детском саду: родительские собрания, открытые занятия, участие в совместных проектах.
- ◎ Информированность родителей о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, об антропометрических данных, об оздоровительных мероприятиях (родительские уголки)
- ◎ Информационные стенды здоровья для родителей в каждой возрастной группе: «Уголки здоровья». В них рубрики с наглядным и практическим материалом, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно -двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики; пальчиковые игры и т.д.), буклеты, бюллетени, тематические газеты.
- ◎ Консультации, рекомендации, индивидуальные беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения, анкетирование, интервью по определенной тематике.
- ◎ Соцобследование, изучение, обобщение и распространение положительного опыта оздоровления детей в семье.

- ⊙ Обучение родителей современным технологиям закаливания и оздоровления детей, тематические мастер – классы.
- ⊙ Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДООУ (соревнования, спортивные праздники, спортивные семейные встречи, конкурсы среди семей, Дни и Недели здоровья, встречи детей ДООУ с родителями-спортсменами и др.).

### **Ожидаемые результаты программы «Здоровый малыш»**

1. Снижение уровня заболеваемости в ДООУ.
2. Закрепление оздоровительных мер в виде устойчивого психосоматического состояния;
3. Развитие социально-коммуникативного и эмоционального интеллекта у воспитанников.
4. Педагоги активно применяют в своей работе современные методы и технологии по здоровьесбережению.
5. Увеличение активности родителей и их включение в работу детского сада по здоровьесбережению.

### **Мониторинг реализации программы «Здоровый малыш»**

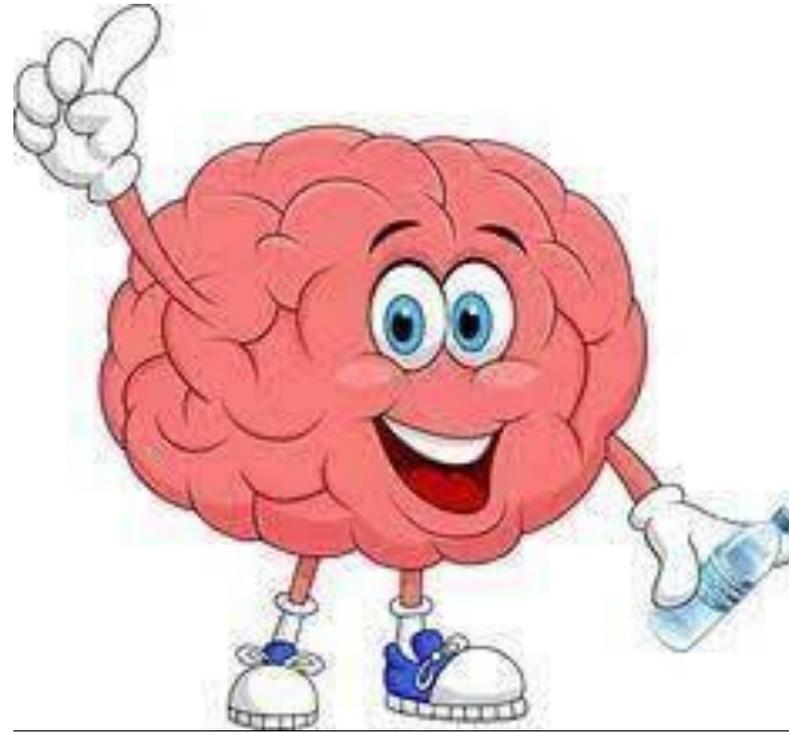
<b>Параметры мониторинга</b>	<b>Критерии</b>	<b>Средства, формы диагностики</b>	<b>Сроки мониторинговых исследований</b>	<b>Ответственные</b>
<b>1. Состояние здоровья воспитанников</b>	- Посещаемость, заболеваемость детей	Карта анализа посещаемости и заболеваемости	Ежемесячно	Старшая медсестра
	Группы здоровья детей	Журнал профилактических осмотров Таблица распределения	Октябрь, апрель	Врач-педиатр

		детей по группам здоровья		
	Хронические заболевания детей	Углубленный медосмотр: форма № 26-У	Март, апрель	Врач-педиатр Ст. медсестра
	Мониторинг физического развития и физической подготовленности	Диагностические листы	Сентябрь, май	Ст. медсестра Ст. воспитатель
	Эффективность оздоровления часто болеющих детей	Коэффициент ОЭО (оценка эффективности оздоровления)	Октябрь, апрель	Врач-педиатр
<b>2. Сформированность у дошкольников графической деятельности и мелкой моторики</b>	Сформированность зрительно-ручной координации Качество выполнения графических заданий	Методики определения сформированности зрительно-ручной координации (старшие и подготов. группы)	Ноябрь, май	Учителя-логопеды Ст. воспитатель
<b>3. Эмоциональное благополучие детей в детском саду</b>	Уровень адаптации детей раннего возраста к условиям ДОУ  Уровень адаптации Детей логопедических групп к новому коллективу	Адаптационные листы	Сентябрь, ноябрь	Воспитатели ясельных и логопедических групп

### **Методическое обеспечение программы:**

- М.Д. Маханева «Воспитание здорового ребенка». Пособие для практических работников ДОУ., М., 1997
- Л.В. Кочеткова «Оздоровление детей в условиях детского сада», М.: ТЦ Сфера, 2005
- В.А. Шишкина «Какая физкультура нужна дошкольнику», М.:Просвещение, 1998
- Л.Г. Голубева «Пути и способы оптимизации здоровья детей 4-7 лет», М., 1997

*«Кинезиологические  
упражнения для дошкольников»*



Важно! Развитие головного мозга детей активно продолжается до 9 лет, когда особенно полезна гимнастика для мозга. Всем родителям хотелось бы видеть своего кроху внимательным, обладающим хорошей памятью, логикой, сообразительностью. Существует отдельная наука, которая посвящена развитию и улучшению работы психических процессов - это кинезиология. Чем занимается кинезиология?

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

Кинезиологические упражнения – комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие. Основоположник гимнастики для мозга – американский психолог, доктор философии Пол Э. Деннисон. Пол Деннисон создал в 1970-х годах образовательную кинезиологию – область научного знания о том, как совершенствовать процесс обучения при помощи движения. Он разработал систему быстрых, простых, специфичных движений, которые

приносили пользу каждому ребенку независимо от его частной проблемы. Эксперименты показывали, что при выполнении таких упражнений успеваемость детей становилась вдвое лучше, чем прежде.

В России «Гимнастика мозга» впервые появилась в 1988 году в медицине. Потом элементы этой науки позаимствовала коррекционная педагогика, а сейчас кинезиологические упражнения широко используются в дошкольной педагогике и психологии.

На сегодняшний день, участились отклонения в соматическом, психоневрологическом и психическом здоровье детей. И эта тенденция постепенно приобретает все более выраженный и устойчивый характер. Как следствие этого сегодня мы видим огромный рост детей с так называемыми трудностями обучения.

