

Согласовано:
Старшая медсестра МБДОУ
«Центр развития ребенка -
детский сад № 86 «Электроник»
 Валеева Ф.А.
« 31 » августа 2018 год

Введено в действие
приказом заведующего
от « 03 » сентября 2018 год №158

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ
«Центр развития ребенка -
детский сад № 86 «Электроник»
 Давлетшина Г.Р.
« 31 » августа 2018 год



Рассмотрено и утверждено
на педсовете
от « 31 » августа 2018 год
протокол № 1

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Центр развития ребенка – детский сад № 86 «Электроник»

2018 год

Содержание

№п/п	Название	Стр.
I	Целевой раздел	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи	4
1.3	Основные принципы программы	5
1.4	Планируемые результаты	5
1.5	Критерии оценки эффективности программы «Азбука здоровья»	6
II	Содержательный раздел	7
2.1	Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам	7-8
2.2	План-график лечебно-оздоровительных и профилактических мероприятий	8-9
2.3	Нетрадиционное оздоровление по возрастным категориям детей дошкольного возраста	10
2.4	Летне-оздоровительная работа	10-12
2.5	Взаимодействие с семьей	12-15
III	Организационный раздел	15
3.1	Планирование по использованию оздоровительной системы в режиме дня	15-18
3.2	Формы и методы оздоровления детей	18-19
3.3	Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ.	19-20
3.4	Организация режима дня в ДОУ	21-24
3.5	Литература	24
	Приложение 1. Нетрадиционные способы оздоровления	25-66

I. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Оздоровительная программа в МБДОУ «Центр развития ребенка-детский сад №86 «Электроник» определяет основные направления оздоровления детей, задачи, и пути их реализации. Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности. В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Актуальность проблемы заключается в определении организационных и оздоровительных условий создания здоровьесберегающей среды в дошкольном учреждении.

Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что до настоящего времени в ДОУ не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей.

В результате этого в нашем МБДОУ «Центр развития ребенка-детский сад №86 «Электроник» разработана оздоровительная программа «Азбука здоровья» для детей посещающие дошкольное образовательное учреждение. Оздоровительная программа «Азбука здоровья» комплексно подходит к решению проблемы сохранения и укрепления здоровья детей.

Закаливание – обеспечение рационального сочетания температуры воздуха и одежды ребенка. Эффективность закаливания существенно возрастает, если соблюдается режим дня. Режим дня – хорошо продуманный распорядок труда, отдыха, питания, соответствующий возрасту. Режим обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, создает благоприятные условия для физического и психического развития детей. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков.

Объекты программы.

1. Дети дошкольного образовательного учреждения.
2. Педагогический коллектив.
2. Семьи детей, посещающих образовательное учреждение.

Основные направления реализации программы

1. Работа с детьми

Задачи:

- укреплять здоровье детей и улучшать их двигательный статус с учетом индивидуальных возможностей и способностей;
- формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью, учить их понимать значение и преимущество хорошего самочувствия;
- удовлетворять потребность детей в движении;
- стимулировать развитие у детей навыков личной гигиены и осуществлять контроль за их неукоснительным выполнением;
- формировать у детей потребность к занятиям физической культурой и эмоционально-положительное отношение ко всем видам двигательной активности;
- обогащать представления и умения в подвижных играх и упражнениях;
- целенаправленно развивать физические качества;

- формировать умение сохранять правильную осанку;
- воспитывать чувство уверенности в себе.

2. Работа с педагогами

Задачи:

- изучать научные исследования в области охраны здоровья детей, здоровьесберегающих технологий, экологического образования, формирования потребности в здоровом образе жизни;
- внедрять современные инновации в области физического развития детей; образовательные программы и технологии обучения и воспитания с учетом функциональных и возрастных особенностей детей;
- неукоснительно соблюдать гигиенические требования к организации жизнедеятельности детей в условиях МБДОУ;
- повышать квалификацию педагогов в вопросах развития и охраны здоровья детей;
- разработать и реализовать просветительские программы для родителей по вопросам сохранения здоровья детей;
 - организовывать спортивно-оздоровительную работу, дифференцированную в зависимости от физических и психоэмоциональных особенностей ребенка.

3. Работа с родителями

Задачи:

- формировать мотивацию здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни у членов семьи,
- обогащать опыт оздоровительной деятельности в семье, способствовать накоплению у родителей знаний по грамотной организации оздоровительной деятельности в семье;
- активизировать родительский интерес, творчество, самостоятельный поиск способов решения проблем в области здоровья;
- оказывать адресную помощь родителям в вопросах сохранения и укрепления здоровья;
- изучать, обобщать и распространять положительный опыт семейного воспитания;
- создать установку на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребенка;
- валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.

Законодательно-нормативное обеспечение программы.

При разработке программы использованы нормативно-правовые документы:

- 1.Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
- 2.Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования;
- 3.Постановление Главного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26 «Об утверждении СанПин 2.4.1.3049 – 13»; Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ДОУ;
- 4.Основная образовательная программа ДОУ.
5. Устав ДОУ.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: создание в дошкольном учреждении здоровьесберегающей среды, способствующей сохранению и укреплению физического и психического здоровья воспитанников.

Задачи программы:

- 1.Укреплять физическое и психологическое здоровье воспитанников с учетом их индивидуальных особенностей;

- 2.Снизить уровень заболеваемости воспитанников.
- 3.Разнообразить формы и методы оздоровительной работы.
- 4.Мотивировать всех субъектов образовательного процесса на сохранение и укрепление своего здоровья

1.3.Основные принципы программы

- 1.Принцип научности** – использование научно – обоснованных и апробированных программ технологий и методик;
- 2.Принцип доступности** – использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями воспитанников;
- 3.Принцип активности и сознательности** – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и воспитанников;
- 4.Принцип систематичности** - реализация лечебно - оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю;
- 5.Принцип адресности и преемственности** – поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья воспитанников;
- 6.Принцип взаимодействия ДООУ и семьи** - преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе;
- 7.Принцип результативности** - предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития воспитанников.

1.4. Планируемые результаты

- Снижение заболеваемости и укрепление здоровья воспитанников.
- Развитие у детей потребности в здоровом образе жизни.
- Создание атмосферы благоприятного социально-психологического микроклимата для каждого ребёнка.
- Формирование совместных традиций семьи и детского сада по физическому воспитанию ребёнка.

1.5. Критерии оценки эффективности программы «Азбука здоровья».

Критерии									
Медицинский					Психолого-педагогический				
Степень адаптации	Доля дней проведённых в группе по факту.	Пропуск дней одним ребёнком по болезни.	Индекс здоровья.	Результаты профилактических осмотров.	Динамика распространения хронических заболеваний	Познавательное развитие	Личностное развитие	Психическое развитие	Двигательное развитие
Лист адаптации	Табель (посещаемость по факту : на посещаемость по плану x100)	Табель Число дней пропущенных по болезни: среднесписочный состав)	(Число не разу не болевших детей: среднесписочное количество детей x 100)	Данные антропометрии, осмотров специалистов.	Результаты осмотров, мониторинг.	Доля детей освоивших в полном объёме образовательную программу по ОО «Здоровье». Доля детей освоивших в полном объёме образовательную программу по ОО «Безопасность». Доля детей освоивших в полном объёме образовательную программу по ОО «Познание» формирование целостной картины мира, расширение кругозора. Количество детей освоивших в полном объёме образовательную программу :на количество детей x 100.	Исследование педагога-психолога (Контактность, статус в коллективе, выраженность эмоций и т.д.)	Диагностика психических процессов	Доля детей освоивших в полном объёме образовательную программу по ОО «Физическая культура». Количество детей освоивших в полном объёме образовательную программу :на количество детей x 100

II. Содержательный раздел

2.1. Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам

1 младшая группа

1. Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлением жалоб родителей.
2. Утренняя гимнастика – 8.40
3. Точечный массаж в игровой форме
4. Постепенное обучение полосканию рта
5. Прогулка: дневная 10.00 – 11.10; вечерняя 17.00 – 18.00
6. Оптимальный двигательный режим
7. Перед прогулкой полоскание (приём внутрь 1 ч.л.) чесночным настоем
8. «Чесночные» киндеры (с октября по апрель)
9. Фитонциды (лук, чеснок)
10. Лимонный напиток во время обеда
11. Сон без маек и подушек
12. Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна
13. Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия

2 младшая группа

1. Приём детей на улице (при температуре выше -15°)
2. Утренняя гимнастика в группе 8.50
3. Точечный массаж по методике Уманской до или после завтрака
4. Полоскание полости рта после завтрака, обеда, ужина.
5. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
6. Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
7. Перед прогулкой полоскание полости рта чесночным настоем (с октября по апрель)
8. «Чесночные» киндеры
9. Фитонциды (лук, чеснок)
10. Лимонный напиток перед обедом
11. Прогулки: дневная 10.30-11.40; вечерняя 17.00-18.00
12. Оптимальный двигательный режим
13. Сон без маек и подушек
14. Дыхательная гимнастика в кровати
15. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы (с 3 квартала)
16. Закаливание: рижский метод закаливания
17. Элементы обширного умывания
18. После полдника полоскание полости рта водой

Средняя группа

1. Приём детей на улице (при температуре до -15°)
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
3. Точечный массаж по методике Уманской до завтрака
4. Чистка зубов после завтрака и полоскание полости рта после обеда
5. Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
6. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
7. Перед прогулкой полоскание полости рта чесночным настоем (с октября по апрель)
8. Чесночные «киндеры»

9. Фитонциды (лук, чеснок)
10. Лимонный напиток во время обеда
11. Прогулки: дневная 10.15 – 11.50; вечерняя 17.00 – 18.00
12. Оптимальный двигательный режим
13. Сон без маек и подушек
14. Дыхательная гимнастика в кроватях
15. Закаливание: рижский метод
16. Обширное умывание, ходьба босиком
17. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы
18. После полдника полоскание полости рта водой.

Старший дошкольный возраст

1. Приём детей на улице (при температуре до -15°-20°)
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
3. Точечный массаж по методике Уманской.
4. Полоскание полости рта после обеда
5. Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
6. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин
7. Перед прогулкой полоскание полости рта чесночным настоем (с октября по апрель)
8. Чесночные «киндеры»
9. Фитонциды (лук, чеснок)
10. Лимонный напиток во время обеда
11. Прогулки: утренняя 7.00 – 8.00; дневная 10.45 – 12.10; вечерняя 17.00 – 18.00
12. Оптимальный двигательный режим
13. Сон без маек и подушек
14. Дыхательная гимнастика в кроватях
15. Закаливание: рижский метод
16. Обширное умывание, ходьба босиком
17. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы
18. После полдника полоскание полости рта водой

2.2. План-график лечебно-оздоровительных и профилактических мероприятий

Месяц	Наименование мероприятий	Дозировка	Возраст детей
1	2	3	4
Сентябрь	1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры 2. Кварцевание групп и залов 3. Оксалиновая мазь в наружные носовые ходы перед выходом на прогулку.	Ежедневно после приема пищи. 5 дней по 30 минут. 10 дней	Все возрастные группы
Октябрь	1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры. 2. Кварцевание групп и залов	Ежедневно после приема пищи. 5 дней по 30 минут.	Все возрастные группы.
Ноябрь	1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры.	Ежедневно после приема пищи.	Дети всех возрастных групп.

	2. Оксалиновая мазь в наружные носовые ходы перед выходом на улицу. 3. Профилактические прививки против вируса гриппа.	10 дней По желанию родителей	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------	--

	4. Кварцевание групп и залов. 5. Чесочно-луковая терапия (употребление в пищу лука и чеснока детьми во время обеда, раскладывание нарезанного лука и чеснока по группе, «бусы» из чеснока и лука).	5 дней по 30 минут. По пол зубчика чеснока и по 2 дольки лука на каждого ребенка.	
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	--

Декабрь	1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры. 2. Кварцевание групп и залов. 3. Чесочно – луковая терапия (употребление в пищу лука и чеснока детьми во время обеда, раскладывание нарезанного лука и чеснока по группе, «бусы» из чеснока и лука).	Ежедневно после приема пищи. 5 дней по 30 минут. По пол зубчика чеснока и по 2 дольки лука на каждого ребенка.	Дети всех возрастных групп.
---------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------

Январь	1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры. 2. Кварцевание групп и залов. 3. Чесочно – луковая терапия (употребление в пищу лука и чеснока детьми во время обеда, раскладывание нарезанного лука и чеснока по группе, «бусы» из чеснока и лука). 4. Оксалиновая мазь в наружные носовые ходы перед выходом на улицу.	Ежедневно после приема пищи. 5 дней по 30 минут. По пол зубчика чеснока и по 2 дольки лука на каждого ребенка. 10 дней.	Все возрастн. группы
--------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------

Февраль	1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры 2. Ароматерапия с эфирными маслами лаванды, сосны, пихты. 3. Кварцевание групп и залов	Ежедн. после приема пищи. 5 дней по 20 минут. 5 дней по 30 минут.	Все возрастн. группы.
---------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------	-----------------------

Март	1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры 2. Кварцевание групп и залов 3. Ионизация воздуха настоем лука и чеснока.	Ежедн. после приема пищи. 5 дней по 30 минут. 7 дней постоянно	Все возрастн. группы.
------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------	-----------------------

Апрель	1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры 2. Кварцевание групп и залов	Ежедн. после приема пищи. 5 дней по 30 минут.	Дети всех возр. групп.
--------	-------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------	------------------------

Май	1. Ароматерапия с эфирными маслами	5 дней по 20 минут.	Дети всех
-----	------------------------------------	---------------------	-----------

Лаванды, сосны, пихты	возрастных групп
-----------------------	------------------

2.3. Нетрадиционное оздоровление по возрастным категориям детей дошкольного возраста

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

4. Психогимнастика по методике М. Чистяковой	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
6. Лечебные игры А. Галанова	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом
7. Игровой массаж А. Уманской и К. Динейки	Элементы комплекса	Полный комплекс	Полный комплекс
8. Антистрессовый и интеллектуальный массажи	Элементы комплекса	Полный комплекс	Полный комплекс
9. Восточная гимнастика	Элементы комплекса	Полный комплекс	Полный комплекс
10. Гимнастика До-Инь		Полный комплекс	Полный комплекс
11. Очистительное дыхание	Элементы комплекса	Полный комплекс	Полный комплекс

2.4. Летне-оздоровительная работа *План летней оздоровительной работы*

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

Задачи:

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

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

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

Занятия 1. Физкультурные занятия на воздухе 2. Ритмическая гимнастика на воздухе 3. Аэробика	Закаливание 1. Полоскание рта 2. Солнечные ванны 3. Игры с водой 4. Босохождение по траве, земле, гравию	Гимнастика 1. Утренняя гимнастика на воздухе 2. Гимнастика для глаз 3. Пальчиковая гимнастика
Сон 1. Релаксация саморегулирования 2. Босохождение по нестандартному физкультурному оборудованию 3. Пробуждающая гимнастика	Схема закаливания в летний оздоровительный период 	
Массаж 1. Интеллектуальный 2. Точечный 3. На профилактику простудных заболеваний	Дыхательная гимнастика 1. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой 2. Дыхательная гимнастика по Лобановой 3. Дыхательные упражнения по системе хатха-йоги	Коррекционная работа 1. Занятия для профилактики сколиоза 2. Игра на профилактику и коррекцию плоскостопия 3. Игры для формирования правильной осанки

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	Воспитатели групп
3	Осуществление различных видов естественного закаливания в течение дня (воздушные и солнечные ванны, босохождение по тропе «Здоровья»)	Все группы	(ЛОП)	Мед. сестра 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 (питье витаминного напитка)	Все группы	(ЛОП)	Мед. сестра
6	Беседы с детьми: <ul style="list-style-type: none"> • «Болезни грязных рук» • «Ядовитые грибы и растения» • «Как уберечься от пагубного воздействия солнца» • «Что можно и что нельзя» • «Наш друг – светофор» • «Закаляйся, если хочешь быть здоров!» 	Все группы	Июнь–август	Мед. сестра, воспитатели групп
Работа с родителями				
1	Оформление «Уголка родителей» в группах: <input type="checkbox"/> режим дня, сетка занятий; <input type="checkbox"/> рекомендации по воспитанию детей летом;		Июнь	Воспитатели
2	Оформление «Уголка здоровья» для родителей: <input type="checkbox"/> профилактика солнечного и теплового ударов; <input type="checkbox"/> профилактика кишечных инфекций; <input type="checkbox"/> организация естественных закаливающих процедур		Июль	Воспитатели, мед.сестра
3	Консультации для родителей «Как организовать летний отдых ребенка»		Август	Воспитатели

2.5. Взаимодействие с семьей

Здоровье ребенка зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Этот раздел программы рассматривает взаимосвязь двух основных социальных структур: семьи и детского сада, ребенок не эстафета, которую детский сад и семья передают друг другу, в работе нужно поддерживаться не принципа параллельности, а взаимопроникновение двух социальных институтов. Ни одна, даже самая лучшая программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей.

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны хорошо не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами оздоровления часто болеющих детей в детском саду и дома, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

Систематичность и последовательность работы в течение всего года.

Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду.

Обязательная полная информированность родителей о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закаливающих и оздоровительных мероприятиях, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической подготовленности ребенка.

В ходе реализации программы решаются следующие задачи:

Повышение эффективности работы по пропаганде здорового образа жизни.

Обучение родителей современным технологиям закаливания и оздоровления детей.

Увеличение активности родителей в профилактических мероприятиях, направленных на оздоровление часто болеющих детей.

Взаимодействие с родителями по вопросу сохранения и укрепления здоровья детей осуществляется по следующим направлениям:

1. Просветительское
2. Культурно - досуговое
3. Психофизическое

Просветительское направление

Наглядная агитация (стенды, памятки, папки – передвижки, устные журналы)

Собеседование (сбор информации)

Анкетирование, тесты, опросы

Беседы

Встречи со специалистами

Бюллетени (закаливание и оздоровление ребенка в домашних условиях)

Индивидуальные консультации по возникшим вопросам

Круглый стол

Дискуссии (совместное обсуждение проблем, планов на будущее)

Знакомство родителей с новинками литературы по проблеме здоровья.

Культурно - досуговое направление

Дни открытых дверей.

Совместные праздники и развлечения.

Организация вечеров вопросов и ответов.

Психофизическое направление.

Физкультурные досуги, развлечения с участием родителей

Спортивные соревнования.

Открытые мероприятия по физкультурно-оздоровительной работе с часто болеющими детьми

Открытые занятия педагога – психолога с часто болеющими детьми

Тренинги, семинары – практикумы.

Взаимодействие с родителями по вопросу изучения удовлетворенности родителей качеством предоставляемых образовательных услуг в сфере оздоровления детей осуществляется на основе мониторинга степени удовлетворенности родителей оказанными образовательными услугами.

Таким образом, создается микроклимат, в основе которого лежит уважение к личности человека, забота о каждом, доверительное отношение между взрослыми и детьми, родителями и педагогами, то есть обеспечивается взаимосвязь физической, психической и социальной составляющих здоровья.

III. Организационный раздел

3.1. Планирование

по использованию оздоровительной системы в режиме дня

Утренняя гимнастика:

I часть – дыхательная гимнастика:

- Стрельниковой;
- Дыхательные упражнения по системе хатха-йоги;
- Дыхательные упражнения Лобанова, Востокова со звуковой гимнастикой.

II часть – ритмическая гимнастика:

- Пальчиковая гимнастика;
- Общеразвивающие упражнения;
- Танцевальные упражнения;

Перед занятиями:

- Точечный массаж, антистрессовый массаж, интеллектуальный массаж.

Физкультминутки на занятиях:

- Дыхательные упражнения;
- Пальчиковая гимнастика.

Утренняя прогулка:

- Дыхательная гимнастика, включающая мышечные упражнения;
- Оздоровительная ходьба, бег.

Перед сном:

- Релаксация, саморегуляция.

После сна:

- Гимнастика пробуждения;
- Дыхательная гимнастика;
- Пальчиковая гимнастика;
- Ходьба с использованием нестандартного физкультурного оборудования

(предупреждение плоскостопия, исправление (профилактика) осанки, сколиоза).

Перед ужином:

- Массаж на профилактику простудных заболеваний;
- Физкультурные занятия – 3 раза в неделю;

Оздоровительные мероприятия

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

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

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

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

5. Ежедневное пребывание детей на свежем воздухе.

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

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

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

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

10. Обеспечить спокойную обстановку в подготовке детей ко сну.

11. Строго соблюдать время, отведенное для сна.

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

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

14. В летний период:

- хождение босиком по траве, земле, асфальту;
- игры детей с водой;
- все виды занятий, кроме ИЗО, проводить на свежем воздухе.
- использовать босохождение по нестандартному физкультурному оборудованию.

15. Проводить контрольное обследование детей в группах сада.

3.2. Формы и методы оздоровления детей

№ п/п	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	– щадящий режим (адаптационный период); – гибкий режим	Все группы
2	Физические упражнения	– утренняя гимнастика; – физкультурно-оздоровительные занятия; – подвижные и динамичные игры; – профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, плоскостопия, зрения) ; – спортивные игры; – терренкур (дозированная ходьба)	Все группы
3	Гигиенические и водные процедуры	– умывание; – мытье рук; – игры с водой; – обеспечение чистоты среды	Все группы
4	Свето-воздушные ванны	– проветривание помещений; – прогулки на свежем воздухе; – обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	Все группы
5	Активный отдых	– развлечение, праздники, игры, забавы; – дни здоровья; – каникулы	Все группы
6	Арома- и фитотерапия	– ароматизация помещений;	Все группы
7	Диетотерапия	– рациональное питание, индивидуальное меню (аллергия)	Все группы
8	Свето-цветотерапия	– обеспечение светового режима; – цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса	Все группы
9	Музыка-терапия	– муз. сопровождение режимных моментов; – муз. оформление фона занятий;	Все группы
10	Аутотренинг и	– игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы;	Все группы

	психогимнастика	– игры тренинга на подавление отрицательных эмоций и снятия невротических состояний;	
11	Спецзакаливание	– босохождение, игровой массаж; – дыхательная гимнастика	Все группы
12	Физиотерапия	– кварцевая лампа (кварцевание помещений);	Все группы

3.3. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ

Задача: Совершенствование здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Перспективы развития здоровьесберегающей среды.

№ п/п	Критерии медико-социальных условий пребывания детей в ДОУ	Перспективы развития	Ответственные
В ДОУ созданы условия для развития детей раннего возраста			
1.1.	Имеется оборудование для развития ходьбы и других видов движений детей	Обновить и пополнить игровой материал, способствующий активизации движений малышей	Заведующий Воспитатели
В ДОУ созданы условия для охраны и укрепления здоровья детей			
2.1.	В ДОУ имеется медицинский кабинет, изолятор, процедурный кабинет.	Приобрести гидромассажные ванночки для ног (профилактика плоскостопия).	Заведующий Старшая медсестра
В ДОУ имеются специальные помещения для коррекционной работы с детьми			
3.1.	Имеется кабинет логопеда	Обновить наглядно-дидактические пособия	Заведующий Учитель-логопед
В ДОУ созданы условия для физического развития детей			
4.1.	Имеется тренажёрный зал, спортивные центры в каждой группе	Обновить и пополнить спортивный инвентарь, коррекционные дорожки для профилактики плоскостопия, приобрести разнообразные тренажёры	Заведующий, инструктор по физической культуре, воспитатели
4.2.	На участке созданы условия для физического развития: оборудована спортивная площадка, на групповых участках имеется разнообразное спортивно-игровое оборудование	Обновить уже имеющееся спортивно-игровое оборудование; Оформить «Тропу здоровья» В зимнее время на территории ДОУ оформлять лыжню.	Заведующий, Старший воспитатель, Инструктор по физической культуре

3.4. Организация режима дня в ДОУ

Режим дня теплого периода

	<i>I младшая группа</i>	<i>II младшая группа</i>	<i>Средняя группа</i>	<i>Старшая группа</i>	<i>Подготовительная группа</i>
Прием детей, игры, утренняя гимнастика, совместная, самостоятельная деятельность детей	6.00-8.00	6.00-8.00	6.00-8.00	6.00-8.00	6.00-8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.30	8.00-8.30	8.00-8.30	8.00-8.30	8.00-8.30
Игра, подготовка прогулке, выход на прогулку	8.30-8.55	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
ООД на прогулке	9.15-9.25	9.15-9.30	9.15-9.35	9.15-9.40	9.15-9.45
Игры, наблюдение	9.25-11.00	9.30-11.15	9.35-11.30	9.40-11.50	9.45-12.00
Возвращение с прогулки, водные процедуры	11.00-11.20	11.15-11.40	11.30-11.50	11.50-12.10	12.00-12.20
Подготовка к обеду, обед	11.20-12.00	11.40-12.10	11.50-12.20	12.10-12.30	12.20-12.40
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-15.00	12.10-15.00	12.20-15.00	12.30-15.00	12.40-15.00
Постепенный подъем, воздушные и водные процедуры, закаливание	15.00-15.10	15.00-15.10	15.00-15.10	15.00-15.10	15.00-15.10
Полдник	15.10-15.20	15.10-15.20	15.10-15.20	15.10-15.20	15.10-15.20
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.50-16.20	15.50-16.20	15.50-16.20	15.50-16.20	15.50-16.20
Подготовка к ужину Ужин	16.20-16.40	16.20-16.40	16.20-16.40	16.20-16.40	16.20-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.40-18.00	16.40-18.00	16.40-18.00	16.40-18.00	16.40-18.00

Режим дня холотдного периода

	<i>I младшая группа</i>	<i>II младшая группа</i>	<i>Средняя группа</i>	<i>Старшая группа</i>	<i>Подготовительная группа</i>
Прием детей, игры, утренняя гимнастика, совместная, самостоят. деятельность детей	6.00-8.00	6.00-8.00	6.00-8.00	6.00-8.00	6.00-8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.30	8.00-8.30	8.00-8.30	8.00-8.30	8.00-8.30
Игра, подготовка прогулке, выход на прогулку	8.30-8.55	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
ООД	9.00-9.30	9.00-9.40	9.00-9.50	9.00-9.55	9.00-10.45
Прогулка	9.30-11.00	9.40-11.30	9.50-11.45	9.55-12.00	9.45-12.10
Возвращение с прогулки, водные процедуры	11.00-11.20	11.30-11.45	11.45-12.00	12.00-12.15	12.10.12.25
Подготовка к обеду, обед	11.20-12.00	11.45-12.10	12.00-12.20	12.15-12.30	12.25-12.40
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-15.00	12.10-15.00	12.20-15.00	12.30-15.00	12.40-15.00
Постепенный подъем, воздушные и водные процедуры, закаливание	15.00-15.10	15.00-15.10	15.00-15.10	15.00-15.10	15.00-15.10
Полдник	15.10-15.20	15.10-15.20	15.10-15.20	15.10-15.20	15.10-15.20
ООД	15.25-15.55	-	-	15.30-15.55	15.30-16.00
Игры, самостоятельность деятельность детей	15.55-16.20	15.50-16.20	15.50-16.20	15.55-16.20	16.00-16.20
Подготовка к ужину Ужин	16.20-16.40	16.20-16.40	16.20-16.40	16.20-16.40	16.20-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.40-18.00	16.40-18.00	16.40-18.00	16.40-18.00	16.40-18.00

**ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА
в МБДОУ «Центр развития ребенка-детский сад №86 «Электроник»**

Формы организации	Младший возраст		Старший возраст	
	Младшие группы	Средние группы	Старшие группы	Подготовит. группы
Организованная деятельность		6 часов в неделю	8 часов в неделю	
Утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	8- 10 минут	10- 12 минут
Дозированный бег		3-4 минуты	5-6 минут	7-8 минут
Упражнения после дневного сна	5- 10 минут	5- 10 минут	5-10 минут	5-10 минут
Подвижные игры	не менее 2-4 раз в день			
	6-8 минут	10-15 минут	15-20 минут	15- 20 минут
Спортивные игры		Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю		
Спортивные упражнения	Целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю			
		8-12 минут	8-15 минут	8-15 минут
Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно с подгруппами			
	5-10 мин	10-12 мин	10-15 минут	10-15 минут
Спортивные развлечения	1-2 раза в месяц			
	15 минут	20 минут	30 минут	30- 40 минут
Спортивные праздники	2- 4 раза в год			
	15 минут	20 минут	30 минут	40 минут
День здоровья	Не реже 1 раза в квартал			
	1 день в месяц		1 раз в месяц	
Неделя здоровья	Не реже 1 раза в квартал			
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

**ПРИМЕРНАЯ МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА
в МБДОУ «Центр развития ребенка-детский сад №86 «Электроник»**

№	Формы организации	Особенности организации
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале, длительность- 10- 12 минут
2.	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Ежедневно в течение 7- 8 минут
3.	Динамические паузы во время ООД	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий
4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно с учетом уровней двигательной активности (ДА) детей, длительность 12-15 минут.
5.	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время прогулки, длительность- 12- 15 мин
6.	Прогулки- походы в лес или парк	1- 3 раза в квартал, во время, отведенное для физкультурного занятия, организованных игр и упражнений
7.	Оздоровительный бег	2 раза в неделю, подгруппами по 5- 7 человек во время утренней прогулки, длительность - 3-7 мин.
8.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность - не более 10 мин.
9.	НОД по физической культуре	3 раза в неделю (в старшей и подготовительной одно на воздухе). Длительность- 15- 30 минут
10.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей
11.	Физкультурно- спортивные праздники	2-3 раза в год (последняя неделя квартала)
12.	Неделя здоровья	1-2 раза в месяц на воздухе совместно со сверстниками одной- двух групп
13.	Физкультурный досуг	2- 3 раза в год , внутри детского сада или совместно со сверстниками соседнего учреждения
14.	Физкультурно- спортивные праздники	1- 2 раза в год на воздухе или в зале, длительность- не более 30 мин.

15.	Игры- соревнования между возрастными группами или со школьниками начальных классов	1 раз в год в спортивном клубе или в школе микрорайона, длительность - не более 30 мин
16.	Спартакиады вне детского сада	Участвуют дети с высоким уровнем физической подготовленности
17.	Совместная физкультурно- оздоровительная работа детского сада и семьи	По желанию родителей и детей не более 2 раза в неделю, длительность 25- 30 мин
18.	Физкультурные образовательная деятельность детей совместно с родителями в дошкольном учреждении	Определяется воспитателем по обоюдному желанию родителей, воспитателей и детей
19.	Участие родителей в физкультурно- оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ
в МБДОУ «»Центр развития ребенка-детский сад №86 «Электроник»**

№	Виды	Особенности организации
	Медико-профилактические	
	<i>Закаливание</i> в соответствии с медицинскими показаниями	
1.	обширное умывание после дневного сна (мытьё рук до локтя)	Дошкольные группы ежедневно
2.	хождение по мокрым дорожкам после сна	Первая и вторая младшие ежедневно
3.	контрастное обливание ног	Средняя, старшая, подготовительная ежедневно
4.	сухое обтирание	Средняя, старшая, подготовительная ежедневно
5.	ходьба босиком	Все группы ежедневно
6.	облегченная одежда	Все группы ежедневно
	<i>Профилактические мероприятия</i>	
1.	витамиотерапия	2 раза в год (осень, весна)
2.	витаминация 3-х блюд	ежедневно
3.	употребление фитонцидов (лук, чеснок)	Осенне-зимний период

4.	полоскание рта после еды	ежедневно
5.	чесночные бусы	ежедневно, по эпидпоказаниям
<i>Медицинские</i>		
1.	мониторинг здоровья воспитанников	В течение года
2.	плановые медицинские осмотры	2 раза в год
3.	антропометрические измерения	2 раза в год
4.	профилактические прививки	По возрасту
5.	кварцевание	По эпидпоказаниям
6.	организация и контроль питания детей	ежедневно
<i>Физкультурно- оздоровительные</i>		
1.	корректирующие упражнения (улучшение осанки, плоскостопие, зрение)	ежедневно
2.	зрительная гимнастика	ежедневно
3.	пальчиковая гимнастика	ежедневно
4.	дыхательная гимнастика	ежедневно
5.	элементы точечного массажа, шиацу	средняя, старшая, подготовительная, не реже 1 раза в неделю
6.	восточная гимнастика с элементами у-шу	старшая, подготовительная, не реже 1 раза в неделю
7.	динамические паузы	ежедневно
8.	релаксация	2-3 раза в неделю
9.	музотерапия	ежедневно
10.	цветотерапия	2-3 раза в неделю
11.	психотерапия	2-3 раза в неделю
12.	сказкотерапия	ежедневно
<i>Образовательные</i>		
1.	привитие культурно-гигиенических навыков	ежедневно
2.	Образовательная деятельность из серии «Школа здоровья»	Дошкольные группы не реже 1 раза в месяц

3.5. Литература:

1. Авдеева Н.А., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста». - С-Пб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2002.
2. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. «Здоровый дошкольник». - М: АРКТИ, 200.
3. Развивающая педагогика оздоровления под ред. В.Т.Кудрявцева, Б.Б.Егорова (стр. 249)
4. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. - 2-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2006.
5. Стрельцов В.П., Банникова Т.А. Спортивно - оздоровительная тренировка Старших дошкольников: проблемы и решения // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. -2003. №3

Нетрадиционные способы оздоровления детей

Игровой массаж

Интерпретация и адаптированный вариант методик спец. закаливания 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 носикку 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 рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2–3 раза в день.

«Поиграем с ушками»

I. Организационный момент.

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг.

II. Основная часть. Упражнения с ушками.

«Найдем и покажем ушки».

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

«Похлопаем ушками».

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

«Потянем ушки».

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

«Покрутим козелком».

Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, и указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливают 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 сильней.
Будут быстрыми они,
Потом попробуй, догони!
Гибкость тоже нам нужна,

Без нее мы никуда.
 Раз – сгибай, два – выпрямляй
 Ну, активнее давай!
 Вот работа, так работа,
 Палочку катать охота.
 Веселее ты катай
 Да за нею поспевай.
 В центре зону мы найдем,
 Хорошенько разотрем.
 Надо с нею нам дружить,
 Чтобы всем здоровым быть.
 Скажем все: «Спасибо!»
 Ноженькам своим.
 Будем их беречь мы
 И всегда любить.

«Босоножье»

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

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

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ (ПО А. А. УМАНСКОЙ)

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

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

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

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

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.

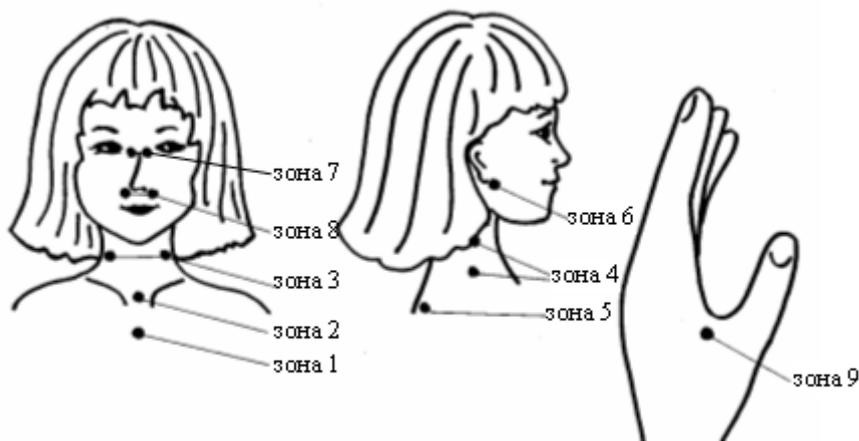
Зоны 4 и 5. Зоны шеи связаны с важнейшими ганглиями – регуляторами деятельности всех сосудов головы и тела, а также со слизистой оболочкой задней стенки гортани, которая под влиянием пыли и вирусов наиболее часто воспаляется. Массаж зон шеи ведет к нормализации вегетососудистого тонуса, исчезают головокружения, 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 все слышащими).
- 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; «смыывают водичкой мыло», ведут одной рукой вверх, затем ладонкой вниз и «стряхиывают воду».

Игра «Солнечные зайчики».

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

Игра «Птичка».

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

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

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

10. Массаж ног.

И. П. – сидя по-турецки.

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

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

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-го ГОДА ЖИЗНИ

Ладушки.

Цель: развитие мелких движений кисти, чувства ритма.

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

Игра с пальчиками.

Цель: развитие подвижности пальцев рук.

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

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

М. Кольцова

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

М. Кольцова

Оладушки.

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

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

Пальчик о пальчик – тук да тук (2 раза).
Хлопай, хлопай, хлопай (хлопают в ладоши).
Ножками топай, топай (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 пытит он, словно печка.

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

Шарик.

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

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

Замок.

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

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

Дружба.

Дружат в нашей группе
Девочки и мальчики.

Пальцы обеих рук соединяются ритмично в замок.

Мы с вами подружимся,
Маленькие пальчики.

Ритмичное качание мизинцев.

Раз, два, три, четыре, пять,
Начинай считать опять.

Поочередное касание пальцев обеих рук, начиная с мизинцев.

Раз, два, три, четыре, пять,
Мы закончили считать.

Руки вниз, встряхнуть кистями.

ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-го ГОДА ЖИЗНИ

Флажок.

Я в руке флажок держу

И ребятам им машу.

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

Домик.

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

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

Стул.

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

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

Стол.

У стола четыре ножки,
Сверху крышка, как ладошка.

Левая рука в кулачок. Сверху на кулачок опускается ладошка.

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

Грабли.

Листья падают в саду,
Я их граблями смету.

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

Цепочка.

Пальчики перебираем
И цепочку получаем.

Большой и указательный пальцы левой руки в 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.

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

Елка.

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

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

Корзинка.

В лес корзинку я беру

И грибы в нее кладу.

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

Колокольчик.

Колокольчик все звенит,
Язычком он шевелит.

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

Зайчик в норке.

У елки на пригорке
Спрятался зайчишка в норке.

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

Зайка и барабан.

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

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

Краб.

Краб ползет по дну,
Выставив свою клешню.

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

Дерево.

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

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

Филин.

Сидит филин на суку
И кричит «бу-бу, бу-бу».

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

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

Подвижные игры с незначительной и умеренной психофизической нагрузкой

Игра с пальцами (I младшая группа).

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

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

Игру можно повторять два-три раза.

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

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

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

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

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

Спрятались, спрятались. (*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.

Примерный комплекс упражнений при бронхите и бронхиальной астме

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

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

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

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

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

6. И. П. – основная стойка. Поднять руки перед собой, потянуться на носках вдох, присесть на корточки – продолжительный выдох, сопровождаемый звуками – ш-ш-ш-а-а-а, х-х-х-а-а-а, ж-ж-ж-у-у-у-х, ж-ж-ж-а-а-а. ш-ш-ш-у-у-у, ж-ж-ж-у-у-у.

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

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

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

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

11. Спокойная ходьба, дыхательные упражнения.

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

Примерный комплекс упражнений для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия

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

2. То же стоя.

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

4. И. П. – стоя на наружных сводах стоп – полу присед – 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 полу приседе (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 полу приседе), носки внутри.

20. Ходьба гусиным шагом.

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

Как мы просыпаемся

Рекомендации

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

Для решения проблем и преодоления трудностей сконцентрируйте все свои силы. Используйте следующие формы самовнушения: «Я могу быть приветливым, терпеливым, добрым...», «У меня хорошее настроение», «Даже если это совсем не просто, я с этим справлюсь», «Это нужно сделать», «Не поддаваться 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.

Массаж интеллектуальный массаж

(Фриц Ауглин, швейцарский детский психолог, профессор)

1. Оттянуть уши вперед, затем, назад, счет до десяти, начинать с открытыми глазами, затем с закрытыми.
2. Массаж щек круговыми движениями пальцев.
3. Массаж лба и подбородка круговыми движениями, как бы рисуем круги.
4. Массаж век. Ножницами складываем пальцы и массируем верхние и нижние веки, не закрывая глаз.
5. Массаж носа. Подушечками указательных пальцев нажимаем от переносицы до крыльев носа.
6. Движение челюстью слева направо и наоборот.

Антистрессовый массаж

1. Массаж пальцев рук:
 - а) нажимаем на фалангу пальцев, сверху – снизу, справа – слева;
 - б) массируем каждый палец круговыми движениями и движениями сверху вниз.
2. Массаж запястья круговыми движениями.
3. Массаж рук. Упражнения «моем руки», растирание ладоней и «погреем щеки».
4. Массаж лба. