

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №84 «Серебряное копытце»

Азбука здоровья

*комплексная программа
по оздоровлению и формированию
здорового образа жизни
детей дошкольного возраста*

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №84 «Серебряное копытце»

"Азбука здоровья"

комплексная программа
по оздоровлению и формированию здорового образа жизни
детей дошкольного возраста

г. Набережные Челны, 2013 год

Азбука здоровья: комплексная программа по оздоровлению и формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста/ авторы-составители: И.А. Назаренко, Е.Ю. Борисова, Э.В. Глухова, Е.В. Трифонова. – Набережные Челны: МБДОУ №84, 2013.- 89 с.

Рецензент:

Чинкин А.С. – доктор биологических наук, профессор, заведующий кафедры «Естественных и медико-биологических дисциплин» ФГБОУ ВПО «Поволжская ГАФКСиТ».

В основу данной программы положены инновационные технологии физкультурно-оздоровительной, лечебно-профилактической работы содействующие обогащению учебно-воспитательного процесса, способствующие стимулированию дошкольника к включению в процесс двигательной активности, самопознанию, решению психомоторных, речевых, эмоциональных проблем в развитии; направлены на формирование навыков саморегуляции, осознанное сохранение и укрепление здоровья.

Данная программа превышает федеральные государственные требования.

Программа предназначена воспитателям дошкольных групп, инструкторам по физической культуре дошкольных образовательных учреждений.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение.....	4
2. Основные принципы программы.....	5
3. Нормативно-правовое обеспечение.....	6
4. Основные направления программы.....	7
5. Обеспечение реализации основных направлений программы.....	7
6. План-график лечебно-оздоровительных и профилактических мероприятий.....	9
7. Использование нетрадиционного оздоровления по возрастным категориям.....	11
8. Стратегический план улучшения здоровья детей.....	13
9. План работы по формированию основ здорового образа жизни.....	16
10. Структура внедрения здоровьесберегающих методик, технологий в УВП ДОУ.....	19
11. Летняя оздоровительная работа.....	20
12. План летней оздоровительной работы.....	20
13. Система работы ДОУ с семьей.....	26
14. План работы родительского клуба «Мала академия здоровья».....	27
15. Предполагаемый эффект.....	30
16. Критерии эффективности.....	30
17. Литература.....	31
18. Приложение	

ВВЕДЕНИЕ

Несомненно, проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна.

В Российской Федерации наблюдается крайне тяжелая демографическая ситуация, когда каждое поколение родившихся по численности меньше поколения своих родителей, и не происходит восполнение убыли населения.

Такой тип воспроизводства населения не отмечался ни в одной стране мира, даже во время войны. Этот пример говорит о социальной катастрофе, связанной, прежде всего, с национальной безопасностью и состоянием здоровья будущего поколения России.

Поэтому, проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей, становится национальным.

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры родителей, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической политики государства.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению детей должны находиться семья и детский сад как две основные социальные структуры, которые, в основном, и определяют уровень и здоровье ребенка.

На территории Татарстана так же наблюдается рост заболеваемости, высокий уровень социальной и психологической дезадаптации семей, неблагоприятная экологическая обстановка. В связи с этим, ослабление иммунитета дошкольника, что, безусловно, подчеркивает актуальность физкультурно-оздоровительной работы и формирования осознанного отношения к сохранению и укреплению своего здоровья.

Дошкольные образовательные учреждения, так или иначе, решают проблемы, связанные с укреплением здоровья и физическим развитием детей.

Однако, практика показывает, что существует ряд проблем:

- не выполняются нормы двигательной активности детей в течение дня;
- не соблюдаются необходимые нормы моторной плотности на занятиях по физической культуре;
- физкультминутки используются педагогами не рационально, не снимая переутомления, не восстанавливая эмоционально-положительное состояние;
- некоторые программы не способствуют формированию у детей знаний норм здорового образа жизни;
- не придается значение развитию психофизических качеств у дошкольников (выносливости, силы, ловкости, быстроты, гибкости).
- не достаточно высокий уровень психолого-педагогической культуры родителей.

Следствием этого является низкая активность, высокая конфликтность, безответственность родителей к своим обязанностям по отношению к детям

образовательному процессу в ДОУ: не достаточность важной движущей силы воспитания - авторитета, успехом которого является личный положительный пример авторитетного для ребенка взрослого – родителя.

Проанализировав выше перечисленные проблемы, мы разработали свою программу, целью которой является:

воспитание физически, психически здорового и социально адаптированного ребенка через создание единого здоровьесберегающего пространства.

Для реализации данной цели мы определили следующие задачи:

- ***создать развивающую среду – пространство самореализации;***
- ***помочь ребенку накопить необходимый опыт и знания для укрепления его физического и психического здоровья;***
- ***способствовать формированию посредством активной деятельности здорового, стрессоустойчивого организма ребенка;***
- ***стимулировать дошкольника к включению в процесс двигательной активности, побуждать его к самопознанию, создавать условия для внутренней активности личности;***
- ***направлять совместную работу всего педагогического коллектива и родителей на развитие и закаливание организма ребенка;***
- ***формировать навыки саморегуляции поведения дошкольника, направленные на осознанное сохранение и укрепление своего здоровья.***

Реализация данных задач объективно требует качественно нового подхода к организации всего комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий, которые несут в себе не только оздоровительный эффект, но и формируют навыки осознанного сохранения и укрепления своего здоровья.

Используемые в работе инновационные формы организации, методы и приемы, нетрадиционное оборудование, благодаря которым встреча с детьми наполнена увлекательным и содержательным общением, польза от них очевидна. Все это помогает ребенку приобрести вкус к саморазвитию и самопознанию. Такой подход дает возможность проводить коррекцию индивидуальных сложностей в развитии, снимать многие психологические проблемы, легче справляться с трудностями кризисного возраста, укреплять здоровье дошкольников.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ

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

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

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

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

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

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

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

НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программа разработана в соответствии с:

- 1. Федеральными законами:**
 - 1.1 Конституция РФ;
 - 1.2 Закон РФ «Об образовании»;
- 2. Постановлениями Правительства Российской Федерации:**
 - 2.1 Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении (от 12 сентября 2008 года N 666);
- 3. Нормативно-правовыми документами Министерства образования РФ:**
 - 3.1 «Временные (примерные) требования к содержанию методов воспитания и обучения, реализуемых в дошкольном образовательном учреждении»;
 - 3.2 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» (Письмо от 14.03.2000г. №65/23-16);
 - 3.3 Требованиями СанПиНа с введением дополнений и изменений в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 июля 2010 г № 91 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования»;
 - 3.4 Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» (утверждена Президентом РФ Д.Медведевым 04.02.2010 г.)
- 4. Нормативными документами МБДОУ №84:**
 - 4.1 Устав детского сада от 27.12.2010 года № 8447;

4.2 Лицензия Серия РО № 019052 регистрационный № 983 от 11 апреля 2011 года;

4.3 Свидетельство о государственной аккредитации (АА 106674 регистрационный № 6134 от 30 января 2008 года);

Согласно требованиям ФГТ, воспитательно-образовательный процесс осуществляется (строится) на адекватных дошкольному возрасту формах работы и видах детской деятельности.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Профилактическое.

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

2. Организация и надлежащее выполнение санитарно-гигиенического режима.

3. Решение оздоровительных задач всеми средствами физического воспитания.

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

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

Организационное.

1. Организация здоровьесберегающей развивающей среды ДОУ.

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

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

4. Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров.

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

Лечебное.

1. Противорецидивная профилактика хронических заболеваний.

2. Коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом развитии.

3. Профилактическое лечение тубинфицированных детей.

4. Оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПРОГРАММЫ

Техническое и кадровое обеспечение		
№	Наименование мероприятия	Ответственные

п/п		
1	2	3
1	Приобретение необходимого оборудования: медицинского, спортивного.	Зав. ДОУ
2	Осуществление ремонта пищеблока; коридоров; игровых площадок	Зав. ДОУ, зам. зав. по х/ч
3	Оборудование помещений: спортивного зала; групповых комнат	Зам. зав. по х/ч, специалисты, воспитатели
4	Пополнение среды нестандартными пособиями: мягкими модулями; «нестандартными» ковриками; массажерами	Воспитатели
5	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования в ДОУ)	Зав. ДОУ, старший воспитатель
Организационно-педагогическое и психолого-педагогическое обеспечение		
1	Разработка программы оздоровления и осуществление контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим и нервно-психическим развитием детей	Ст. воспитатель, зав. ДОУ
2	Разработка и организация здоровьесберегающих методик в педагогическом процессе	Ст. воспитатель, инстр. по физ. культуре

1	2	3
3	Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления: <ul style="list-style-type: none"> • Элементы точечного массажа (по А. А. Уманской, шиацу) • Пальчиковая и артикуляционная гимнастика • Дыхательная и звуковая гимнастика по Стрельниковой • Психогимнастика по методике Чистяковой • «Дорожки здоровья» • Звуковая гимнастика Лобанова • Элементы упражнений хатха-йога • Ароматерапия Г. Лавренивой • Вибрационно-вокальные упражнения М. Лазарева • Звуковая и вибрационная гимнастика Востокова • Лечебные игры Галанова • Театр физического развития и оздоровления Ефименко • Игровой массаж А. Уманской и К. Динейки • Антистрессовый и интеллектуальный массажи Фрица Ауглина 	Ст. воспитатель, инстр. по физ. культуре

	• Восточная гимнастика с элементами у-шу	
4	Определение содержания и структуры, разработка уровней и методик диагностики физической подготовленности детей по возрастным группам	Ст. восп., инстр. по физ. культуре
5	Упорядочение времени специально организованных занятий и активного отдыха детей (сокращение времени и количества организованной деятельности, проведение «Дней здоровья», гибкий график НОД)	Ст. воспитатель
6	Создание здорового психологического микроклимата коллектива взрослых и детей	Психолог, воспитатели
7	Введение специализированных видов деятельности (ритмика)	Узкие спец.
8	Проведение здоровьесбережения через все виды деятельности детей-дошкольников (психологический фон занятий, длительность НОД, методы и формы, санитарно-гигиенические условия)	Ст. воспитатель
9	Продолжение работы по совершенствованию здоровьесберегающей предметно-развивающей среды в ДОУ, введение новых эффективных моделей	Воспитатели, ст. воспитатель
10	Организация работы с родителями по проблеме укрепления и сохранения здоровья детей в ДОУ и в семье (выпуск «Родительской газеты», проведение консультаций, стендовые сообщения)	Педагог-психолог, инстр. по физ. культуре ст. воспит.

ПЛАН-ГРАФИК ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ

№	Мероприятия	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1	Приём на воздухе	Теплое время года			
2	Утренняя зарядка	В группе	В теплое время года на улице, в холодное в зале (спортивная форма: шорты, футболка, носки)		
3	Воздушно-температурный режим	В группе +20С; в спальне +18 ⁰ С	В группе +18 ⁰ С; в спальне +16-17 ⁰ С		
4	Сквозное проветривание	2 раза до +14-16 ⁰ С	3 раза до +14-16 ⁰ С		
5	Односторонне	Постоянно открытая фрамуга с подветренной			

	проветривание	стороны при, если позволяет температура в группе			
6	Одежда и обувь детей в группе	Облегчённая по температуре группы, обувь – сандалии, туфли с небольшим каблучком			
7	Сон	В хорошо проветриваемом помещении (+16-17 ⁰ С), летом без маек			
8	Гимнастика после дневного сна	Босиком, хождение по дорожкам здоровья, коррекционные упражнения			
9	Физкультурные занятия в зале (спортивная форма: шорты, футболка, носки) на улице (в облегчённой одежде)	2 раза в неделю	3 раза в неделю (2 раза на улице)	3 раза в неделю (2 раза на улице)	3 раза в неделю (2 раза на улице)
10	Прогулка (ежедневно проводятся физкультурные упражнения, подвижные и спортивные игры)	До -15 ⁰ с	До -20 ⁰ С		
11	Сухое обтирание тела		После сна, ежедневно		
12	Обширное умывание	После сна, ежедневно			
13	Полоскание рта		После приёма пищи, ежедневно		
14	Точечный массаж		На физкультурных занятиях		
15	Дыхательная гимнастика		На физкультурных занятиях, во время физминуток, ежедневно		
16	Упражнения для профилактики плоскостопия и нарушений осанки	На физкультурных занятиях			
17	Артикуляционная гимнастика, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз	Во время занятий ежедневно			
18	Фитотерапия Напиток «Здоровье» (отвар шиповника, клюквы, брусники, смородины))	Осень, зима, весна			
19	Витаминизация Поливитамины	В период адаптации в течение 10 дней, ежеквартально всем детям в течение двух			

		недель.
20	с-витаминация третьего блюда	ежедневно
21	Облучение бактерицидными лампами групповых комнат, спальни и раздевалки	Во время прогулки (при отсутствии детей в помещении)
22	«Волшебная приправа» (лук, чеснок)	В обед в одно блюдо (осень-зима)
23	Сок	В 10.00
24	Медицинское обследование состояния здоровья детей	Март, апрель
25	Обследование физического развития детей	2 раза в год

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ПО ВОЗРАСТНЫМ КАТЕГОРИЯМ

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

4. Психогимнастика по методике М. Чистяковой	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом
5. «Дорожки здоровья»	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом
6. Звуковая гимнастика Лобанова	Элементы комплекса	Элементы комплекса	Полный комплекс	Полный комплекс
7. Игровой стретчинг Е.В.Сулим	Элементы комплекса	Элементы комплекса	Полный комплекс	Полный комплекс
8. Вибрационно-вокальные упражнения М. Лазарева		Элементы комплекса	Элементы комплекса	Полный комплекс
9. Ритмопластика	В соответствии с возрастом	Полный комплекс	Полный комплекс	Полный комплекс
10. Лечебные игры А. Галанова	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом
11. Игровой массаж А. Уманской и К. Динейки	Элементы комплекса	Элементы комплекса	Полный комплекс	Полный комплекс
12. Антистрессовый и интеллектуальный массаж	Элементы комплекса	Элементы комплекса	Полный комплекс	Полный комплекс
13. Гимнастика для глаз	Элементы комплекса	Элементы комплекса	Полный комплекс	Полный комплекс
14. Цветотерапия	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом	Полный комплекс	Полный комплекс
15. Кинезиологическая гимнастика	Элементы комплекса	Элементы комплекса	Полный комплекс	Полный комплекс

СТРАТЕГИЧЕСКИЙ ПЛАН ЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Содержание	Группа	Сроки	Ответственный
I. Оптимизация режима			
Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	Все группы	Ежедневно	Ст. Медсестра, воспитатели.
II. Организация двигательного режима			
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
Утренняя гимнастика (ритмика, аэробика)	Все группы	Ежедневно на открытом воздухе или в зале	Инструктор по физической культуре
Двигательная разминка (игры-этюды, движения на пластику)	Все группы	Ежедневно во время большого перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз)	Воспитатели
Физкультминутка (драматизация стихов)	Все группы	Ежедневно по мере необходимости.	Все педагоги
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке (с использованием нетрадиционного оборудования)	Все группы	Ежедневно во время прогулок	Воспитатели
Оздоровительный бег	Ср., стр., подг.	Три раза в неделю подгруппами во время утренней прогулки.	Инструктор по физической культуре
Гимнастика-пробуждение	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
Логоритмика	Ср., стр., подг.	Два раза в неделю по подгруппам	Логопед
Пальчиковая гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
Игротерапевтические занятия	Ср., стр., подг.	Два раза в неделю	Психолог
Фитнес - данс	Ср., стр., подг.	Один раз в неделю	Инструктор по физической культуре

			культуре
Упражнения стретчинга	Стр., подг.	На физкультурных занятиях	Инструктор по физической культуре
2. Непосредственная образовательная деятельность			
Физическая культура	1мл. гр. 2мл.- подг.гр.	- два раза в неделю -два раза в неделю + одно на воздухе	Инструктор по физической культуре
Занятия по музыкальной ритмике	Ср.- подг.гр.	Один раз в неделю	Муз.руководитель
3. Самостоятельная работа			
Самостоятельная двигательная деятельность (спортивные игры и упражнения)	Все группы	Ежедневно в помещении и на воздухе.	Воспитатели
4. Физкультурно-массовые мероприятия			
Неделя здоровья (каникулы)	Ср., стр., подг.гр.	Три раза в год	Инструктор по физической культуре, воспитатели
Физкультурный досуг	Все группы	Один, два раза в месяц на воздухе и в зале	Инструктор по физической культуре, воспитатели
Физкультурно-спортивные праздники на воздухе и в зале.	Все группы	Два, три раза в год.	Инструктор по физической культуре, воспитатели

5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи			
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях ДОУ	Ср.стр., подг.гр.	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, посещение открытых занятий.	Инструктор по физической культуре, воспитатели

III. Охрана нервно-психического здоровья			
Игры в сенсорной комнате (элементы аутотренинга и релаксации)	Ср., стр., подг.гр.	Два, три раза в неделю	Инструктор по физической культуре, психолог
Точечный массаж, самомассаж	Ср.стр., подг.гр.	Два, три раза в неделю	Инструктор по физической культуре
Дыхательная гимнастика	Ср.стр., подг.гр.	Три, четыре раза в неделю	Инструктор по физической культуре, логопед.
Элементы сказкотерапии	Стр., подг.гр.	Ежедневно	Воспитатели
Психогимнастика , аутотренинг.	Ср.стр., подг.гр.	Три, четыре раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели

IV. Оздоровление фитонцидами			
Чесочно-луковые салаты	Все группы	Обед (с октября по апрель)	Младшие Воспитатели
Ароматизация помещений (чесочно-луковые атаки)	Все группы	Ежедневно	Младшие воспитатели

V. Закаливание с учетом состояния здоровья ребенка			
Воздушные ванны	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
Сон с доступом свежего воздуха	Все группы	С мая по сентябрь	Ст. медсестра, воспитатели
Солнечные ванны	Все группы	С июня по август	Ст. медсестра, воспитатели
Тропа «Здоровья»	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
Ходьба по гальке, залитой морской водой (вода с морской солью).	Все группы	Один раз в неделю (осень-весна)	Воспитатели
Терратерапия (босохождение)	Все группы	Ежедневно (июнь-август)	Ст. медсестра, воспитатели

Полоскание зева соленой водой с добавлением йода.	2 мл.- подг.гр.	После приема пищи в течение года	Воспитатели
VI. Лечебно-оздоровительная работа			
Витаминация третьего блюда	Все группы	Ежедневно	Ст. медсестра
Ароматерапия (успокаивающая, повышающая интеллектуальную работу, профилактика простудных заболеваний и пр.)	Все группы	Еженедельно, в зависимости от цели.	Воспитатели
Витаминные салаты	Все группы	Ежедневно	Ст. медсестра, воспитатели
Кислородный коктейль	Все группы	2 раза в год	Ст. медсестра воспитатели

ПЛАН РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

№ п/п	Мероприятия	Дата	Ответственные
Работа с детьми			
1.	Мониторинг физического и психического здоровья детей	в течение года Октябрь, Январь, май В течение года 1 раз в месяц.	Педагоги групп
2.	Диагностика: * «Что такое здоровье?» * «Особенности восприятия проблемы ЗОЖ»		
3.	Серия бесед с детьми «Уроки здоровья»: <ul style="list-style-type: none"> • «Как нужно ухаживать за собой»; • «Почему заболели ребята?»; • «Откуда берутся болезни?»; • «Правила поведения в случае болезни»; • «Лекарства – друзья и лекарства – враги»; • «С врачами нужно дружить»; • «Будь осторожен дома»; • «Когда тебе грозит опасность»; • «Когда домашние животные бывают 		

4.	<p>опасны?»</p> <p>Занятия по ЗОЖ</p>	В течение года	Педагоги групп
5.	<p>Организация и проведение дидактических игр:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Как вести себя в случае пожара»; • «Правила поведения в транспорте»; • «Правила поведения на улице»; • «Что я знаю об одежде»; • «Что такое хорошо и что такое плохо?»; • «Какая пища полезней»; • «Отгадай настроение»; • «Надо, надо, умываться...»; • «Чтобы зубы были крепкими». 	В течение года 1 раз в месяц.	Педагоги групп
6.	<p>-Развлечение: «Здоровье и игра» (п.и. народов Поволжья, эстафеты, соревнования).</p> <p>-Конкурс «Молодецкие игры»</p> <p>-Зимние Олимпийские игры.</p> <p>-Спортивный праздник «Форт Боярд»</p>	В течение года	Инструктор по физической культуре, педагоги гр.
7.	<p>Применение различных гимнастик в учебном и режимных процессах (дыхательной, психогимнастики, для глаз, пальчиковой, коррегирующей после сна и др.)</p>	В течение года	Педагоги групп
8.	<p>Совместные мероприятия с СОШ № 1</p>	В течение года	Ст.воспитатель
9.	<p>Организация двигательной активности детей на прогулке в течение дня.</p>	В течение года	Педагоги групп
10.	<p>Конкурс детского рисунка на асфальте цветными мелками, на снегу акварелью:</p> <p>-«Коко-колу пьешь, смотри, растворишься изнутри...»</p> <p>-«В стране «Неболейка»</p> <p>-«Как мы закаляемся».</p> <p>-«Полезная еда нам нужна всегда»</p> <p>-«Много соли ешь, горчицы – станешь злей самой волчицы».</p> <p>Конкурс детских стихов Г.Остера</p>	В течение года	Педагоги групп

11.	«Вредные привычки» (с обыгрыванием ситуаций).	Ноябрь, март	Муз.рук., педагоги групп
12.	Конкурс: «Самая красивая клумба» «Самый большой снеговик» «Самая крепкая снежная крепость» «Фантазии из песка»	В течение года	Актив воспитателей
13	С/Р. игры требующие высокой подвижности: «Пираты Карибского моря» «Сокровища капитана Флинта» «Спасатели» «Команда Кусто» «Десантники».	Ноябрь-апрель	Педагоги групп
14	Танцевальные конкурсы: «Танцы народов Поволжья» «Черевички» «На балу у Золушки» «Каррида» «Фестиваль республик».	течение года	Хореограф
15.	Драматизация сказок и худ. произведений: «Петушок и бобовое зернышко» «Жили были Ох! И Ах!» «Мойдодыр» «Нехочуха!».		Музыкальный руководитель Муз.рук.

**СТРУКТУРА ВНЕДРЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ
МЕТОДИК, ТЕХНОЛОГИЙ В УВП ДОУ**



ЛЕТНЯЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА



ПЛАН ЛЕТНЕЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

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

Задачи:

1. Создать условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма.
2. Реализовать систему мероприятий, направленных на оздоровление и физическое развитие детей, их нравственное воспитание, развитие любознательности и познавательной активности, формирование культурно-гигиенических и трудовых навыков.
3. Осуществить педагогическое и медицинское просвещение родителей по вопросам воспитания и оздоровления детей в летний период

№ п/п	Содержание работы	Возраст детей	Срок	Ответственные
1	2	3	4	5
Работа с детьми				
1	Праздник, посвященный Дню защиты детей: «Здравствуй, солнце! Здравствуй, лето!»	Старший возраст	Июнь	Ст. воспит., муз. руков., инстр. по физ. воспит.
2	«Мама, папа, я – спортивная семья»	Средний возраст		Соц. педагог, инструкт. по физ. воспит.
3	Неделя осторожного пешехода (развлечения, беседы, целевые прогулки)	Все группы		Воспитатели групп
4	Конкурс рисунков на асфальте	Все группы		Воспитатели групп
5	Беседы с детьми: «Мой дом, моя страна!»	Старший возраст		Воспитатели групп
6	«День Нептуна»	Старший возраст	Июль	Ст. воспит., инстр. по физ. воспит.
7	«Джунгли зовут» – физкультурное развлечение	Средний и старший возраст		Инструктор по физ. воспитанию
8	Неделя здоровья (мероприятия по оздоровлению, беседы, развлечения)	Все группы		Восп. групп, врач, инстр. по физ. восп.
9	Беседы с детьми о безопасности, правилах поведения дома и на улице «Как ребенку не попасть злому волку прямо в пасть»	Все группы		Воспитатели групп
10	«Мисс Дюймовочка»	Старший возраст	Август	Воспитатели групп, музык. рук., инстр. по физ. восп.
11	Малые Олимпийские игры	Старший возраст		Инструктор по физ. восп.
12	Неделя любимого города: • Из чего город состоит? • Город – улица – мой дом	Все группы		Воспитатели групп

	<ul style="list-style-type: none"> • Я в городе. Город – дорога – я. • Горожане 			
Оздоровительная работа с детьми				
1	Максимальное пребывание детей на свежем воздухе (утренний прием, гимнастика, физкультурные занятия, прогулки, развлечения)	Все группы	(ЛОП)	Воспитатели групп, инструктор по физическому воспитанию
2	Создание условий для повышения двигательной активности детей на свежем воздухе путем расширения ассортимента выносного оборудования	Все группы	Июнь	Старший воспитатель, воспитатели групп
3	Осуществление различных видов естественного закаливания в течение дня (воздушные и солнечные ванны, босохождение)	Все группы	(ЛОП)	Врач, воспитатели групп
4	Индивидуальная и подгрупповая работа с детьми по развитию основных движений на прогулке	Все группы	(ЛОП)	Инстр. по физическому воспитанию, воспитатели групп
5	Ежедневная витаминизация блюд	Все группы	(ЛОП)	Врач, старшая мед. сестра
6	Ежедневная витаминизация блюд	Все группы	(ЛОП)	Врач, старшая мед. сестра
Оздоровительные мероприятия для часто болеющих детей (дополнительно к перечисленным мероприятиям)				
1	Физиопроцедуры: – ДУФ носа и зева	По назначению врача	По схеме	Врач, физио мед. сестра
2	Ингаляции с отваром шалфея, ромашки	По назначению врача	Ежедневно по 3–5 минут	Врач, физио мед. сестра
4	Беседы с детьми: • «Болезни грязных рук» • «Ядовитые грибы и растения» • «Как уберечься от		Июнь–август	Врач, старшая мед. сестра, воспитатели групп

	пагубного воздействия солнца» <ul style="list-style-type: none"> • «Что можно и что нельзя» • «Наш друг – светофор» • «Закаляйся, если хочешь быть здоров!» 			
Воспитательно-образовательная работа с детьми				
1	Календарное планирование согласно методическим рекомендациям «Особенности планирования воспитательно-образовательной работы в летний период»		В течение ЛОП	Воспитатели групп
2	Одно обязательное занятие в день (музыкальное, физкультурное, изо) согласно сетке занятий на ЛОП	Все возрастные группы	Июнь–август	Муз. руков., инструкт. по физ. культуре, воспит. групп
3	Музыкальные и физкультурные развлечения 1 раз в неделю, согласно планам	Все возрастные группы	В течение ЛОП	Муз. руков., инстр. по физ. культуре, воспитатели групп
4	Игровая деятельность, согласно требованиям программы	Все возрастные группы	В течение ЛОП	Воспитатели групп
5	Работа с детьми по предупреждению бытового и дорожного травматизма. Беседы, развлечения, игры по ознакомлению с правилами дорожного движения, экскурсии	Все возрастные группы	В течение ЛОП	Воспитатели групп
6	Экскурсии и целевые прогулки с детьми за территорию детского сада: <ul style="list-style-type: none"> • экскурсия в детскую библиотеку; • целевая прогулка к школе 	Старший дошкольный возраст	Июнь Август	Воспитатели групп
7	Экологическое воспитание детей: беседы, прогулки, экскурсии в ближайшее природное окружение,	Все возрастные группы	В течение ЛОП	Воспитатели групп

	наблюдения, эксперименты с живой и неживой природой, труд на участке, в цветнике и пр.			
Контроль и руководство оздоровительной работой				
1	Смотр-конкурс по подготовке групп и участков детского сада к ЛОП		Июнь	Зав. детским садом, старший воспитатель, воспитатели групп
2	Утренний прием (гимнастика на воздухе, прогулки)		В течение ЛОП	Старший воспитатель, старшая мед. сестра
3	Проверка наличия и сохранности выносного материала		В течение ЛОП	Заведующий детским садом
4	Выполнение инструкций		В течение ЛОП	Старший воспитатель, старшая мед. сестра
5	Организация питания: • документация по питанию, 10-дневное меню; • витаминизация, контроль калорийности пищи		В течение ЛОП	Старший воспитатель, старшая мед. сестра
6	Закаливание, проведение физкультурных игр и развлечений		В течение ЛОП	Старший воспитатель, врач
7	Планирование и организация познавательной деятельности детей		В течение ЛОП	Старший воспитатель
8	Организация работы по изучению ПДД		В течение ЛОП	Старший воспитатель
9	Работа с родителями		В течение ЛОП	Старший воспитатель, соц. педагог
Методическая работа				
1	Консультации для воспитателей: «Особенности планирования воспитательно-		Май	Старший воспитатель

	образовательной работы в летний период»;			
	«Оздоровление детей в ЛОП»; «Подвижные игры на участке летом»; «Организация работы по развитию движений на прогулке»; «Экологическое воспитание детей летом»; «Нравственно-патриотическое воспитание детей летом»		Июнь Июль Август	Инструктор по физическому воспитанию Старший воспитатель
2	Выставка методических пособий, статей и журналов по работе с детьми в летний период		Июнь	Старший воспитатель
3	Индивидуальная работа с воспитателями (по запросам)		В течение ЛОП	Зав. детским садом, старший воспит.
Работа с родителями				
1	Оформление «Уголка родителей» в группах: - режим дня, сетка занятий; - рекомендации по воспитанию детей летом; - рекомендации по экологическому воспитанию; - рекомендации по познавательному развитию		Июнь	Воспитатели
2	Оформление «Уголка здоровья» для родителей: - профилактика солнечного и теплового ударов; - профилактика кишечных инфекций; - организация естественных закаливающих процедур		Июнь	Воспитатели, врач
3	Консультация для родителей вновь поступивших детей «Адаптация детей к условиям детского сада»		Июль, август	Старший воспитатель, врач, заведующий детским садом,

				старшая мед. сестра
4	Консультации для родителей «Как организовать летний отдых ребенка»		Июнь	Воспитатели, старшая мед. сестра
5	Посильное участие родителей в озеленении участка и ремонте групп		В течение ЛОП	Воспитатели групп

СИСТЕМА РАБОТЫ ДОУ С СЕМЬЕЙ

Формы взаимодействия детского сада и семьи по сохранению и укреплению здоровья

Индивидуальный подход к детям по показаниям здоровья	Оздоровление и профилактика заболеваний	Здоровый образ жизни	Домашние мини-стадионы
Дискуссионный клуб «К вопросу о здоровье»	Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей		
Школа для молодых родителей (по проблемам здоровья)	Психологический микроклимат и комфорт	Рациональное питание	Час семейных увлечений – семейные традиции: пеший, лыжный, водный туризм
Информационные корзины, стенды. Памятки для родителей	Адаптация ребенка к условиям детского сада		Выявление потребностей семей социума по вопросам здорового образа жизни
Конкурсы «Мойдодыр» и др.	Составление индивидуальных карт нервно-психического развития ребенка		Пропаганда здорового образа жизни среди детей и родителей
Педагогическая гостиная. Тренинги по вопросам закаливания, дыхательной гимнастики и др.	Патронаж вновь поступающих детей на дому		
Составление планов на летне-оздоровительный период совместно с родителями	Адаптационный режим. Постоянное информирование родителей о состоянии ребенка		Составление кулинарной книги детского сада
Телефон доверия. Родительская почта	Консультация для родителей вновь поступающих детей по проблемам адаптации, физического и психического развития детей раннего возраста		Памятка по диетическому питанию
Игры-тренинги Родительские гостиные			Ширмы о пользе витаминов
Семейные проекты детей и родителей «Создадим уют вместе»	Письмо вновь поступающему ребенку с приглашением в детский сад		Родительские гостиные «Секреты мастерства» (делимся лучшими рецептами)

Принципы работы с родителями	Методы изучения семьи
<ul style="list-style-type: none"> - Целенаправленность, систематичность, плановость; - Дифференцированный подход к работе с родителями с учетом многоаспектной специфики каждой семьи; - Возрастной характер работы с родителями; - Доброжелательность, отзывчивость. 	<ul style="list-style-type: none"> Анкетирование; - Наблюдение за ребенком; - Посещение семьи ребенка; - Обследование семьи с помощью проективных методик; - Беседа с ребенком; - Беседа с родителями.

ЗАДАЧИ ДОО В ПРИОБЩЕНИИ РОДИТЕЛЕЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

1. Повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье посредством систематического педагогического и медицинского просвещения;
2. Повысить интерес родителей к участию в физкультурных и оздоровительных мероприятиях вместе с детьми;
3. Сформировать положительное отношение к занятиям физкультурой и спортом, здоровому образу жизни в семье;
4. Оказать квалифицированную помощь родителям в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей силами специалистов ДОО.

ПЛАН РАБОТЫ РОДИТЕЛЬСКОГО КЛУБА «МАЛАЯ АКАДЕМИЯ ЗДОРОВЬЯ»

Цель: реализация дидактического принципа единства требований к осуществлению физического воспитания в ДОО и семье.

Задачи:

1. Осуществлять психолого-педагогическое просвещение родителей воспитанников ДОО с целью повышения педагогической компетенции;
2. Активизировать «работу» по осуществлению обратной связи с родителями;
3. Формировать у родителей способность адекватно оценивать возможности ребенка и в соответствии с этим ставить реальные задачи его развития;
4. Развивать понимание необходимости опережающего воздействия средств физической культуры на здоровье подрастающего поколения с детства.

Принцип организации и проведения

Принцип диалогизации взаимодействия, т.е. межличностного общения, основанного на взаимном уважении и полном доверии участников.

Предполагаемый эффект:

- ✓ Повышение педагогической компетенции родителей как условие оптимизации влияния семьи на ребенка;
- ✓ Систематизация физкультурно-оздоровительной деятельности в семье;
- ✓ Формирование у детей интереса к занятиям физической культурой;
- ✓ Оптимальный эффект обратной связи «коллектив ДОО – родители».
- ✓ Устойчивое желание отказаться от вредных привычек;
- ✓ Активный отдых вместе с детьми;
- ✓ Посещение кружков, секций оздоровительной направленности;
- ✓ Проведение закаляющих процедур;
- ✓ Использование рекомендаций, полученных в ходе педагогического и медицинского просвещения.

Месяц	Тематика мероприятия	Форма проведения	Ответственные
Октябрь	«Пути активизации двигательной активности детей с учетом индивидуальных особенностей состояния их здоровья»	Групповые родительские собрания с приглашением специалистов	Воспитатели групп, старший воспитатель, старшая медсестра, инструктор по физической культуре.
	«Рекомендации по организации прогулки с детьми»	Тематическая выставка	Воспитатели групп, инструктор по физической культуре
	«Если хочешь быть здоров – закаляйся!»	Тематическая Выставка	Воспитатели групп, старшая медсестра
	«Это актуально»	Индивидуальные беседы с родителями	Воспитатели групп
Ноябрь	Профилактика и коррекция осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста	Практикум	Старшая медсестра, Медсестра ЛФК из поликлиники.
	«Выходной с папой, мамой и со мной»	Информационный лист-буклет, содержащий сведения о том, как организовать совместный досуг взрослых и детей в нашем городе.	Старший воспитатель
Декабрь	«Зимушка спортивная»	Физкультурное мероприятие с участием родителей	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
Январь	«Факторы, влияющие на психологическое благополучие ребенка в семье»	Групповые родительские собрания с участием педагога-психолога	Старший воспитатель, воспитатели групп, педагог-психолог
	«Что мешает нам выслушать и понять своего ребенка»	Информационный лист	Педагог-психолог

	«Это актуально»	Индивидуальные беседы, консультации	Специалисты
Февраль	«Утренняя физзарядка, корригирующая гимнастика после сна как фактор улучшения эмоционального состояния, увеличение физической и умственной работоспособности.	Практикум	Воспитатели групп, старший воспитатель, старшая медсестра, инструктор по физической культуре.
	«Плавание как профилактическая и коррекционная деятельность по формированию осанки у детей.	Встреча с детским инструктором по плаванию	Старшая медсестра, инструктор по физической культуре
Март	«Мамы, вперед!»	Музыкально-физкультурное мероприятие с участием родителей	Старший воспитатель, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп.
Апрель	«Мы любим физкультуру!»	Открытые занятия по физической культуре для создания более адекватного представления о физических возможностях детей.	Инструктор по физической культуре
	«Это актуально»	Индивидуальные беседы, консультации	Специалисты
Май	«Научи ребенка быть здоровым»	Круглый стол	Заведующий ДООУ, старший воспитатель, старшая медсестра
	«Это актуально»	Индивидуальные	Специалисты

		беседы, консультации	
--	--	-------------------------	--

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ ЭФФЕКТ

Подготовка детей дошкольного возраста к обучению и адаптации в общеобразовательных школах всех видов и типов, улучшение при этом показателей физического здоровья и всестороннего развития детей, с учетом физических, психофизиологических особенностей в каждой возрастной группе.

КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ

1. Критерии физического здоровья:

- уровень физического здоровья;
- группа здоровья;
- резистентность (кратность заболеваний в течение года)
- показатели двигательной активности;
- заболеваемость.

2. Критерии психического здоровья:

- уровень эмоционального благополучия (тревожность, страх, агрессивность, самооценка);
- уровень познавательной деятельности (восприятие: зрительное, слуховое; запоминание; наглядно-действенное мышление; обобщенность понятий и их классификация);

3. Критерии социального здоровья:

- самообслуживание;
- личностная и мотивационная готовность к школе;
- коммуникативные связи;
- уровень валеологических знаний и умений.

4. Критерии соответствия участников педагогического процесса и материально-технической базы целям и задачам ДООУ; уровень квалификации педагогов и родителей по сохранению и приобщению к здоровому образу жизни.

5. Эффективность работы по физическому воспитанию:

- перемена группы здоровья на самую высокую, снижение заболеваемости;
- уровень физического развития детей;
- выполнение основных движений, качественные и количественные характеристики по возрасту;
- физические качества;
- высокая посещаемость ДООУ детьми;
- дальнейшее совершенствование форм работы по оздоровлению и профилактике заболеваемости детьми простудного характера, добиваясь более высоких результатов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Анищенкова, Е.С. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников / Е.С. Анищенкова.-М.: «Просвещение»,2008.-213 с.

2. Бекина, С.И. Музыка и движение. Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет / С.И. Бекина, Т.П. Ломова, Е.Н. Соковникова. – М.: “Просвещение”, 1983. – 93 с.
3. Беззубцева Г.В., Ермошина А.М. В дружбе со спортом.-М.,2008.-109 с.
4. Берштейн Н.А. Физиология движений и активность.-М.-1990.-367 с.
5. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет.- М.,2005.-128 с.
6. Гомонова, Е.А. Веселые песенки для малышей круглый год / Е.А. Гомонова. - Ярославль, Академия, 2000. – 143 с.
7. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ.-М., 2005.-109 с.
8. Годик М.А. Стретчинг.- М.,- Советский спорт.1991.-96 с.
9. Ефименко Н.Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста
10. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки.- М.,-Советский спорт, 1990.-64 с.
11. Каплунова, Ладушки. Праздник каждый день (старшая группа) / И. Каплунова, И. Новосельцева. - Издательство “Композитор”.-С-Петербург
12. Кольцова, М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка / М.М. Кольцова. – М.: «Просвещение», 1998. – 87 с.
13. Коноваленко, В.В. Артикуляционная и пальчиковая гимнастика / В.В. Коноваленко. –М.: «Просвещение». - 2000.- 234 с.
14. Коркин В.П. Акробатика.- М.,- Физкультура и спорт, 1983.-127 с.
15. Лазарев, М.Л. Здравствуй. Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста / М.Л. Лазарев. – М.: Академия здоровья. -1997
16. Пеганов Ю.А., Берзина Л.А. Позвоночник гибок – тело молодо.- М., Советский спорт, 1991.- 80 с.
17. Солодова, Ю.В. Самомассаж кистей и пальцев рук с использованием «сухого бассейна» //Логопед. – 2008. - №3.
18. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения/ Под ред. С.О. Филипповой.-СПб.: «Детство-Пресс», 2005.- 416 с.
19. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.- М., 2008.-368 с.
20. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Сан-фи-дансе. – СПб.: «Детство-пресс»,2000.-352 с.
21. Узорова, О.В. Пальчиковая гимнастика / О.В. Узорова. - М.: «Просвещение», 2001. – 266 с.
22. Швалева Т.А. Комплексы утренней ритмической гимнастики в детском саду: методические разработки.- Абакан.,1992.-127 с.
23. Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре»

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ИГРОВОЙ МАССАЖ

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

ЗАКАЛИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ

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

«Поиграем с носиком»

I. Организационный момент.

«Найди и покажи носик».

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

II. Основная часть.

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

«Помоги носику собраться на прогулку».

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

«Носик гуляет».

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

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

«Носик балуется».

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

«Носик нюхает приятный запах».

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

«Носик поет песенку».

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

«Погреем носик».

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

Таким образом делается как бы растирание.

III. Заключительный этап.

«Носик возвращается домой».

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

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

Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
Носик ты быстрее найди,
Тете _____ покажи.

Надо носик очищать,
На прогулку собирать.
Ротик ты свой закрывай,
Только с носиком гуляй.
Вот так носик-баловник!
Он шалить у нас привык.
Тише, тише, не спеши,
Ароматом подыши.
Хорошо гулять в саду
И поет нос: «Ба-бо-бу».
Надо носик нам погреть,
Его немного потереть.
Нагулялся носик мой,
Возвращается домой.

МАССАЖ РУК

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

«Поиграем с ручками»

I. Подготовительный этап.

Дети растирают ладони до приятного тепла.

II. Основная часть.

1. Большим и указательным пальцами одной руки массируем –растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.
2. Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.
3. Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.
4. Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.
5. Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

III. Заключительный этап.

Дети встряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

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

Эй, ребята, все ко мне.
Кто стоит там в стороне?
А ну, быстрее лови кураж
И начинай игру-массаж.
Разотру ладошки сильно,
Каждый пальчик покручу.
Поздороваюсь со всеми,
Никого не обойду.
С ноготками поиграю,
Друг о друга их потру.

Потом ручки разогрею,
Плечи мягко разомну.
Затем руки я помою,
Пальчик в пальчик я вложу,
На замочек их закрою
И тепло поберегу.
Вытяну я пальчики,
Пусть бегут, как зайчики.
Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра.
Вот и кончилась игра,
Отдыхает детвора.

МАССАЖ ВОЛШЕБНЫХ ТОЧЕК УШЕК

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

«Поиграем с ушками»

I. Организационный момент.

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг.

II. Основная часть. Упражнения с ушками.

«Найдем и покажем ушки».

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

«Похлопаем ушками».

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

«Потянем ушки».

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

«Покрутим козелком».

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

«Погреем ушки».

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

III. Заключительный этап.

Дети расслабляются и слушают тишину.

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

Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
Ушки ты свои найди
И скорей их покажи.
Ловко с ними мы играем,
Вот так хлопаем ушами.
А сейчас все тянем вниз.
Ушко, ты не отвались!
А потом, а потом
Покрутили козелком.
Ушко, кажется, замерзло,
Отогреть его так можно.
Раз, два! Раз, два!
Вот и кончилась игра.
А раз кончилась игра,
Наступила ти-ши-на!

ЗАКАЛИВАЮЩИЙ МАССАЖ ПОДОШВ

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

«Поиграем с ножками»

I. Подготовительный этап.

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

II. Основная часть.

1. Одной рукой, образуя «вилку» из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу. Другой погладить стопу от пальцев до щиколотки.
2. Сделать разминание стопы всеми пальцами.
3. Погладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам.
4. Похлопать подошву ладонью.
5. Согнуть стопу вверх с произвольным падением вниз.
6. Покатать ногами (подошвами) палку, несильно нажимая на нее.
7. Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы.

III. Заключительный этап.

1. Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки.

2. Посидеть спокойно, расслабившись.

П р и м е ч а н и е. Дозировка должна соответствовать возрасту детей.

Комплекс можно сопровождать стихами:

Мы ходили, мы скакали,
Наши ноженьки устали.
Сядем рядом, отдохнем
И массаж подошв начнем.
На каждую ножку
Крема понемножку.
Хоть они и не машины,
Смазать их необходимо!
Проведем по ножке нежно,
Будет ноженька прилежной.
Разминка тоже обязательна,
Выполняй ее старательно.
Растирай, старайся
И не отвлекайся.
По подошве, как граблями,
Проведем сейчас руками.
И полезно, и приятно,
Это всем давно понятно.
Рук своих ты не жалея
И по ножкам бей сильнеей.
Будут быстрыми они,
Потом попробуй, догони!
Гибкость тоже нам нужна,
Без нее мы никуда.
Раз – сгибай, два – выпрямляй
Ну, активнее давай!
Вот работа, так работа,
Палочку катать охота.
Веселее ты катай
Да за нею поспевай.
В центре зону мы найдем,
Хорошенько разотрем.
Надо с нею нам дружить,
Чтобы всем здоровым быть.
Скажем все: «Спасибо!»
Ноженькам своим.
Будем их беречь мы
И всегда любить.
«Босоножье»

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

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

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ (ПО А. А. УМАНСКОЙ)

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

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

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

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

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

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

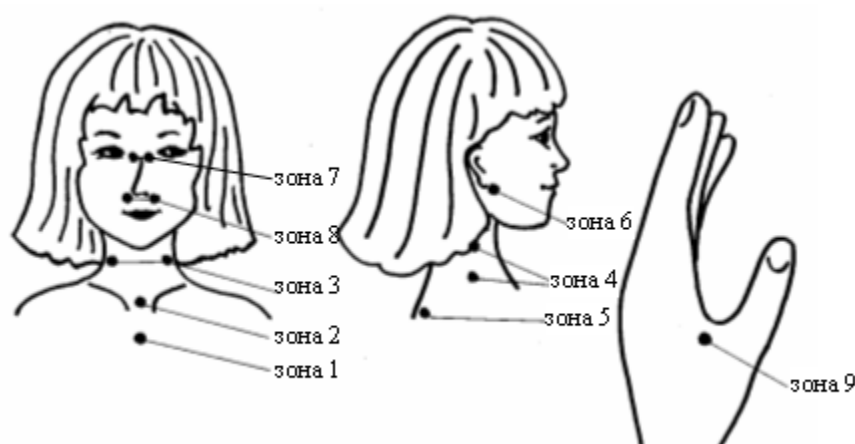
Зоны 4 и 5. Зоны шеи связаны с важнейшими ганглиями – регуляторами деятельности всех сосудов головы и тела, а также со слизистой оболочкой задней стенки гортани, которая под влиянием пыли и вирусов наиболее часто воспаляется. Массаж зон шеи ведет к нормализации вегетососудистого тонуса, исчезают головокружения,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

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

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

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

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



ГИМНАСТИКА МАЛЕНЬКИХ ВОЛШЕБНИКОВ

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

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

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

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

(проводятся во всех группах)

1. Потягивание.

И. П. – из позиции «лежа на спине».

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

Цель: почувствовать удовольствие от растяжки мышц левой стороны тела.

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

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

2. Массаж живота.

И. П. – лежа на спине.

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

Цель: улучшить работу кишечника.

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

3. Массаж грудной области.

И. П. – сидя по-турецки.

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

2) «Заводим машину».

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

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

4. Массаж шеи.

И. П. – сидя по-турецки.

1) Поглаживает шею от грудного отдела к подбородку.

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

3) Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кисти рук.

5. Массаж ушных раковин.

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

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

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

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

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

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

6. Массаж головы.

1) Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.

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

3) Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.

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

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

7. Массаж лица. Лепит красивое лицо.

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

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

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

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

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

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

8. Массаж шейных позвонков.

Игра «Буратино».

Буратино своим длинным носом рисует солнышко, морковку, дерево.

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

2) Повороты головы в стороны, вверх, вниз.

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

9. Массаж рук.

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

2) Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.

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

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

Игра «Солнечные зайчики».

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

Игра «Птичка».

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

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

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

10. Массаж ног.

И. П. – сидя по-турецки.

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

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-го ГОДА ЖИЗНИ *Ладушки.*

Цель: развитие мелких движений кисти, чувства ритма.

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

Игра с пальчиками.

Цель: развитие подвижности пальцев рук.

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

Мой Мизинчик, где ты был?
С Безымянным щи варил,
А со Средним кашу ел.
С Указательным запел.
А Большой меня встречал
И конфеткой угощал.
Указательный на правой
Вел в поход нас всей оравой.
Средний брат несет рюкзак,
Безымянный ходит так,
А Мизинец стал играть,
Братьев слушать приглашать.
Правый же Большой плясал
И на танец приглашал.
Один-два-три-четыре-пять!

М. Кольцова

Ивану-большаку – дрова рубить,
Ваське-указке – воду носить,
Мишке-среднему – печку топить,
Гришке-сиротке – кашу варить,
А Тимошке-крошке – песенки петь,
Песни петь и плясать,
Родных братьев потешать!
Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик – прыг в кровать,
Этот пальчик прикорнул,
Этот пальчик уж заснул.
Встали пальчики: «Ура!
В детский сад идти пора!»

М. Кольцова

Оладушки.

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

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

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

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

Ножками топай, топай (*2 раза*)!

Спрятались, спрятались (*закрывают лицо руками*)!

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

ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-го ГОДА ЖИЗНИ

Ладони на столе.

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

Пальчики здороваются.

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

Ладошки – кулачок – ребро.

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

Человечек.

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

Дети бегут наперегонки.

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

Потешка.

Пальчик-мальчик, где ты был?

С этим братцем в лес ходил.

С этим братцем щи варил.

С этим братцем кашу ел.

С этим братцем песни пел.

Очки.

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

Бабушка очки надела
И внучонка разглядела.

Этот пальчик.

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

Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик – прыг в кровать.
Этот пальчик прикорнул,
Этот пальчик уж заснул.
– Тише, пальчик, не шуми!
Встали пальчики. Ура!
В детский сад идти пора!

ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-го ГОДА ЖИЗНИ

Лодка.

Лодочка плывет по речке,
Оставляя на воде колечки.

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

Пароход.

Пароход плывет по речке
И пыхтит он, словно печка.

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

Шарик.

Надуваем быстро шарик.
Он становится большой.
Вдруг шар лопнул, воздух вышел –
Стал он тонкий и худой.

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

Замок.

Пальцы сплетем, и замок мы получим.
Повторим еще и получится лучше.

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

Дружба.

Дружат в нашей группе
Девочки и мальчики.

Пальцы обеих рук соединяются ритмично в замок.
Мы с вами подружимся,

Маленькие пальчики.
Ритмичное качание мизинцев.
Раз, два, три, четыре, пять,
Начинай считать опять.
Поочередное касание пальцев обеих рук, начиная с мизинцев.
Раз, два, три, четыре, пять,
Мы закончили считать.
Руки вниз, встряхнуть кистями.

ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-го ГОДА ЖИЗНИ

Флажок.

Я в руке флажок держу
И ребятам им машу.

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

Домик.

Дом стоит с трубой и крышей,
На балкон гулять я вышел.

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

Стул.

Ножки, спинка и сиденье –
Вот вам стул на удивленье.

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

Стол.

У стола четыре ножки,
Сверху крышка, как ладошка.

Левая рука в кулачок. Сверху на кулачок опускается ладошка.

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

Грабли.

Листья падают в саду,
Я их граблями смету.

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

Цепочка.

Пальчики перебираем
И цепочку получаем.

Большой и указательный пальцы левой руки в кольцо. Через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки: большой –

указательный, большой – средний и т. д. Это упражнение можно варьировать, меняя положение пальчиков. В этом упражнении участвуют все пальчики.

ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-го ГОДА ЖИЗНИ

Скворечник.

Скворец в скворечнике живет
И песню звонкую поет.

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

Елка.

Елка быстро получается,
Если пальчики сцепляются.
Локотки ты подними,
Пальчики ты разведи.

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

Корзинка.

В лес корзинку я беру
И грибы в нее кладу.

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

Колокольчик.

Колокольчик все звенит,
Язычком он шевелит.

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

Зайчик в норке.

У елки на пригорке
Спрятался зайчишка в норке.

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

Зайка и барабан.

Зайка взял свой барабан
И ударил трам-трам-трам.

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

Краб.

Краб ползет по дну,
Выставив свою клешню.

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

Дерево.

У дерева ствол,
На стволе много веток,
А листья на ветках
Зеленого цвета.

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

Филин.

Сидит филин на суку
И кричит бу-бу-бу-бу.

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С НЕЗНАЧИТЕЛЬНОЙ И УМЕРЕННОЙ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ

Игра с пальцами (I младшая группа).

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

Мой Мизинчик, где ты был?
С Безымянным щи варил.
А со Средним кашу ел,
С Указательным запел,
А Большой меня встречал
И конфеткой угощал.

Указательный на правой
Вел в поход нас всей оравой.
Средний брат несет рюкзак,
Безымянный ходит так.
А Мизинец стал играть,
Братьев слушать, приглашать.
Раз-два-три-четыре-пять.

Игру можно повторять два-три раза.

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

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

Пальчик о пальчик тук да тук. (*Повторить 2 раза.*)
Хлопай, хлопай, хлопай. (*Хлопают в ладоши.*)
Ножками топай, топай. (*Повторить 2 раза.*)
Спрятались, спрятались. (*Закрывают лицо руками.*)
Пальчик о пальчик тук да тук. (*Повторить 2 раза.*)

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

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

Игра «Филин» (младший возраст).

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

Игра «Бульканье» (от 3 до 6 лет).

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

Игра «Кач-кач» (от 2 до 8 лет).

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

Игра «Шарик» (от 2 до 8 лет).

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

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

Дети за воспитателем хором повторяют:

Красить комнаты пора,
Пригласили маляра,
Он приходит в старый дом
С новой кистью и ведром.

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

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

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

Зайка ходит в гости к людям,
Мы с ним вместе мыться будем.
Зайка вымыл рот и уши,
Он хороший, он послушный.
Он помоем также лапки,

Оботрет их чистой тряпкой.

Одевается скок-скок –

В гости мчится со всех ног.

Тот из стоящих в кругу, к кому «Зайка» пришел в гости, становится «зайкой».

Повторить 5–6 раз.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ НАЧАЛЬНЫХ ФОРМ ПЛОСКОСТОПИЯ

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

2. То же стоя.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

17. И. П. – стоя, поворот стопы наружу, поворот стопы внутри поднятой ногой, 4–6 раз.
18. И. П. – круговые движения стопой.
19. Ходьба на носках «крадучись» (в полуприседе), носки внутри.
20. Ходьба гусиным шагом.
21. И. П. – захватить пальцами ног карандаш или палочку, ходьба 30–40 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

КАК МЫ ПРОСЫПАЕМСЯ

Рекомендации

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

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

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

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

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

Теперь уберите подушку и лежа на спине хорошо потянитесь. Руки вытяните вверх за голову, а ноги поочередно вперед. Причем пятку, не отрывая от постели, тяните от себя, а пальцы ноги тяните к себе. В таком положении держите ногу пять секунд. Затем расслабьтесь на две-три секунды и

выполняйте потягивание другой ногой. Отдохните и потянитесь двумя ногами вместе. Повторите каждое упражнение 3–5 раз.

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

ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ

1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.
2. Пошевелите пальцами рук и ног.
3. Сожмите пальцы в кулаки.
4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.
5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.
6. Опустите руки.
7. Разотрите ладони до появления тепла.
8. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.
9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.
10. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.
11. Потяните две ноги вместе.
12. Прогнитесь.
13. Сели.
14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.
15. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

РЕЛАКСАЦИЯ

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

Расслабляются мышцы губ, уголки рта слегка опускаются.

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

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

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

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

Стихи для релаксации

Все умеют танцевать,
Прыгать, бегать, рисовать.
Но не все пока умеют
Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая –
Очень легкая, простая:
Замедляется движенье,
Исчезает напряжение...
И становится понятно:
Расслабление – приятно!

Руки вдоль тела,
Кулаки сжаты,
Крепко с напряженьем
Пальчики прижаты.

Пальчики сильней сжимаем,
Отпускаем, разжимаем.
Знайте, девочки и мальчики:
Отдыхают наши пальчики!
Дышится легко, ровно, глубоко.

Руки не напряжены
И рас-слаб-ле-ны...

Наши руки так стараются.
Пусть и ноги расслабляются...
Стало палубу качать.
Ногу к палубе прижать!
Крепче ногу прижимаем.
А другую – расслабляем!

(Повторяем с другой ногой.)

Руки снова вдоль тела.
А теперь – немного лени...
Напряженье улетело
И расслаблено все тело...

Наши мышцы не устали и еще послушней стали.
Дышится легко... ровно... глубоко...

Любопытная Варвара смотрит влево...
Смотрит вправо...

А потом опять вперед –
Тут немного отдохнет.
Шея не напряжена!
А Варвара смотрит вверх!
Выше всех, дальше вверх!
Возвращаемся обратно –
Расслабление приятно!
Шея не напряжена

И рас-слаб-ле-на.

А теперь посмотрим вниз –
Мышцы шеи напряглись!
Возвращаемся обратно –
Расслабление приятно!
Шея не напряжена,
И рас-слаб-ле-на...

Подражая я слону,
Губы «хоботком» тяну.
А теперь их отпускаю
И на место возвращаю.
Губы не напряжены
И рас-слаб-ле-ны...

Реснички опускаются...
Глазки закрываются...
Мы спокойно отдыхаем *(2 раза)*,
Сном волшебным засыпаем...

Дышится легко... ровно... глубоко...
Наши руки отдыхают...
Ноги тоже отдыхают...
Отдыхают... засыпают... *(2 раза)*.
Шея не напряжена
И рас-слаб-ле-на...

Губы чуть приоткрываются...
Все чудесно расслабляются *(2 раза)*.
Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем.

Напряженье улетело,
И расслаблено все тело.
Будто мы лежим на травке...
На зеленой мягкой травке...
Греет солнышко сейчас...
Руки теплые у нас...
Жарче солнышко сейчас...
Ноги теплые у нас...
Дышится легко... ровно... глубоко...
Реснички опускаются, глазки закрываются.

Губы теплые и вялые,
Но несколько не усталые.
Губы чуть приоткрываются,
Все чудесно расслабляются...*(2 раза)*.
И послушный наш язык
Быть расслабленным привык!
Нам понятно, что такое

Состояние покоя...
Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем..

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

1. Ежедневно проводить воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями.
2. Полоскать рот кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи.
3. Широко использовать для закаливания и оздоровления нетрадиционное физкультурное оборудование.
4. Ежедневно в утренней гимнастике использовать ритмические движения.
5. Использовать в своей работе динамические, статические дыхательные упражнения хатха-йога и упражнения, разработанные на основе китайских оздоровительных систем.
6. После сна выполнять упражнения для пробуждения.
7. Применять точечный массаж.
8. В весенне-зимний период вводить витаминизацию и фитотерапию.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ

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

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

- у мальчиков: шорты, майка, рубашка;
- у девочек: майка, хлопчатобумажное платье, гольфы; босоножки.

Хождение босиком после сна до 5 минут.

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

График проветривания

1. Утром, перед приходом детей.
2. Перед занятием.
3. После ухода детей на прогулку.
4. Перед сном.
5. После полдника.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

1. Часики.

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

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

2. Дудочка.

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

3. «Петушок».

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

4. Каша кипит.

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

5. Паровозик».

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

6. Веселый мячик.

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

7. «Гуси».

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

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

ЗАКАЛИВАЮЩЕЕ НОСОВОЕ ДЫХАНИЕ

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

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

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

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

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

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА А. Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ

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

- Восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- Улучшает дренажную функцию легких;
- Устраняет некоторые морфологические изменения в бронхолегочной системе;
- Способствует рассасыванию воспалительных образований, расправлению сморщенных участков легочной ткани, устранению застойных местных явлений;
- Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
- Налаживает нарушенные функции сердечно-сосудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;
- Исправляет развившиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;
- Повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно-психическое состояние.

ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

1. Упражнение «Ладони» (разминочное).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Группируются дыхательные движения в стрельниковской гимнастике строго по 8:

- 8 дыхательных движений – одна «восьмерка»;
- 16 дыхательных движений – две «восьмерки»;
- 24 дыхательных движения – три «восьмерки»;
- 32 дыхательных движения – четыре «восьмерки».

Гимнастику нужно выполнять дважды в день – утром и вечером.

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

Н о р м а:

- По 4 вдоха-движения – 24 раза;
- Или по 8 вдохов-движений – 12 раз;
- Или по 16 вдохов-движений – 6 раз;
- Или по 32 вдоха-движения – 3 раза.

2. Упражнение «Погончики».

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

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

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

Н о р м а:

- 12 раз по 8 вдохов-движений;
- или 6 раз по 16 вдохов-движений;
- или 3 раза по 32 вдоха-движения.

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

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

Н о р м а:

- 12 раз по 8 вдохов.

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

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

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

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

Н о р м а:

- 12 раз по 8 вдохов-движений;
- 6 раз по 16 вдохов-движений.

Упражнение «Кошка» можно делать сидя.

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

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

Н о р м а:

- 12 раз по 8 вдохов-движений.

Это упражнение можно делать сидя.

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

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

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

Это упражнение можно делать сидя.

Н о р м а:

- 12 раз по 8 вдохов-движений;
- 8 раз по 16 вдохов-движений.

7. Упражнение «Повороты головы».

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

Н о р м а:

- 12 раз по 8 вдохов-движений;
- 8 раз по 16 вдохов-движений.

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

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

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

Н о р м а:

- 12 раз по 8 вдохов-движений;
- 8 раз по 16 вдохов-движений.

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

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

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

Н о р м а:

- 12 раз по 8 вдохов-движений;
- 8 раз по 16 вдохов-движений.

10. Упражнение «Шаги».

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

Обе ноги на какое-то мгновение занимают прямое положение.

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

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

Н о р м а:

- 12 раз по 8 вдохов-движений;
- 8 раз по 16 вдохов-движений.

Освоение комплекса гимнастики Стрельниковой необходимо начинать с трех первых упражнений: «Ладони», «Погончики», «Насос». Все упражнения можно выполнять под ритмичную музыку.

Каждый последующий день можно осваивать по одному новому упражнению.

Занятия проводятся два раза в день – утром и вечером.

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

На каждом занятии необходимо выполнять весь освоенный комплекс.

Гимнастикой Стрельниковой можно заниматься детям с 3–4 лет.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ПО МЕТОДУ А. Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ

Примерная схема нагрузок дыхательной гимнастики Стрельниковой

1–3 день

1. Повороты головы	2 x 8 = 16	16 x 3 = 48
2. Обними плечи	2 x 8 = 16	16 x 3 = 48
3. Насос	2 x 8 = 16	16 x 6 = 96 (100)
4. Кошка	2 x 8 = 16	16 x 6 = 96 (100)

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

4–6 день

1. Повороты головы	4 x 3 = 32	32 x 2 = 64
2. Ушки	4 x 8 = 32	
3. Сведение рук	4 x 8 = 32	32 x 3 = 96
4. Насос	4 x 8 = 32	
5. Сведение рук с головой назад	4 x 8 = 32	
6. Кошка	6 x 8 = 48	48 x 2 = 96

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

7–9 день

- | | | |
|---------------------------------|-------------------|---------------------|
| 1. Повороты головы | $4 \times 8 = 32$ | $32 \times 3 = 96$ |
| 2. Ушки | $4 \times 8 = 32$ | $32 \times 3 = 96$ |
| 3. Малый маятник | $4 \times 8 = 32$ | $32 \times 1 = 32$ |
| 4. Сведение рук | $6 \times 8 = 48$ | $48 \times 2 = 96$ |
| 5. Насос | $6 \times 8 = 48$ | $48 \times 4 = 192$ |
| 6. Сведение рук с головой назад | $4 \times 8 = 32$ | $32 \times 3 = 96$ |
| 7. Кошка | $6 \times 8 = 48$ | $48 \times 2 = 96$ |

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

10–12 день

- | | | |
|---------------------------------|-------------------|---------------------|
| 1. Повороты головы | $4 \times 8 = 32$ | $32 \times 3 = 96$ |
| 2. Ушки | $4 \times 8 = 32$ | $32 \times 3 = 96$ |
| 3. Малый маятник | $4 \times 8 = 32$ | $32 \times 2 = 64$ |
| 4. Сведение рук | $8 \times 8 = 64$ | $64 \times 2 = 128$ |
| 5. Насос | $8 \times 8 = 64$ | $64 \times 3 = 192$ |
| 6. Сведение рук с головой назад | $6 \times 8 = 48$ | $48 \times 2 = 96$ |
| 7. Кошка | $4 \times 8 = 32$ | $32 \times 2 = 64$ |
| 8. Большой маятник | $4 \times 8 = 32$ | $32 \times 1 = 32$ |

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

13–15 день

- | | | |
|---------------------------------|--------------------|---------------------|
| 1. Повороты головы | $6 \times 8 = 48$ | $48 \times 2 = 96$ |
| 2. Ушки | $6 \times 8 = 48$ | $48 \times 2 = 96$ |
| 3. Малый маятник | $6 \times 8 = 48$ | $48 \times 2 = 96$ |
| 4. Сведение рук | $6 \times 8 = 48$ | $48 \times 1 = 48$ |
| 5. Насос | $6 \times 8 = 48$ | $48 \times 3 = 144$ |
| 6. Сведение рук с головой назад | $10 \times 8 = 80$ | $80 \times 3 = 240$ |
| 7. Кошка | $6 \times 8 = 48$ | $48 \times 2 = 96$ |
| 8. Большой маятник | $6 \times 8 = 48$ | |

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

16–18 день

- | | | |
|---------------------------------|--------------------|---------------------|
| 1. Повороты головы | $6 \times 8 = 48$ | $48 \times 2 = 96$ |
| 2. Ушки | $6 \times 8 = 48$ | $48 \times 2 = 96$ |
| 3. Малый маятник | $6 \times 8 = 48$ | $48 \times 2 = 96$ |
| 4. Сведение рук | $12 \times 8 = 96$ | $96 \times 2 = 192$ |
| 5. Насос | $12 \times 8 = 96$ | |
| 6. Сведение рук с головой назад | $12 \times 8 = 96$ | $96 \times 3 = 288$ |
| 7. Кошка | $6 \times 8 = 48$ | $48 \times 2 = 96$ |
| 8. Большой маятник | $8 \times 8 = 64$ | $64 \times 2 = 128$ |

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

Когда организм адаптируется, можно ввести и третью дневную тренировку.
Примечание. Рекомендуем заниматься утром и вечером за 1,5 часа и перед сном.

ИГРЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ

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

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

Пастушок дудит в рожок.

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

– Рожок, дудочка.

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

Король ветров.

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

– Вертушка или шарик.

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

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

Общие бронхолегочные заболевания.

При бронхиальных заболеваниях необходимы:

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

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

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

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

Вперед быстрее иди, только не беги.

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

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

Подпрыгни и подуй.

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

– Воздушный шарик.

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

Бульканье.

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

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

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

Совушка-сова.

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

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

Шарик лопнул.

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

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

Поезд.

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

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

Вверх ногами.

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

– Салфетка.

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

Мартышки и кокосовые орехи.

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

– Мячик.

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Комплекс № 1 (средняя группа)

Подготовительная часть.

1. Ходьба в ритме музыки.

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

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

3. Связка – ходьба, ноги на ширине плеч.

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

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

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

Основная часть.

(Шея, плечи, руки).

Движения выполняются на шаге.

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

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

3. Исходное положение – круговые движения вперед-назад.

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

(Туловище).

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

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

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

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

5. Ритмические хлопки.

(Пиковая нагрузка.)

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

Положение сидя.

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

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

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

Стрейчинг.

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

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

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 10

ЗВУКОВОЕ ДЫХАНИЕ (М. Л. ЛАЗАРЕВ)

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

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

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

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

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

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

Релаксационная серия (шипящие) может выполняться как звуковая пауза между любыми видами физической нагрузки, а также перед сном. Следует

особенно выделить звук «с», который обладает наибольшим расслабляющим свойством.

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

Звук «в» (вибрация на уровне лица).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 11

ЗВУКОВАЯ ГИМНАСТИКА ЛОБАНОВА

Разновидность дыхательной гимнастики

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

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

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

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

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

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

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

Согласные сонорные – **м, н, л, р**.

Упражнения действуют подобно вибромассажу.

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

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

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

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

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

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

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

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

Для эффективности звуковой гимнастики необходимо соблюдать следующие правила:

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

2. Одежда мягкая, свободная.

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

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

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

1. – **пфф** – **mmm** – **пфф** – .

2. Гласные – у, о, а, е, и – пфф.
3. Согласные – 1–4 – пфф –.
4. Звукосочетания 1 – ммм, 2, 3, 4 – пфф.

ПРИЛОЖЕНИЕ 12

ГИМНАСТИКА ДО-ИНЬ

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

Основная поза – сидя, скрестив ноги по-турецки.

Вводная часть.

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

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

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

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

Основная часть.

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

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

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

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

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

10. Упражнение для глаз. Вытяните одну руку вперед и слегка в сторону, кисть разогните, пальцы слегка растопырьте. Затем медленно приближайте

кисть к носу и так же медленно удаляйте ее в исходное положение, постоянно фиксируя взгляд на кончике среднего пальца. Повторить 10–15 раз.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Заключительная часть.

21. Подышите спокойно 2–3 минуты.

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

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

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 13

ОЧИСТИТЕЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

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

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

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

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 14

ЗВУКОВЫЕ ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

1. «На турнике».

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

2. «Шагом марш».

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

3. «Насос».

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

4. «Регулировщик».

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

5. «Летят мячи».

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

6. «Вырасти большой».

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

7. «Лыжник».

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

8. «Маятник».

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

9. «Гуси летят».

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

10. «Семафор».

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 15

ПСИХОГИМНАСТИКА ПО МЕТОДИКЕ М. И. ЧИСТЯКОВОЙ

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

ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО И СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Цветок.

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

Выразительные движения

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

Мимика

Глаза полузакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.

Ласка.

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

Вкусные конфеты.

1. У девочки в руках воображаемый кулек (коробка) с конфетами.
2. Она протягивает его по очереди детям. Они берут по одной конфете и благодарят ребенка.
3. Разворачивают бумажки и кладут конфеты в рот.
4. Изображают удовольствие, конфеты очень вкусные.

Золотые капельки.

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

Звучит спокойная мелодичная музыка.

ПРИЛОЖЕНИЕ 16

СОВЕТЫ ИНСТРУКТОРА ФИЗКУЛЬТУРЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ОРЗ

1. Дома давать свежие фрукты, ягоды, овощи (яблоки, сливы, груши, смородину, капусту, зеленый горошек, чеснок, свеклу, лук).
 2. Регулярно полоскать рот после приема пищи.
 3. Давать дома настой шиповника.
 4. Смазывать зев раствором Люголя, каланхоэ в течение 7–10 дней 2 раза в день.
 5. Давать поливитамины по 1 драже 3 раза в день в течение месяца.
 6. Общие ванны с настоем трав (ромашка, череда, дубовая кора), хвойные ванны, морская соль через день – 20 ванн всего.
 7. Профилактика гриппа, ОРЗ – интерферон, оксолиновая мазь.
 8. Массаж на область грудной клетки.
- Проводить следует по 2–3 вышеперечисленных мероприятия одновременно.

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

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

Основным средством профилактики является специальная гимнастика.

Комплекс специальных упражнений:

- 1 – ходьба на носках;
- 2 – ходьба на наружном своде стопы;
- 3 – ходьба по наклонной плоскости;
- 4 – ходьба по гимнастической палке;

- 5 – катание мяча ногами;
- 6 – захват мяча ногами;
- 7 – приседания стоя на палке;
- 8 – приседания на мяче;
- 9 – захват и подгребание песка пальцами ног;
- 10 – захват и переключивание мелких предметов пальцами ног.

Закончить упражнения ходьбой на носках, обычной ходьбой.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ НА ПРОГУЛКЕ

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

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

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

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

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

ПРОФИЛАКТИКА СКОЛИОЗА

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

Все это вредит здоровью.

П р и ч и н ы неправильной осанки:

1. Привычка стоять с опорой на одну ногу.
2. Походка с опущенной головой.
3. Одностороннее отягощение.
4. Привычка сидеть на передней части стула.
5. Высокий стул, стол.
6. Очень мягкая мебель, постель, подушка.
7. Привычка спать в одной позе, на одной стороне.

Основным средством профилактики и лечения сколиоза служат физические упражнения, способствующие подвижности грудной клетки, укреплению мышц

спины, межлопаточной зоны, живота, а также устранение причин возникновения неправильной осанки.

ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА К ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 17

ЛОГОРИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Цель: Укреплять костно-мышечный аппарат, развивать дыхание, моторные, сенсорные функции, способствовать развитию координации, общей и тонкой произвольной моторики, вырабатывать правильный темп речи, ритм дыхания, развивается речевой слух, речевая память.

«Деревцо»

Дует ветер нам в лицо. *(махать руками ладошками к себе)*
Закачалось деревцо. *(руки подняты, покачивания туловищем из стороны в сторону)*

Ветерок всё тише-тише, *(плавно опустить руки)*
Деревцо всё выше-выше. *(поднять руки и тянуться вверх)*

«Физкульт-привет»

На болоте две подружки,
Две зеленые лягушки
Утром рано умывались, *(имитировать умывание)*
Полотенцем растирались. *(имитировать растирание спины полотенцем)*
Ножками топали, *(имитировать движения, указанные в тексте)*
Ручками хлопали.
Вправо-влево наклонялись
И обратно возвращались.
Вот здоровья в чем секрет:
Всем друзьям - физкульт-привет! *(резко поднять руки вверх)*

«Бабочка»

Спал цветок
(исходное положение: присесть, спрятав голову в колени, и обхватив колени руками)
И вдруг проснулся.
(поднять голову, выпрямить руки; затем опустить руки вдоль тела)
Больше спать не захотел.
Шевельнулся, потянулся.
Взвился вверх и полетел.
(выпрямить спину, подняться; слегка покачаться вправо-влево; отвести руки назад - «вырастают крылья»)
Солнце утром лишь проснется -
Бабочка кружит и вьется.
(«летать», имитируя движения бабочки)

«Водичка»

Водичка, водичка,
(двумя руками по-очереди показывать, как сверху льется водичка)
Умой мое личико. *(ладошками имитировать умывание)*
Чтобы глазки блестели, *(дотрагиваться до глазок по-очереди)*
Чтобы щечки покраснели, *(тереть щечки)*
Улыбался роток *(улыбаться, гладить руками ротик)*
И кусался зубок. *(стучать зубками, показывать руками, как закрывается ротик)*

«Кулачок»

Как сожму я кулачок, *(сжать руки в кулачки)*
Да поставлю на бочок. *(поставить кулачки большими пальцами вверх)*
Разожму ладошку, *(распрямить кисть)*
Положу на ножку. *(положить руку на колено ладонью вверх)*

«Тук-тук»

- Тук-тук-тук. *(три удара кулаками друг о друга)*
- Да-да-да. *(три хлопка в ладоши)*
- Можно к вам? *(три удара кулаками друг о друга)*
- Рад всегда! *(три хлопка в ладоши)*

«Зайчики»

- Жили-были зайчики *(показывать на голове заячьи ушки)*
- На лесной опушке. *(разводить руками перед собой, описывая окружность)*
- Жили-были зайчики *(показывать на голове заячьи ушки)*
- В серенькой избушке. *(сложить руки над головой в форме домика)*
- Мыли свои ушки, *(проводить руками по воображаемому ушкам)*
- Мыли свои лапочки. *(имитировать мытье рук)*
- Наряжались зайчики, *(руки на бока, слегка поворачиваться в обе стороны, в полуприседе)*
- Одевали тапочки. *(руки на бока, поочередно выставляя вперед правую и левую ноги)*

«Снег»

- Как на горке снег, снег, *(показывать руками «горку»)*
- Снег, снег, снег, снег. *(двигать руками, перебирая пальцами)*
- И под горкой снег, снег, *(показывать руками «под горкой»)*
- Снег, снег, снег, снег. *(двигать руками, перебирая пальцами)*
- А под снегом спит медведь. *(сначала ладошки под щечку, а потом изобразить ушки медведя)*
- Тише, тише, не шуметь! *(пальчик ко рту, грозит пальчиком)*

ЛОГОРИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПАЛОЧКАМИ

«Помидор»

И.П. – стоя на коленях, палочки лежат на полу, параллельно друг к другу – в горизонтальном положении.

- Толстопузый помидор - *перекладывать палочки поочередно через*
- Перелез через забор. *одну в ритме стихотворения.*
- Как весёлый красный шар - *покрутить палочки в руках при помощи*
- Покатился на базар. *пальцев.*
- Обежал за рядом ряд... - *стучать палочками о пол в темпе стихотв.*
- На ходу надел халат... - *потирать палочки друг о друга*
- Подал звонкий голосок... - *стучать торцами палочек.*
- Продаю томатный сок! - *стучать одновременно двумя палочками.*

«Вы скачите палочки...»

И.П.- сидя на коленях, палочки в руках.

- Вы скачите палочки. - *стучит двумя палочками одновременно.*
- Как солнечные зайчики.
- Прыг – прыг, скок – скок, - *стучат, скрестив палочки, друг о друга.*
- Прискакали на лужок,
- Правой ножкой топ – топ, - *правой палочкой о пол.*

Левой ножкой топ – топ, - *левой палочкой о пол.*
На головку сели, - *изобразить “рожки” палочками.*
Песенку запели:
Ля – ля – ля, ля – ля – ля. – *стучать заданный ритм, пропевая на “ля”.*

«Весёлые ножки»

Сидя на стуле, палочки в руках. Муз. рук. задаёт вопросы, дети отвечают.

Ножки – ножки вы скакали?

- мы скакали, мы скакали! - *палочками по коленям стучат одновременно.*

Ножки – ножки вы бежали?

- мы бежали, мы бежали! - *палочками по коленям стучать поочередно.*

Ножки – ножки вы плясали?

- мы плясали, мы плясали! - *стучать друг палочками друг о друга.*

Ножки – ножки вы стучали?

- мы стучали, мы стучали! - *стучать торцами палочек.*

Ножки – ножки вы устали?

- мы устали, мы устали! - *положить на колени.*

Ножки – ножки, отдыхали?

- отдыхали, отдыхали! - *покатать палочки по коленям ладонями.*

И опять всё начинали.

- *стучать скрещенными палочками.*

«Лягушка»

Сели дружно на лугу

- *стучат палочками одновременно справа и слева по полу в ритме стиха.*

Зелёные лягушки.

- *стучать основаниями палочек друг о друга.*

Купались весело в пруду

- *стучать одновременно по полу.*

Забавные квакушки

- *движения как на вторую строчку.*

Куа – ква – ква,

- *задания как на третью строчку*

Куа – ква – ква

Зелёные лягушки

- *как на четвёртую строчку.*

Куа – ква – ква,

- *как на третью строчку*

Куа – ква – ква

Забавные подружки.

- *как на вторую строчку.*

«Гвоздь и молоток»

Гвоздь и молоток

- *показать палочку в правой, затем в левой руке.*

Построили мосток

- *стучать палочками скрестив их.*

Мы по мостику пойдём

- *стучать поочередно по полу.*

И друзей себе найдём.

- *стучать “шляпками” палочек*

РЕЧЕВАЯ ИГРА

Цель: помочь развивать мышление и речь ребенка, преодолевать те или иные трудности в произношении отдельных слов и звуков, сделать речь интонационно богатой и выразительной.

«Зимушка-зима»

Ах ты, Зимушка-зима,

Пружинка с поворотами, руки на поясе

Белоснежная была,

Притопы ногами в ритме фразы

Белоснежная была, *Шлепки по бедрам в ритме фразы*
 Все дорожки замела. *Качают внизу руками вправо-влево, показывая дорожку*

Морозы трескучие, *Прыжки с поворотами вправо-влево, руками бьют себя по плечам в ритме фразы*

А снега сыпучие, *Сверху-вниз махи кистями рук*
 Ветры завьюжные, *Качание рук над головой*
 И метели дружные. *Моталочка через верх вправо-влево*

«Пчёлы водят хоровод»

«Пчёлы водят хоровод» *Дети топаят на месте.*
 Брум, брум. *Хлопки «тарелочками».*
 В барабан ударил кот *Имитируют игру на барабане.*
 Трум, трум. *Стучат кулачком о кулачок.*

«Аты-баты, шли солдаты»

Аты-баты *Дети маршируют.*
 Шли солдаты. *Прикладывают правую руку к голове - «отдают честь».*
 Аты-баты, *Маршируют*
 На базар. *Указывают левой рукой в сторону базара - «вон там базар».*
 Аты-баты *Маршируют.*
 Что купили? *Разводят руки в стороны - вопросительная интонация – «спросить ручками».*

Аты-баты, *Маршируют.*
 Самовар. *Расставляют ноги, слегка приседают, руки упирают в бедра, локти в стороны – «я самовар».*

Аты-баты, *Маршируют.*
 Сколько стоит? *Правую руку ставят на пояс, левую выставляют вперед – вопросительная интонация.*

Аты-баты, *Маршируют.*
 Сто рублей! *Поднимают руки, пальцы растопыривают - «много денег».*
 Аты-баты, *Маршируют.*
 Заходите, *Слегка повернувшись назад, выставляют руки перед собой - пригласительный жест, ласковая интонация.*

Выпьем чаю *Раскрытую ладонь левой руки держат перед собой – «блюдце».*

Поскорей! *Соединяют большой и указательный пальцы правой руки – над «блюдцем» держат «чашечку».*

«Барабек»

Робин Бобин Барабек *Ноги расставляют, руки кладут на пояс, говорят, переступая с ноги на ногу, низким голосом, как Барабек.*

Скушал сорок человек *Взявшись руками за голову, удивляются, произнося текст с удивленной интонацией.*

И корову, *Приставляют указательные пальцы к голове - «рога», говорят низким голосом.*

- И быка, *Убирают руки за спину, выпячивают нижнюю губу, слегка наклонив голову, - «упрямый бык».*
- И кривого мясника, *Медленно выставляют в стороны руки со скрюченными пальцами, ноги ставят косолапо - «кривой мясник».*
- И телегу, *Слегка расставив ноги, опираются о колени руками, локти в стороны - «сидят на телеге».*
- И дугу, *Стоят прямо, руки над головой соединяют дугой, касаясь кончиками пальцев, - «дуга».*
- И метлу, *Правую руку сжимают в кулак, отставляют в сторону, в ней «метла».*
- И кочергу, *Двумя руками берут воображаемую кочергу и делают резкое движение вперед, ноги слегка расставляют и чуть сгибают - «кочерга в печи».*
- Скушал церковь, *Стоят прямо, один кулак обнимает другой, большие пальцы рук поднимают вверх и соединяют - это «свеча» голову наклоняют вниз, смотрят на «свечу», произнеся текст серьезно и не громко - «мы в церкви».*
- Скушал дом, *Поднимают руки над головой, локти в стороны, кончики пальцев соединяют друг с другом - «крыша дома».*
- Скушал кузню с кузнецом, *Двумя руками берут воображаемый молот, широко замахнувшись через голову, 2 раза ударяют по «наковальне», говорят активно, энергично, в ритме движений.*
- А потом и говорит *Разводят руки в стороны.*
- У меня живот болит!!! *Берут живот двумя руками, сгибаются и говорят тоненьким голосом, жалостливо.*

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ ПЕСЕНКИ – РАСПЕВКИ

Цель: *поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос к пению.*

« Доброе утро! »

Доброе утро! Улыбнись скорее!

И сегодня весь день будет веселее.

Мы погладим лобик, носик и щёчки.

Будем мы красивыми, как в саду цветочки!

Разотрем ладошки сильнее, сильнее!

А теперь похлопаем смелее, смелее!

Ушки мы теперь потрем и здоровье сбережем

Улыбнемся снова, будьте все здоровы!

«Трянди –песенка»

Дети стоят парами лицом друг к другу

Маленькие пальчики: трям-трям-трям!
Барабанят пальчики: трям-трям-трям!
А теперь ладошки: трям-трям-трям!
Кулачками постучим: трям-трям-трям!
По трям-трямски говорим:
Засопели носики: трям-трям-трям!
Носики –насосики: трям-трям-трям!
А теперь мы улыбнулись,
Прыгнули и повернулись.
Мы в Трям-трямдии живем,
Трямди песенки поем: трям-трям-трям!

« Цветочек »

На полянке между кочек, от травы зеленых,
Потянулся вверх цветочек, хрупкий и веселый.
Он от ветра задрожал и листочки вверх поднял.
Вот росой умылся, а потом раскрылся!
Здравствуй, солнце ясное!
Здравствуй день погожий!
Я цветок, такой прекрасный,
Добрый и хороший!

« Просыпайтесь »

Ладошки просыпайтесь, похлопайте скорей!
Ножки просыпайтесь, спляшите веселей!
Ушки мы разбудим, лобик разотрем,
Носиком пошмыгаем и песенку споем:
«Доброе утро! Доброе утро! Доброе утро!
Всем, всем, всем!

« Здравствуй »

Здравствуй солнце золотое, *(поднять скрещенные руки вверх)*
Здравствуй небо голубое, *(поднять ладошки вверх)*
Здравствуй вольный ветерок, *(помахать ручками вверху)*
Здравствуй маленький дубок,
Здравствуй утро, здравствуй день,
Нам здороваться не лень!»

« Добрый день »

«Добрый день, добрый день,
Нам здороваться не лень.
Этими словами Здороваемся с вами!»

Артикуляционная гимнастика

Цель: _вырабатывать у детей технику правильного произношения звуков в пении и выразительной декламации стихотворного текста.

« Денискина зарядка »

1. « Улыбка » Наш Дениска – озорник

- Тянет губки к ушкам.
- Посмотрите, - говорит,
- Я теперь - лягушка!
2. «Трубочка» Кто играет на гитаре,
А Денис на дудочке,
Губы вытянул вперед
Узкой-узкой трубочкой
3. «Горка» Кончик языка в зубки упирается,
Спинку выгибаем - горка получается.
Быстро- быстро с горки вниз
На санках катится Денис.
4. «Часики» У Дениса есть часы –
Удивительной красы!
Ходят стрелочки по кругу
И хотят догнать друг друга.
5. «Вкусное варенье» Если у Дениса плохое настроение,
Ест Дениска наш вкусное варенье.
Надо верхнюю губу вареньицем намазать,
И широким язычком облизнуть все сразу.
6. «Качели» Язычок – вверх и вниз –
На качели сел Денис.
Вот качели высоко,
Вот качели низко.
До чего же хорошо,
Весело Дениске!
7. «Грибок» Наш Дениска в лес пошел,
Под сосною гриб нашел.
Подними вверх язычок-
Покажи, как рос грибок.
8. «Барабанщик» Недавно бабушка Анфиса
Купила барабан Денису.
И теперь он делом занят:
Громко – громко барабанит.
9. «Пароход гудит» Вот Денискин пароход
Смело по морю плывёт.
Не боясь крутой волны,
Весело гудит он: «ы – ы –ы» .

«Жаба Квака»

(упраж-е для мышц мягкого неба и глотки)

Жаба Квака с солнцем встала,
Сладко-сладко позевала.
Травку сочную сжевала
Да водички поглотала.
На кувшинку села

Песенку запела:

«Ква-а-а-а! Квэ-э-э-э!

Ква-а-а-а!»

Жизнь у Кваки хороша.

«Котик Рыжик»

Котик Рыжик утром встал

Чистить зубки побежал.

Вправо-влево, вправо-влево-

Чистим зубки мы умело.

Пополощем ротик,

Как чистюля Котик.

Рыжик наш расческу взял

И причесываться стал.

Мы за ним не отстаем-

Все покажем язычком.

Дальше по порядку

Делаем зарядку!

«Ковшики»

Широко рот открываем,

Краешки приподнимаем,

Язычок – баловничок,

Спинку низко опускает.

Очень он на ковш похож,

В него воду вылить можно,

Держи воду, не спеши,

Ковшик всем свой покажи.

«Показать язык»

Язык наш нужно показать,

Сначала зубкам волю дать. Та-Та-Та (*покусать кончик языка*)

Заморились уже зубы,

Пусть язык покажут губы.

Пя-Пя-Пя (*пошлепать кончик языка*)

«Лопатка»

Пусть язык наш отдыхает

Пусть немножко подремает.

«Часики»

Отдохнул и потянулся,

Влево, вправо повернулся,

Вот так: тик-так, тик-так.

«Почистим зубы»

Рот откройте, улыбнитесь,

Свои зубки покажите,

Чистим верхние и нижние,

Ведь они у нас не лишние.

«Гармошка»

На гармошке чтоб сыграть,
Нужно челюсть опускать,
Язычок не отрываем,
Очень здорово играем.

«Окошко»

широко открыть рот — "жарко"
закрыть рот — "холодно"

«Чистим, зубки»

улыбнуться, открыть рот
кончиком языка с внутренней стороны "почистить" поочередно нижние и
верхние зубы

«Месим тесто»

улыбнуться
пошлепать языком между губами — "пя-пя-пя-пя-пя..."
покусать кончик языка зубками (*чередовать эти два движения*)

«Чашечка»

улыбнуться
широко открыть рот
высунуть широкий язык и придать ему форму "чашечки"
(*т.е. слегка приподнять кончик языка*)

«Дудочка»

с напряжением вытянуть вперед губы (*зубы сомкнуты*)

ИГРОРИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

«Дождь»

Дождик слабенький бывает, вот такой... *тихо и редко хлопает в ладоши*
(половинные)

Ну-ка, хлопайте, ребятки, все со мной! *дети повторяют движение*
А бывает дождик сильный, вот такой... *хлопает в ладоши сильней*
(четвертные)

Снова хлопайте, ребятки, все со мной! *дети повторяют движение*
А ещё бывают в небе чудеса –

Гром гремит и начинается ГРОЗА! *топает и хлопает одновременно*
(восьмые).

Дети подхватывают движения

«Лужи»

Шлеп-шлеп-шлеп - *дети ритмично постукивают ладонями по ногам*
Иду по лужам.

Хлюп-хлюп-хлюп *ритмично притопывают ногами.*

Вода в ботинках.

Кап-кап-кап - *поднимают руки вверх и ритмично щелкают пальцами*
Мне зонтик нужен. *с одновременным движением рук сверху вниз.*

Оп-оп-оп - *скрещивают руки на груди и*

Вода по спинке. *ритмично похлопывают по предплечьям.*
Буль-буль-буль - *выполняют ритмичную пружинку*
Упала шапка.
Ой-ой-ой, *качают головой, руки к голове.*
Кругом вода.
Да-да-да, *ритмично кивают головой.*
Себя так жалко.
Одевайтесь в дождь всегда!

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И ФОНОПЕДИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Цель: укрепления хрупких голосовых связок детей, подготовки их к пению, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей, способствуют развитию носового, диафрагмального, брюшного дыхания, стимулированию гортанно-глоточного аппарата и деятельности головного мозга.

«Динозаврик»

Четыре динозаврика, ура, ура, ура!

Мы любим петь и танцевать, тарам-па-ра-ра-ра!

Смешные мы, хорошие, мы любим пошалить!

И мы все время заняты, нам некогда грустить!

Дети голосом "рисуют" динозаврика, используя последовательность: "У-о-а-ы-и-скрип!"

«Погреемся»

Мерзнут на ветру ладошки,

Мы погреем их немножко.

Сначала дети дышат на ладошки бесшумно, затем с голосом – «А-а-а».

Далее чередуют: на правую – бесшумно, на левую – с голосом

«Резиновая игрушка»

(на развитие нижнего дыхания)

Купили в магазине

Резиновую Зину.

Резиновую Зину

В корзине принесли.

Она сказала: -Ш-ш-ш-ш!

Согласные произносятся на выдохе легко и тихо.

Потом сказала: -С-с-с-с!

Затем сказала: -Х-х-х-х!

Потом устало: -Ф-ф-ф-ф!

Потом так странно: -К-к-к-к!

И так обычно: -Т-т-т-т!

Потом легонько: -П-п-п-п!

И очень твердо: -Б-б-б-б!

Жужжала тихо: -Ж-ж-ж-ж!

И вовсе сдулась: -З-з-з-з!

«Вопрос-ответ»

Основным элементом этого упражнения является скользящая (гליссирующая), восходящая и нисходящая интонация с резким переходом из грудного в фальцетный регистр и наоборот, с характерным «переломом» голоса, который называется «регистровый порог» (для детей).

Кричу в лесу:

-А-а-а-у-у-у! *Переход от звука (а) вниз.*

А мне в ответ:

-А-а-а-у-у-у! *к звуку (у) вверх.*

Опять кричу:

-А-а-а-у-у-у!

А мне в ответ:

-А-а-а-у-у-у!

Постепенно «Ау» заменить следующими последовательностями: «У-у», «У-о», «О-а», «А-э», «Э-ы».

«Напугаем медведя»

Охотники уехали из стойбища на оленях. *Дети цокают языком.*

Вернулись тихонько назад, чтобы медведь их не заметил. *Произносят "ших... ших...", трут ладонями.*

А мишка пришел, как всегда, за сушеной рыбой, стал детей пугать.

Произносят "р-р-р...", показывают когти.

Тут охотники выбежали ему навстречу.

У каждого в руке – головешка от костра, шипит, сверкает.

Произносят короткие, "острые" звуки [а] высоко и [ш] низко.

Медведь бросился в одну сторону, в другую – всюду охотники, собаки, огонь.

"Гавкают" в разных регистрах

Вся шкура медведя стала в черных пятнах. Но хуже всего медведю пришлось, когда один из охотников ударил головешкой его по носу. И нос стал черным.

Взвыл медведь от боли. *Произносят звук [у] сверху вниз.*

«Осень»

Идет по лесу осень, шуршит листвой. *Произносят "шур...шур..." и скользят ладонями друг о друг*

Прикоснется осень рукой к березке, пожелтеют листья и запоют свою песенку.

Тянут звук [а], развернув ладони параллельно друг другу, разводя руки в стороны на усиление звука и приближая на затихание, когда ладони соединяются, тишина.

Прикоснется к рябинке, покраснеют листочки, запоют свою радостную песню.

Делают то же на звук [о].

Заденет осинку, красные листья запоют. *Делают то же на звук [э].*

Взмахнет руками Осень, завоет ветер. *Делают то же на звук [у].*

Затрепещут, задрожат листья на деревьях, *Произносят "ш-ш-ш...", подняв руки вверх и легко встряхивая кистями.*

Полетят на землю разноцветным дождем. *Произносят "п-п-п...", постепенно*

опуская руки.

«Вьюга»

Поет вьюга свою песню.

Произносят звук [о] с разной динамикой на одном дыхании. Ладони друг к другу. Когда руки разводят в стороны, звук громче, когда приближают – затихает.

Завывает ветром.

Тянут звук [у], пропевая его в разных регистрах на одном дыхании и показывая высоту звука рукой.

Кружит снегом.

Звук [а] произносят то выше, то ниже, делая движения рукой.

Метет по земле поземку.

Делают руками движения, как при плавании, произнося при этом звук ш.

Стучится в окна.

Произносят коротко и остро "тук, тук...", показывая указательным пальцем высоту звука.

«Кто как кричит»

Корова мычит.

Произносят "мууу!.." в низком регистре.

Лошадка кричит.

Произносят "и-го-го!": 1-й слог высоким голосом, 2-й, 3-й – низким.

Курочка поет,

Прпевают "ко-ко-ко...", опускаясь с высокого звука к низкому.

Цыпляток зовет.

Коротко произносят "пи, пи, пи..." в разных регистрах.

Крякает утка,

Прпевают "кря-кря-кря!", произнося 1-й, 2-й "кря" в низком регистре, а 3-й - в высоком.

Зовет своих малюток.

«Ракета»

Проверяем топливо.

Произносят "ш-ш-ш...".

Открываем и закрываем люки.

Произносят вверх и вниз звук а.

Проверяем радио.

Прпевают отрывистые, острые звуки [а] в разных регистрах.

Включаем двигатель.

Произносят звук [р] и вращают кулачками перед грудью.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

(для профилактики заболеваний горла)

«Таня плачет»

Наша Таня громко плачет:

Уронила в речку мячик.

- Тише, Танечка, не плачь:

Не утонет в речке мяч.

Дети имитируют плач, громко всхлипывают, дыхание «рыдающее».

«Гласные»

Дети протяжно произносят пары гласных: а-я, о-ё, у-ю, ы-и, э-е. Затем упражнение повторяется беззвучно.

«Мартышки»

Мы теперь не ребяташки,

А веселые мартышки!

Дети вытягивают губы, двигают ими, строя гримасы.

МУЗЫКОТЕРАПИЯ

Цели:

- создание положительного эмоционального фона реабилитации (снятие фактора тревожности, возникающего у данного контингента детей вследствие резкого изменения социального и личностного статуса);
- стимуляция двигательных функций;
- развитие и коррекция сенсорных процессов;
- расторможение речевой функции.

Классика:

И.С.Бах. "Прелюдия до мажор".

И.С.Бах. "Шутка".

И.Брамс. "Вальс".

А.Вивальди "Времена года"

Й.Гайдн. "Серенада"

Д.Кабалевский "Клоуны"

Д.Кабалевский "Петя и волк"

В.А.Моцарт "Маленькая ночная серенада"

В.А.Моцарт "Турецкое рондо"

И.Штраус "Полька "Трик-трак"

Детские песни:

"Антошка" В.Шаинский

"Бу-ра-ти-но" Ю.Энтин

"Будьте добры" А.Санин

"Веселые путешественники" М.Старокадомский

"Все мы делим пополам" В.Шаинский

"Да здравствует сюрприз" Ю.Энтин

"Если добрый ты" Б.Савельев

"Лучики надежды и добра" Е.Войтенко

"Настоящий друг" Б.Савельев

"Песенка о волшебниках" Г.Гладков

Музыка для пробуждения после дневного сна

Л.Боккерини "Менуэт"

Э.Григ "Утро"

А.Дворжак "Славянский танец"

Лютневая музыка XVII века

Ф.Лист "Утешения"

Ф.Мендельсон "Песня без слов"

В.Моцарт "Сонаты"
М.Мусоргский "Балет невылупившихся птенцов"
М.Мусоргский "Рассвет на Москва-реке"
К.Сен-Санс "Аквариум"

Музыка для релаксации

Т.Альбиони "Адажио"
И.С.Бах "Ария из сюиты №3"
Л.Бетховен "Лунная соната"
К.Глюк "Мелодия"
Э.Григ "Песня Сольвейг"
К.Дебюсси "Лунный свет"

Колыбельные

Н.Римский-Корсаков "Море"
Г.Свиридов "Романс"
К.Сен-Санс "Лебедь"

КОММУНИКАТИВНЫЕ ИГРЫ

Цель: способствует снижению тревожности, формированию положительной самооценки, развитию коммуникативных навыков и творческих способностей, научить распознавать эмоциональные переживания и состояния окружающих, выражать собственные эмоции вербальными и невербальными способами, а также сотрудничать, слушать и слышать, воспринимать и понимать (перерабатывать) информацию.

«Вежливые слова»

Цель: развитие уважения в общении, привычка пользоваться вежливыми словами.

Игра проводится с мячом в кругу. Дети бросают друг другу мяч, называя вежливые слова. Назвать только слова приветствия (здравствуйте, добрый день, привет, мы рады вас видеть, рады встречи с вами); благодарности (спасибо, благодарю, пожалуйста, будьте любезны); извинения (извините, простите, жаль, сожалею); прощания (до свидания, до встречи, спокойной ночи).

«Разговор через стекло»

Цель: развить умение мимику и жесты.

Дети становятся напротив друг друга и выполняют игровое упражнение "Через стекло". Им нужно представить, что между ними толстое стекло, оно не пропускает звука. Одной группе детей нужно будет показать (например, "Ты забыл надеть шапку", "Мне холодно", "Я хочу пить..."), а другой группе отгадывать то, что они увидели.

«Моё настроение»

Цель: развить умение описывать своё настроение, распознавать настроение других.

Детям предлагается поведать остальным о своём настроении: его можно нарисовать, можно сравнить с каким-либо цветом, животным, состоянием, можно показать его в движении – всё зависит от фантазии и желания ребёнка.

РИТМОДЕКЛАМАЦИЯ

Цель: развивать чувство ритма, координацию между слухом, жестом и голосом, музыкальную память;

«Козлики»

Козлики, а козлики, какие вы?

- Рогатые, рогатые. *Приставить «рожки» к голове*

Котики, а котики, какие вы?

- Мохнатые, мохнатые. *Погладить свои руки*

Зайчики, а зайчики, какие вы?

- Ушастые, ушастые! *Приставить раскрытые ладони к голове*

Волчата, а волчата, какие вы?

- Зубастые, зубастые! *Соединить кисти, постучать кончиками пальцев*

Ёжики, а ёжики, какие вы?

- Колючие, колючие! *Ладони в замочек, поднимать и опускать пальцы*

Мячики, а мячики, какие вы?

- Прыгучие, прыгучие! Прыжки на месте

Девочки, а девочки, какие вы?

- Красивые, красивые! *Пружинки с поворотом*

Мальчики, а мальчики, какие вы?

- Сильные, мы сильные! *Развести руки в стороны на уровне плеч и согнуть их*
Развивает образно-ассоциативное мышление, координацию движений, эмоциональность, интонационную выразительность речи.