Среди них часто можно наблюдать детей очень подвижных, не умеющих сидеть на месте во время занятий, слушать педагога и выполнять его инструкции, с быстрой отвлекаемостью и беспокойством поведения. Такой ребенок не может запомнить пошаговую инструкцию педагога и поэтому не может выполнить рекомендуемое задание, теряет интерес и начинает заниматься посторонними делами.

Такие дети моторно неловки, слабо координированы. При выполнении какого-либо задания на координацию им свойственна беспорядочность, неточность, размытость выполняемых движений.

Для работы с ребенком, у которого стоит диагноз СДВГ при организации коррекционно-развивающей работы как дополнение можно использовать нейропсихологическую коррекцию. Достаточно значимая часть упражнений включает в себя элементы кинезиологии.

После их продолжительного выполнения результат порадует любого родителя, как дошкольника, так и ребенка, посещающего школу. Основная их польза заключается в том, что развивается мозолистое тело головного мозга ребенка, повышается стрессоустойчивость, снижается утомляемость, а также улучшается работа психических процессов.

Классификация упражнений:

Кинезиологические упражнения для дошкольников несложны, дети с легкостью могут их выполнять. В начале занятия нужно настроить ребенка на работу, поэтому применяются растяжки. Они заключаются в том, что дети выполняют задания для максимального напряжения и расслабления мышц. Когда ребенок в тонусе и старается выполнять все действия, которые ему скажут, применяются дыхательные кинезиологические упражнения. Они способствуют развитию самоконтроля у детей, а также появлению чувства ритма. Работа по улучшению функций головного мозга продолжается с выполнением глазодвигательных действий. Они помогают снять у детей мышечные

зажимы, а также способствуют лучшему взаимодействию двух полушарий. После активного развития следует расслабиться, для этого применяются упражнения, приводящие к релаксации. Снимается напряжение мышц, и ребенок расслабляется. Польза упорядоченного дыхания для мозга детей Дыхание важно не только с точки зрения физиологии. Помимо предоставления кислорода каждой клеточке детского организма, оно также помогает развить произвольность действий и самоконтроль у ребенка.

Дыхательные кинезиологические упражнения для дошкольников не трудные, но очень полезные.

«Задуть свечу» Ребенок представляет, что перед ним стоит 5 свечек. Ему нужно задуть сначала большой струей воздуха одну свечу, затем этот же объем воздуха распределить на 5 равных частей, чтобы задуть все.

«Качание головой»

Исходное положение: сидя или стоя расправить плечи, голову опустить вперед и закрыть глаза. Затем ребенок начинает покачивать головой в разные стороны и глубоко, как только может, дышать.

«Дыхание носом»

Упражнение заключается в том, что дети дышат только одной ноздрей. При этом важно правильно располагать пальцы рук: правая ноздря закрывается правым большим пальцем, левая - мизинцем левой руки. Остальные пальцы всегда направлены вверх. Важно глубоко и неторопливо дышать.

«Пловец»

Дети стоя делают глубокий вдох, закрывают нос пальцами и приседают. В таком положении они мысленно считают до 5, затем встают и выпускают воздух. Упражнение напоминает действия ныряющего пловца.

Ребенок с помощью этого комплекса упражнений может расширить поле зрения, улучшить процесс мышления, запоминания и речевого развития.

Кинезиологические упражнения для детей в целом способствуют активизации обучения, в этом не последнее место занимают синхронизированные движения глаз и языка.

#### «Глаза и язык»

Дети делают глубокий вдох, поднимая глаза вверх, в это время язык тоже поднимается. Затем выдох, возвращаясь в исходное положение. То же самое во время вдоха проделывается языком и глазами по всем направлениями, в том числе и диагоналям. Это упражнение можно сначала облегчить, применяя только движения глаз, потом добавляя дыхание.

#### «Восьмерка»

Нужно взять в правую руку ручку или карандаш и нарисовать на листе бумаги горизонтальную восьмерку. То же самое проделать и левой рукой. После этого попытаться нарисовать рисунок двумя руками сразу.

#### «Шагание»

На фоне ритмичной музыки, выполнить следующие действия: шагать на месте с сопровождением каждого шага взмахом руки. Например, когда шаг делает левая нога, взмахивает и левая рука, с правой точно так же.

#### «Работа кисти рук»

Не все кинезиологические упражнения для дошкольников легкие. Некоторые задания дети не могут выполнить, поэтому работа с кистями рук приходит на помощь воспитателям, логопедам и психологам. К тому же, такие действия развивают мелкую моторику рук, значит, и больше образовывается нервных связей между разными отделами мозга. Упражнение заключается в том, что ребенок должен положить на стол кулак, потом поставить ладонь ребром, затем положить ладонь на поверхность.

Задание отрабатывается руками поочередно, потом одновременно.

#### «Лягушка»

Ладони на столе выполняют движения: правая лежит (вниз ладонью), левая сжата в кулак, затем наоборот. При каждой смене положения рук язык движется вправо, влево. Тонус и релаксация Для того чтобы дети настроились на работу и потом после нее отдохнули и эмоционально и физически, существуют специальные упражнения.

Нормализация тонуса: «Яблоки в саду»

Ребенок представляет, что он находится в саду и пытается сорвать красивое яблоко. Для этого он максимально вытягивает руки, когда «рвет» яблоко, делает резкий вдох и, нагибаясь до пола, кладет яблоко в корзину. Руки использовать по очереди, затем вместе.

Кинезиологические упражнения для расслабления:

«Кулачки»

Загнуть большие пальцы вовнутрь ладони, сжать кулак. Когда ребенок делает вдох, кулачки следует постепенно сжать до максимума. При выдохе постепенно разжать ладонь (до 10 раз).

«Лед и огонь»

Ведущий командует: «Огонь!», дети активно выполняют различные движения. Во время команды «Лед!», ребенок замирает, сильно напрягая все свои мышцы. Повторить до 8 раз.

Польза, которую приносят кинезиологические упражнения

Польза, которую приносят эти упражнения, колоссальная. Ребенок не только становится сообразительным, активным, энергичным и контролирующим себя, улучшается его речь и координация пальцев. Широко используются кинезиологические упражнения в логопедии, психологии, дефектологии, нейропсихологии, педиатрии, педагогике. Такие задания не только развивают нервные связи, но и веселят детей, доставляя им удовольствие. Безусловно элементы

кинезиологии и нейропсихологии могут стать весьма эффективными составляющими в комплексе психолого-педагогического сопровождения детей.

### Кинезиологические упражнения

1. «Кулак—ребро—ладонь». Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

2. «Лезгинка» Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

3. «Ухо-нос». Взяться левой рукой за кончик носа, правой- за противоположное ухо.

4. «Змейка». Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

5. «Замок». Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, развернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет взрослый, точно и четко. Нежелательны движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя. В упражнении последовательно должны участвовать все пальцы обеих рук.

6. Зеркальное рисование одновременно двумя руками. Детям предлагается нарисовать сюжетную картину двумя руками одновременно: солнце, облако, дом, человек, дерево, цветок, птица, бабочка и т.д. Взять в обе руки по карандашу или фломастеру, рисовать одновременно обеими руками зеркально - симметричные рисунки.

Упражнения для развития межполушарного взаимодействия

Упражнение «Рубим капусту» Постучать по столу расслабленной кистью правой, а затем левой руки.

Упражнение «Плечики» Двигать оба плеча вверх–вниз, вперед–назад, затем то же сделать каждым плечом отдельно. Повторить 4 раза.

Упражнение «Кисточки» Вытянуть руки перед собой, сгибать кисти вверх и вниз (4–6 раз), потом вращать обеими кистями по часовой и против часовой стрелки, сначала в одном направлении, затем в разных направлениях (4 раза), сводить и разводить пальцы обеих рук (4–6 раз). Движения рук сопровождаются широким открыванием и закрыванием рта.

Упражнение «Да – нет» Делать медленные наклоны головы к плечам, затем кивать головой вперед-назад. Потом сделать по одному круговому движению головой по часовой и против часовой стрелки по 1 разу. Весь цикл повторить по 4 раза.

Упражнение «Поглаживание лица» Приложить ладони ко лбу, сделать выдох и провести ими с легким движением вниз до подбородка. На вдохе провести руками со лба через темя на затылок и шею.

Упражнение «Лучики» Сидя, согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать пальцы обеих рук постепенно ускоряя темп до максимальной усталости. Затем расслабить руки.

Упражнение «Циркачи» Вращать карандаш между большим, указательным и средним пальцами одной и другой руки.

Упражнение «Столбики» Раскатывать на доске небольшой комочек пластилина по очереди каждым пальцем правой и левой рук.

Упражнение «Барабан» Постучать каждым пальцем правой руки по столу под счет: 1,1–2, 1–2–3 и т. д. Затем то же сделать левой рукой.

Упражнение «Домик» Соединить кончики пальцев вытянутых рук и с усилием сжимать их друг с другом. Потом отработать эти движения для каждой пары пальцев отдельно.

Упражнение «Симметричные рисунки» Рисовать в воздухе обеими руками линии, геометрические фигуры, цифры, буквы, слова и др. (20–30 сек.)

Упражнение «Ухо–нос» Взяться левой рукой за кончик носа, правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук.

Упражнение «Замок» Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить в замок. Двигать пальцем, который укажет взрослый, точно и четко. Нежелательны движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя. В упражнении должны участвовать все пальцы на обеих руках.

Упражнение «Лягушка»

Положить руки на стол: одна сжата в кулак, ладонь другой лежит на плоскости стола. Менять положение рук.

Упражнение «Лезгинка» Сжать левую руку в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Ладонью правой руки прикоснуться к мизинцу левой. Менять положение правой и левой рук, добиваясь высокой скорости смены положений (6–8 раз).

Упражнение «Колечко» Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя кольцо с большим пальцем, указательным, средним и т. д. Затем в обратном порядке – от мизинца к указательному пальцу.

Упражнение «Уши» Расправить и растянуть внешний край каждого уха одноименной рукой в направлении вверх и наружу от верхней части к мочке уха (5 раз). Помассировать ушную раковину.

## Упражнения на релаксацию

### Летняя ночь (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: «*Ночная симфония*». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, чтобы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Наступает чудесная летняя ночь. На темном небе зажигаются яркие звездочки. Они медленно плывут по темному небу. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми. Приятное ощущение тепла и спокойствия охватывает все ваше тело: личико, руки, ноги, спину... Вы чувствуете, как тело становится легким, теплым и послушным... Дышим глубоко, ровно, легко...

Гаснут звезды, наступает утро. Настроение становится веселым и жизнерадостным. Мы полны сил и энергии...

### Отдых на море (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: «*Шум прибоя*». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, чтобы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы находимся на берегу огромного синего моря. Мы лежим на мягком теплом песочке... Вам тепло и приятно...

Теплые легкие лучики солнышка нежно гладят вас по лицу, ручкам, ножкам, по животу... Дышим глубоко, ровно, легко... Теплый ласковый ветерок обдувает все тело легкой свежестью. Нам тепло и приятно...

Лучики теплого солнышка скользят по нашей коже, приятно согревая ее. Мы спокойно отдыхаем и засыпаем... Дышим глубоко, ровно, легко...

Хорошо вы отдыхали, отдыхали, отдыхали,

Хорошо вам отдыхать? Но уже пора вставать!

Подтянуться, улыбнуться, всем открыть глаза и встать!

### Отдых в волшебном лесу (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: «*Лесные звуки*». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, чтобы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами находимся в лесу, отдыхаем на мягкой зеленой травке. Вокруг нас много деревьев и кустарников. Растут разноцветные, яркие и очень красивые цветы: желтые, красные, голубые... У них приятный сладкий запах. Мы слышим пение птичек,

шорох травинок, шелест листочков на деревьях.

Дышим глубоко, ровно, легко...

Теперь открывайте глазки, улыбнитесь друг другу и постарайтесь запомнить все, что видели в волшебном лесу.

### **Водопад (релаксатор)**

Звуковое сопровождение упражнения: *«Журчание воды»*. Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Сядьте удобно, так, чтобы ваши ручки и ножки отдохнули и закрывайте глазки. Представьте себе, что мы с вами находимся под небольшим водопадом. Вода в нем чистая и теплая. Вам тепло и очень приятно. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы, мягко струятся по шее, спине, ручкам и ножкам. Вода стекает и продолжает свой бег дальше.

Давайте немного посидим под водопадом и представим, что вместе с водой от нас уплывают все страхи, грусть и неприятности. А мы остаемся сидеть чистыми, бодрыми, веселыми и полными сил. Мы благодарны водичке за то, что она омыла нас. Открывайте глазки и улыбнитесь друг другу.

### **Радуга (релаксатор)**

Звуковое сопровождение упражнения: *«Лесные звуки»*. Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, чтобы ваши ручки и ножки отдохнули и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами лежим на мягкой зеленой травке. Над нами чистое голубое небо, а на небе яркая разноцветная радуга. Радуга блестит, переливается всеми цветами и дарит нам свое настроение. Давайте посмотрим на ее цвета.

Красный и оранжевый дают нам тепло и силу. Мы становимся сильнее, нам тепло и приятно. Желтый цвет дарит нам радость. Солнышко тоже желтого цвета, его лучики гладят нас, и мы улыбаемся. Зеленый цвет – это цвет травы и листьев. Нам хорошо и спокойно. Голубой и синий – цвета неба и воды, мягкие и освежающие, как вода в жару.

А теперь открывайте глазки и вставайте. Давайте протянем ручки к нашей радуге и запомним все ощущения, которые она нам подарила.

### **Полет к звездам (релаксатор)**

Звуковое сопровождение упражнения: *«Шум прибоя»*. Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, чтобы ваши ручки и ножки отдохнули и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами летим к звездам... Они становятся все ближе, и мы с вами видим какие они большие и красивые. Звезды приветствуют нас своим сиянием. Почувствуйте как вам хорошо и тепло. Мы купаемся в лучах звездного света и нам становится очень радостно.

Дышим легко и спокойно.

Открывайте глазки и улыбнитесь друг другу.

### **Сердечки (релаксатор)**

Звуковое сопровождение упражнения: **«Стук сердца»**. Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Послушайте ребята, что вы слышите?

Тук-тук, тук-тук... Это тихонько бьются наши сердечки. Положите руку на грудь и почувствуйте... Тук-тук, тук-тук...

Наши сердца полны добра и любви. Тук-тук, тук-тук... Мы слушаем как стучат наши сердца, и нам становится хорошо и спокойно. Радость наполняет наши сердца с каждым ударом. Дышим легко и спокойно.

Откройте глазки и улыбнитесь друг другу.

### **Рыбки (релаксатор)**

Звуковое сопровождение упражнения: **«Журчание воды»**. Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами разноцветные рыбки и плаваем в теплой воде, мягко шевеля плавничками и хвостиками. Мы плаваем над самым дном моря и видим красивые водоросли, разноцветные камешки на дне, других рыбок. Они радуются нам и улыбаются. Нам хорошо и спокойно. А теперь отдохнем и опустимся на мягкий теплый песок на дне моря. Нам хорошо и приятно лежать на морском дне.

Мы отлично отдохнули и поднимаемся на поверхность моря. Улыбнитесь солнышку и с улыбкой откройте глаза. Пусть улыбка останется с вами на весь день!

### **Волшебный сон (релаксатор)**

Звуковое сопровождение упражнения **«Ночная симфония»**. Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Начинается волшебный сон.

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем, (2раза)

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши ручки отдыхают...

Ножки тоже отдыхают...  
Отдыхают, засыпают... (2раза)  
Шея не напряжена  
И расслабленна...  
Губы чуть приоткрываются,  
Все чудесно расслабляется. (2раза)  
Дышитесь легко, ровно, глубоко.  
Мы спокойно отдыхали,  
Сном волшебным засыпали.  
Хорошо нам отдыхать!  
Но уже пора вставать!  
Крепче кулачки сжимаем  
И повыше поднимаем.  
Потянуться! Улыбнуться!  
Всем открыть глаза и встать!

### **Солнечные зайчики (релаксатор)**

Звуковое сопровождение упражнения «*Лесные звуки*». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдохали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами отдыхаем на лесной полянке. Мы лежим на мягкой теплой траве, а с неба нам улыбается солнышко. Оно посылает нам свое тепло и ласково касается лучиками. А вместе с лучиками к нам прилетели озорные солнечные зайчики. Один зайчик прыгнул нам прямо на носик, он дарит нам радость и улыбку. Давайте очень аккуратно погладим его, чтобы не испугать зайчика. С носика зайчик прыгнул на щечку и подарил нам тепло и спокойствие, погладьте его тихонечко. Зайчику нравятся наши прикосновения. Он посидел еще немного на щеке и прыгнул нам на животик. Вы понравились солнечному зайчику и он подарил нам свою ловкость и силу. Давайте поблагодарим зайчика и нежно погладим его. Пришло время прощаться с солнечными зайчиками, помашите им рукой, откройте глазки и улыбнитесь друг другу.

## Упражнения для проведения дыхательной гимнастики

### Куры

Бормочут куры по ночам, бьют крыльями тах-тах,  
Поднимем крылья мы к плечам, потом опустим так.

*И.п. – стоя. Наклониться пониже, свободно свесив руки и опустив голову. Произносятся «тах-тах», одновременно похлопывать себя по коленям – выдох. Выпрямиться, подняв руки к плечам, - вдох. Повторить 3-5 раз.*

### Самолёт

Посмотрите в небеса, самолёт там, как оса.  
«Ж-ж-ж-ж-ж», - жужжит самолёт и машет крыльями.  
Ребята, в полёт, полетаем-ка с нами!

*И.п.: стоя. Развести руки в стороны, ладонями кверху. Сделать поворот в сторону, произносятся «ж-ж-ж-ж», - вдох, опустить руки – выдох. Повторить 2-4 раза в каждую сторону.*

### Насос

Это очень просто: накачай насос ты. Направо, налево руками скользя,  
Назад и вперёд наклоняться нельзя. Накачай насос ты – это очень просто.

*И.п.: стоя. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочерёдно вправо и влево. При наклоне – выдох с произнесением «с-с-с», при выпрямлении – вдох. Повторить 4-5 раз.*

### Дом маленький, дом большой

У медведя дом большой, а у зайца маленький.  
Мишка наш пошёл домой, да и крошка зайнышка.

*И.п.: стоя. Присесть, обхватить руками колени, опустить голову – выдох с произнесением «и-и-и» (у зайки дом маленький). Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох (у медведя*

дом большой). Повторить 4-6 раз.

### **Подуем на плечо**

Подуем на плечо, подуем на другое, нам солнце горячо пекло дневной порою.

Подуем и на грудь мы и грудь свою остудим. Подуем мы на облака и остановимся пока.

Потом повторим всё опять – раз, два, три, четыре, пять.

*И.п.: стоя, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову влево, сделать губы трубочкой – подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голову вправо – выдох трубочкой. Голова прямо – вдох. Затем опустить голову, подбородком касаясь груди, - сделать спокойный, слегка углублённый выдох. Голова прямо – вдох. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой. Повторить 2-3 раза.*

### **Ходьба**

Как косолапый мишка, пойдём мы все потише, потом пойдём на пятках, а после – на носках.

Повторим так, ребятки, и скажем слово «ах».

При каждом упражнении мы скажем «ах» в движении.

Потом быстрее мы пойдём и после к бегу перейдём.

*И.п.: стоя, голову не опускать, как в первом упражнении, движения сопровождаются произнесением слова «ах» в ритм шагам. Ходьбу постепенно ускорять, переходя на умеренный по темпу бег, а потом снова на ходьбу. Остановиться, сделать выдох, расправить плечи, поднять голову – вдох. Повторить 2 раза. Продолжительность упражнения 40-45 сек.*

### **Трубач**

Мы пришли и сели, играем на трубе.

Тру-ру-ру, бу-бу-бу! Подудим в свою трубу.

*И.п.: сидя на стуле. Поднести кисти рук, сжатые в кулак, к губам и, как в трубу, произнести «тру-ру-ру». Повторить 3-4 раза.*

### **Ёж**

Вот свернулся ёж в клубок, потому что он продрог.

Лучик ёжика коснулся, ёжик сладко потянулся.

*И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги и руками притянуть их к груди – выдох с произнесением «бр-р-р» (ёжик замёрз). Опустить ноги, поднять руки кверху – вдох (ёжик согрелся). Повторить 4-6 раз.*

## Жук

Усы раздвинув смело, жуки жужжат в траве.

«Ж-ж-у, - сказал крылатый жук, - посижу и пожужжу».

*И.п.: сидя, скрестив руки на груди. Опустить голову. Сжимать грудную клетку, произнося «ж-ж-ж», - выдох.*

*Развести руки в стороны, расправить плечи, голову держать прямо – вдох. Повторить 5-6 раз.*

### **Дыхательная гимнастика для восстановления носового и дифференциации ротового и носового дыхания**

Глубокий вдох –выдох через нос с произношением звука «м-м-м» (рот плотно закрыт).

Вдох через нос короткими толчками. (рот плотно закрыт).

Выдох поочерёдно через левую и правую ноздрю (другая плотно прижата пальцем, рот закрыт).

Полный вдох через рот под счёт 1:2:3:4. Нос зажать пальцами – задержка дыхания под счёт 5:6:7; под счёт 8:9:10 – выдох через нос. Полный вдох через рот.

Положить на ладонь лёгкую бумажку - дуть её, делая поочерёдно выдох левой или правой ноздрей (рот плотно закрыт).

«Ныряльщики: разводим руки в стороны, делаем вдох ртом. Обхватываем себя руками и приседаем (опускаем под воду). Выдох ртом.

«Кто лучше надует игрушку? – вдох носом, медленный выдох через рот, в отверстие игрушки.

Дать понюхать цветок, духи, фрукты.

\*\*\*

«Часики» - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперёд (вдох) – назад (выдох) произносить: «Тик-так».

«Трубач» - сидя на стуле, кисти рук сжаты в кулаки и подняты вверх перед ртом. Медленный выдох с громким произношением звука «Ф-ф-ф».

«Лыжник» - стоя, ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Имитируем ходьбу на лыжах. Выдох через нос с произношением звука: «М-м-м».

\*\*\*

«На турнике» - стоя, ноги вместе. Гимнастическая палка в обеих руках перед собой. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх – вдох, опустить палку на лопатки – длительный выдох с произношением звука: «Ф-ф-ф».

«Ёжик» - сидя на коврик, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди,

медленный выдох на звуке: «Ф-ф-ф». Выпрямить ноги – вдох.

«Гребля на лодке» - сидя, ноги врозь. Вдох – живот втянуть (руки вперёд), выдох – живот выпятить (руки в стороны).  
\*\*\*

«Журавли» - основная стойка. Медленная ходьба. На вдох руки поднять в стороны, на выдох – опустить руки вниз с длительным произношением звука: «У-у-у».

«Пилка дров» - дети становятся друг против друга парами. Берутся за руки и имитируют пилку дров. Руки на себя – вдох, руки от себя – выдох.

«Дровосек» - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх – вдох, опустить вниз – выдох с произношением слова: «Ух-ух-ух».

\*\*\*

«Вырастем большими» - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх – вдох, опустить вниз – медленный выдох с произношением слова: «Ух-ух-ух».

«Гуси гогочут» - сидя, кисти рук прижаты к плечам. Быстрый вдох, затем медленно наклонить туловище вниз, отвести локти назад – длительный выдох с произнесением слова: «Га-а-а». Голову держать прямо. Вернуться в исходное положение – вдох.

«Маятник» - ноги на ширине плеч, палка за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне – выдох с произнесением слова: «Ту-у-ук». Выпрямляясь – вдох.

«Заканчиваем гимнастику» - встать, ноги на ширине плеч. Подняться на носки, руки вверх – вдох. Встать на полную ступню, наклониться вперёд, руки вниз – выдох.

### **Дыхательные упражнения для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста**

«Вырастем большими»

На счёт «раз, два» подняться на носки, руки в стороны, вверх, ладонями вовнутрь, потянуться – глубокий вдох через нос; на счёт «три, четыре» - руки вниз, сгибая ноги в коленях, наклониться вперёд – усиленный выдох через рот. Повторить в медленном темпе 5-6 раз.

«Дровосек»

И.п. – широкая стойка, ноги врозь, кисти рук в замок. «Раз» - поднять руки вверх, прогибаясь в пояснице – глубокий вдох через нос. «Два» - наклоняясь вперёд, руки опустить резко между ног (имитация рубки дров) – усиленный выдох

через рот. «Три» - и.п. Повторить 7-8 раз в медленном темпе.

«Гуси шипят»

Встать, ноги врозь на ширине плеч, руки на пояс. «Раз, два, три, четыре» - наклониться вперёд и, вытягивая шею, произнести на удлинённом выдохе: «Ш-ш-ш». Повторить 4-5 раз в медленном темпе.

Косарь

Встать, ноги врозь на ширине плеч, руки слегка согнуты в локтях и подняты вперёд, пальцы сжаты в кулак. Поворачиваясь направо и налево, имитируя движения косаря, делать размашистые движения руками и произносить: «Ж-у-х! Ж-у-х!» Повторить 7-8 раз в среднем темпе.

Пилим дрова

Упражнение выполняется парами.

Встать лицом друг к другу, ноги врозь, левая нога вперёд, взяться за руки. Наклонившись вперёд и поочередно сгибая руки в локтях, имитировать движениями рук пилку дров, при этом произносить: «Ж-ж-ж».

Паровоз

Ходьба на месте или по комнате с попеременным движением согнутых в локте руках и имитацией звука отходящего или останавливающегося поезда: «Ч-у-х! Ч-у-х!»

Надуй шар

Встать, ноги врозь, держа в руках воображаемый шар. На счёт «раз, два» - сделать глубокий вдох через рот. На счёт «три, четыре» - усиленный выдох через рот, имитируя движениями рук увеличивающийся шар.

Спускай воздух

Встать, ноги врозь, держа в руках воображаемую накачанную воздухом резиновую камеру. На счёт «раз, два» сделать глубокий вдох через нос; «три, четыре» - продолжительный и медленный выдох через рот. Имитирующий задувание свечи.

## Комплексы самомассажа старший возраст

### «Капуста»

(массаж спины)

*Мы капусту рубим, рубим.* (Рубящие движения рёбрами ладоней.)

*Мы морковь трём, трём.* (Трущие движения костяшками пальцев.)

*Мы капусту солим, солим.* (Точечные прикосновения пальцами.)

*Мы капусту жмём, жмём.* (Прожимание мышц пальцами.)

*Сок капустный пьём, пьём.* (Поглаживающие движения пальцами.)

### «Сбор урожая»

(укрепление мышц стопы)

*Помидоры дружно рвали*

*И по вёдрам рассыпали.* (Сидя на стуле, между стопами зажат мяч, сгибание и разгибание ног в коленях.)

*Лук собрали и горох –*

*Урожай у нас не плох!* (Пальцами ног захватить мелкий предмет, приподнять его и удерживать 5 – 10 сек.)

### «Огуречик»

(формирование правильной осанки)

Подняться со стула или встать у стены.

*Огуречик, огуречик – интересный человечек.*

(Напряжение и расслабление мышц спины через вхождение в образ огуречика.)

*Плечи расправляет, головку поднимает.* (Стоять ровно, лопатки сблизить, голову гордо поднять.)

*И стоит, как часовой, возле грядки полевой.* (Спина прямая, плечи отвести назад.)

### «Сбор фруктов»

(формирование правильной осанки)

**Мы фрукты собирали: абрикосы, вишни рвали.** (Стоя, потянуть одну руку вверх, словно срываешь с дерева плод, подняться на носочки, спина прямая.)

**И корзинки наполняли.** (Опустить руки вниз.)

Повторить другой рукой.

### «Слива»

(самомассаж ладоней)

**Сливу я держу в руке,** (Положить массажный мячик на правую ладонь.)

**Зажимаю в кулаке.** (Крепко сжать его.)

**Отпускаю, разжимаю** (Раскрыть ладонь.)

**И ладошками катаю.** (Катать между ладонями.)

### «Козлик»

(массаж биологически активных зон кожи)

**Я – козлик. Ме-е! Ме-е! Ме-е!** (Поглаживают шею ладошками от подбородка сверху вниз.)

**Что у тебя на уме?** (Четырьмя пальцами массируют лоб от середины к вискам.)

**Капустка в огороде,** (Указательными пальцами растирают крылья носа.)

**Да не полезешь при народе!** (Ладонями растирают уши.)

### «Кролики»

(лёгкое поглаживание тыльной поверхности кисти)

**Во дворе у Толика маленькие кролики.**

**Беленькие кролики, целых восемь штук** (Массируемая правая рука «изображает» кролика, а массирующая левая гладит ласковыми, аккуратными движениями.)

**По утрам мы с Толиком кормим наших кроликов,**

*И едят морковку кролики из рук.* (Меняем местами массируемую и массирующую руки.)

### «Ёжик»

(самомассаж носа)

*Пыхтя, тащил домой грибок*

*Проворный маленький зверёк.*

*Ни головы, ни ножек, -*

*Конечно, это ёжик.* (Указательными пальцами растирать крылья носа и массировать ноздри сверху вниз и снизу вверх.)

### «Мышка»

(массаж кистей рук)

*Маленькая мышка в норке*

*Тихо грызла хлеба корку.* (Дети скребут ногтями по коленям.)

*«Хрум, хрум!» - что за шум?* (Сжимают пальцы в кулачки и разжимают их.)

*Это мышка в норке хлебные ест корки.* (Растирают ладони друг о друга.)

### «Лечим медвежонка»

(массаж шеи и грудной области)

*Медвежонок наш простужен,*

*Мёд ему сегодня нужен.*

*Мы дадим ему на ужин.* (Поглаживание шеи от подбородка к грудному отделу.)

*А потом, а потом мёдом грудку разотрём.* (Поглаживание области грудной клетки дугообразными движениями рук сверху вниз и наоборот.)

### «Бурундук»

(самомассаж лица)

*Щёчка, щёчка – два мешочка.* (Массируют щёки)

*Три-четыре корешочка.* (Проводят пальцами от середины лба до подбородка.) *Ланкой в щёчку –*

*Стук, стук: - На здоровье, Бурундук!* (Стучат кулачками по щекам.)

## «Жаворонки»

(массаж биологически активных зон кожи)

*Жаворонушек на проталине распевает,* (Проводят большими пальцами по шее от подбородка вниз.)

*Он зовёт весну красную, вызывает.* (Кулачками энергично проводят по крыльям носа.)

*Не летать снегам в чистом поле, растопились,*

(Массируют лобную зону – от середины лба к вискам.)

*Буйной реченькой в сине море укатились.* (Сделав из указательного и среднего пальцев «вилочку», энергично растирают ушную зону.)

## «Дятел»

(массаж спины)

*Дятел жил в дупле пустом,*

*Дуб долбил, как долотом.* (Дети встают друг за другом «паровозиком» и похлопывают ладонями по спине.)

*Тук-тук-тук, тук-тук-тук!*

*Долбит дятел крепкий сук.* (Поколачивают пальцами.)

*Клювом, клювом он стучит,*

*Дятел ствол уже долбит.* (Постукивают кулачками.)

*Дятел в дуб всё тук да тук...*

*Дуб скрипит: что за стук?* (Постукивают рёбрами ладоней.)

*Дятел клювом постучал, постучал и замолчал.* (Поглаживают ладонями.)

## «Воробей»

(массаж лица)

*Сел на ветку воробей и качается на ней* (Двумя ладонями провести от бровей до подбородка и обратно вверх, не слишком надавливая.)

*Раз-два-три-четыре-пять – не охота улетать.* (Массировать височные впадины указательными пальцами обеих рук, совершая вращательные движения.)

## «Муха»

(игровой закалывающий самомассаж ушей, повышение защитных свойств организма).

**Муха-горюха села на ухо.** (Загнуть вперёд всеми пальцами ушные раковины, прижать и отпустить.)

**Сидела, сидела, никуда не летела.** (Кончиками большого и указательного пальцев тянуть вниз обе мочки ушей.)

**Жужжала, жужжала, ухо чесала.** (Большим и указательным пальцами захватить козелок, сдавить, повернуть его во все стороны.)

**Песню пела: «За- за- за», и по уху ползла.** (Всеми пальцами массировать ушные раковины.)

**Посидела, посидела, дальше полетела:** (Массировать противозавиток – хрящевой выступ, находящийся сзади наружного слухового прохода.)

**«Н –н –н...»** (Прижать ладони к ушам.)

### «Лягушата»

(самомассаж тела)

**Лягушата: «Ква! Ква!»**

**Стучим по грудке «раз» - «два».**

**И немного по бокам – хлоп-хлоп тут и там. Лапки-ладошки хлопают по ножкам. Погладили ладошки и ручки, и ножки...**

### «Грибы»

(самомассаж пальцев рук)

**Топ-топ - пять шагов, в туесочке пять грибов.** (Сжимают пальцы в кулачки и разжимают их)

**Мухомор красный – гриб опасный,**

**А второй – лисичка, рыжая косичка.**

**Третий гриб – волнушка, розовое ушко.**

**А четвёртый гриб – сморчок,**

**Бородатый старичок.**

**Пятый гриб – белый, ешь его смело!** (На каждое название гриба надавливают на каждый палец руки, начиная с мизинца, и загибают его, а большой палец выставляют вверх. Повторяют с пальцами другой руки.)

### «Лепестки»

(профилактика плоскостопия)

Дети идут по «дорожке здоровья», состоящей из разных по качеству поверхности «лепестков».

*Вот цветочки, посмотри, потеряли лепестки.  
Мы по ним пойдём, наши ножки разомнём.  
Этот гладкий лепесток,  
Есть колючий хвощ-цветок.  
Колокольчик – синий цвет  
С язычком, а звону нет.  
Есть шершавый лепесток,  
Ландыш – беленький звонок.*

### **«Дождик»**

(массаж спины)

Движения выполняются в направлении сверху вниз (от периферии к центру).

*Дождик бежит по крыше – бом! бом! бом!* (Дети встают «паровозиком» и похлопывают друг другу ладошками по спинкам.)

*По весёлой звонкой крыше – бом! бом! бом!* (Постукивают пальчиками.)

*Дома, дома посидите – бом! бом! бом!* (Легко постукивают кулачками.)

*Никуда не выходите – бом! бом! бом!* (Растирают рёбрами ладоней – «пилят».)

*Почитайте, поиграйте – бом! бом! бом!* (Разминают пальцами плечи впереди стоящего ребёнка.)

*А уйду – тогда гуляйте... Бом... Бом... Бом...* (Поглаживают спину мягкими движениями ладоней.)

### **«Неболеяка»**

(самомассаж биологически активных зон кожи)

*Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.* (Поглаживать ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.)

*Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать.* (Указательными пальцами растирать крылья носа.)

*Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим козырьком.* (Приложить ко лбу ладони «козырьком» и растирать его движениями в стороны – вместе.)

*«Вилку» пальчиками сделай, массируй ушки ты умело!* (Раздвинуть указательный и средний пальцы и растирать ушную зону.)

*Знаем, знаем – да-да-да, нам простуда не страшна!* (Потирать ладошки друг о друга.)

### **«Стена осанки»**

(формирование правильной осанки)

*Подравнялись. Посмотрели*

*Через левое плечо, через правое ещё.*

*Ровненько стоим, за осанкою следим:* (Выполняют у стены осанки.)

*Затылок, лопатки, ягодицы, икры, пятки.* (Проверяют, чтобы все названные части тела касались стены – тогда осанка будет красивой.)

### **«Повар»**

(самомассаж пальцев рук)

*Повар каши наварил, кашу всем положил.* (Растирают ладони круговыми движениями.)

*Кошке – в чашку, жучке – в плошку,*

*А коту – в большую ложку.*

*В миску курице, цыплятам*

*И в корытце поросятам.* (Надавливают на каждый палец руки, начиная с мизинца, и загибают его).

### **«Паровоз»**

(массаж спины)

*Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,* (Похлопывание по спине ладонями.)

*Стоять на месте не хочу!* (Поколачивание кулачками.)

*Колёсами стучу, стучу* (Постукивание пальцами)

*Садись скорее, прокачу!* (поглаживание ладонями)

*Чу, чу, чу!* (Лёгкое поглаживание ладонями.)

**Универсальная зарядка при близорукости:**

1. Неспешно глазом рисуем цифру 8. Делаем 6 раз.
2. Выставить руку вперед перед собой с поднятым большим пальцем. Голова остается неподвижной. Глаза смотрят на поднятый большой палец. Не двигая головой, следим глазами за движущейся вправо рукой. Теперь всю процедуру выполняем с другой рукой, двигая руку влево. Повторить 6 раз.
3. Выставить палец руки в 30 сантиметрах от глаз. Выбрать точку на удаленном расстоянии на уровне выставленного пальца. Переводим взор с пальца на удаленную точку и обратно, останавливая взгляд на 3–5 секунд на пальце и удаленной точке. Голова остается неподвижной. Осуществить 10-15 повторов.
4. Упражнение выполняется стоя. Смотря прямо, медленно двигать головой, переводя взгляд синхронно движению головы. Повторить 10-15 раз.
5. Прикрыть веки, зажмуриться ненадолго (3-4 секунды), открыть веки (3-4 секунды). Повторяем 10-15 раз.

## Комплекс упражнений для профилактики близорукости по Аветисову

Известный советский офтальмолог Э. С. Аветисов разработал группу несложных упражнений для профилактики миопии у детей школьного возраста. Они включают в себя разнообразные движения глазами, способствующие укреплению мышц, улучшению кровообращения, тренировке аккомодации:

Сначала нужно крепко зажмурить каждый глаз по очереди на три-пять секунд, затем открыть на это же время. В течение 10-15 секунд необходимо ускоренно моргать, затем держать глаза открытыми семь-десять секунд. Повторить 3-4 раза.

Тремя средними пальцами нужно несильно надавливать на закрытое веко, располагая их равномерно посередине и в уголках. Далее необходимо медленно поднять глаза вверх, затем перевести их вниз. Повторить 10-12 раз.

Следует повернуть глаза влево так, насколько это возможно, затем перевести взгляд вправо. Повторить 8-10 раз.

Необходимо вращать глазами по часовой стрелке, а затем против нее. Сделать 4-6 кругов в каждую сторону.

Малыш должен вытянуть руку вперед, выставив указательный палец, и смотреть на его кончик 3-5 секунд. Затем нужно медленно приближать палец к носу, продолжая смотреть на него, пока он не начнет двоиться. Повторить 6-8 раз.

Комплекс упражнений для профилактики близорукости у детей по Аветисову состоит из разных упражнений, которые обеспечивают хороший результат при условии регулярного выполнения. Родителям необходимо первое время контролировать занятия, следя за тем, чтобы ребенок делал все движения правильно. Нельзя не отметить, что гимнастика по методу Аветисова даёт только профилактический эффект. Если ребёнок уже имеет некоторую степень близорукости, то более эффективными для него станут занятия по системе Бейтса. Они направлены на то, чтобы снять напряжение глазных мышц путём выполнения специальных расслабляющих упражнений.

## Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия

*Исходное положение - сидя на стуле.*

- Сгибать - разгибать пальцы ног.
- Большим пальцем правой ноги провести по передней поверхности голени левой ноги снизу вверх. Повторить, поменяв ноги.
- Погладить внутренним краем и подошвенной поверхностью правой стопы левую голень. Повторить, поменяв ноги.
- С напряжением тянуть носки на себя - от себя (медленно, колени прямые).
- Соединить подошвы стоп (колени прямые).
- Круговые движения стопами внутрь – кнаружи.
- Как можно выше поднимайте поочередно то одну, то другую выпрямленную ногу. То же самое обеими ногами вместе.
- Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола.
- Отрывать от пола пятки. Отрывать от пола носки.
- Захватывать и перекладывать пальцами ног какие-нибудь мелкие предметы (карандаш, губку, речную гальку и т.д.)
- Пальцами ног собрать кусок ткани.

- Катать ногой овальные и круглые предметы.
- Во время сидячей работы сгребайте подошвами в кучку воображаемый песок. Если окажетесь на пляже – сгребайте песок реальный. Поскольку трудно держать под рабочим столом кучу песка, положите туда мячик из твердой резины – катайте его вдоль сводов стоп.

*Исходное положение - стоя.*

- Приподниматься на носочках.
- Стоя на носочках перейти на наружный край стопы и вернуться в исходное положение.
- Встать на ребра внешней стороны стоп, постоять в таком положении не меньше 30-40 секунд.
- Поворот туловища влево–вправо с поворотом соответствующей стопы на наружный край.
- Приседать, не отрывая пяток от пола.
- Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, ходьба с поджатыми пальцами, с поднятыми пальцами.
- Ходьба босиком по неровной поверхности – по жесткой траве, рыхлой почве, песку, камням и мелкой гальке.
- Ходьба боком по бревну.

### **Комплекс упражнений при нарушении осанки и сколиозе у детей**

Упражнение № 1 Построение, ходьба с движениями рук, ходьба на носках.

Упражнение № 2 И. п. — основное положение. Поднимание прямых рук вверх — вдох, опускание — выдох (3–4 раза). Темп медленный.

Упражнение № 3 И. п. — основная стойка, руки на поясе. Сгибание колена к животу и возвращение в и. п. (3–4 раза каждой ногой).

Упражнение № 4. И. п. — основная стойка, гимнастическая палка в опущенных руках. Поднимание палки вверх — вдох, опускание — выдох (4–5 раз).

Упражнение № 5 И. п. — основная стойка, палка на лопатках. Наклон корпуса вперед с прямой спиной и возвращение в и. п. (4–5 раз). При наклоне корпуса — выдох, при выпрямлении — вдох.

Упражнение № 6. И. п.-основная стойка, палка в опущенных руках. Приседание с вытягиванием рук вперед и возвращение в и. п. Спина прямая (4–5 раз).

Упражнение № 7. И. п. — основная стойка, руки перед грудью. Разведение рук в стороны ладонями вверх — вдох, возвращение в и. п. — выдох (3–4 раза).

### **Группа специальных упражнений, вытягивающих позвоночник, воздействующих на деформированный отдел позвоночника, укрепляющих мышцы живота, спины**

Упражнение № 8. И. п. — стоя у гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне плеч (рука, соответствующая выпуклой стороне искривления, на одну перекладину ниже другой руки). Глубокое приседание и возвращение в и. п. (3–5 раз).

Упражнение № 9 И. п. — лежа на спине, на наклонной плоскости, взявшись руками за рейку гимнастической стенки. Подтягивание согнутых ног к животу — выдох, выпрямление — вдох (3–4 раза).

Упражнение № 10 И. п. — лежа на животе, на наклонной плоскости, взявшись руками за край (ручки). Попеременное разгибание ног в тазобедренных суставах (2–4 раза каждой ногой).

Упражнение № 11 И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вниз, ноги согнуты в коленных суставах. Поднимание таза с опорой на ладони, плечи, стопы — вдох, возвращение в и. п., выдох (3–5 раз).

Упражнение № 12. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела. Движения ногами, как на велосипеде (10–12 раз).

Упражнение № 13 И. п. — лежа на боку; под выпуклую часть грудной клетки подложен ватный валик, ноги разведены. Вытягивание руки вверх с вогнутой стороны искривления позвоночника — вдох опускание руки — выдох (3–5 раз).

Упражнение № 14. И. п. — лежа на животе, руки с вогнутой стороны искривления вытянуты вверх. Поднять корпус — вдох, возвратиться в н. и. — выдох (3–4 раза).

Упражнение № 15 И. п. — лежа на животе. Отведение ноги в сторону на стороне выпуклости (при поясничном сколиозе); вытягивание руки вверх с вогнутой стороны искривления (при грудном сколиозе) и возвращение в п. п. (4–5 раз).

Упражнение № 16. И. п. — лежа на животе; нога (со стороны выпуклости в поясничном отделе) отведена в сторону, руки согнуты на затылке. Развести локти в стороны, слегка прогнув позвоночник — вдох, вернуться в и. п. — выдох (3–4 раза).

Упражнение № 17 И. п. — лежа на коврике на животе; руки вытянуты вперед, опираются на пол. Вытянуться, оттягивая носки ног и вытягивая руки до предела вперед — вдох, расслабить мышцы — выдох (3–5 раз).

Упражнение № 18. И. п. — лежа на боку (выпуклость искривления позвоночника в поясничном или пояснично-грудном отделе обращена вверх). Поднимание одной ноги (обеих ног) вверх, возвращение в и. п. (3–4 раза). Движения совершаются в небольшом объеме.

### **Примерный комплекс упражнений для исправления осанки**

1. И. п. — лежа на спине. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить правильное положение тела, вернуться в и. п.

2. И. п. — то же. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах.
3. И. п. — то же. Согнуть ноги, разогнуть, медленно опустить.
4. И. п. — лежа на животе. Подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить.
5. И. п. — то же. Кисти рук переводить к плечам или за голову.
- б. И. п. — лежа на правом боку, правая руку под щекой, левая над собой. Удерживая тело в этом положении, приподнять и опустить левую ногу. То же, лежа на левом боку.
7. И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать прямые ноги вверх.
8. И. п. — лежа на спине. Перейти из положения лежа в положение сидя, сохраняя правильное положение спины.
9. И. п. — то же. Поочередное поднимание прямых ног, не отрывая таз от пола. Темп медленный.
10. И. п. — лежа на животе, подбородок на руки. Отвести руки назад и приподнять ноги («Рыбка»).
11. И. п. — лежа на спине. «Велосипед».
12. И. п. — лежа на правом боку. Приподнять обе прямые ноги, удержать их на весу на 3 — 4 счета, медленно опустить их в и. п.
13. И. п. — то же на левом боку.
14. И. п. — сидя, ноги согнуты. Захватить пальцами ног мелкие предметы и переложить их на другое место.

15. И. п. — сидя, ноги согнуты, стопы параллельны. Приподнимание пяток одновременно и поочередно, разведение стоп в стороны.
16. И. п. — стоя, стопы параллельны на ширине ступни, руки на поясе. Перекат с пятки на носок.
17. И.п. — стоя. Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперед.
18. Ходьба на носках, на наружных краях стопы.
19. И. п. — сидя на стуле. Захват ножек стула ногами изнутри и снаружи по 8 — 10 раз.
20. И. п. — сидя, колени согнуты (угол 30'). Потрясти ногами в стороны.
21. И. п. — лежа на спине. «Ножницы» — горизонтальные и вертикальные движения прямыми ногами.
22. И. п. — стоя. «Замочек» — завести Одну руку за голову, вторую за лопатки. «Попилить» несколько раз, меняя положение рук.
23. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Сделать вдох и медленно поднять таз («полумостик»), на выдохе опуститься в и. п.
24. И. п. — сидя. Катание мячей (теннисного, волейбольного) вперед, назад, по кругу, по и против часовой стрелки.
25. Катать скакалку или палку двумя ногами 3 мин.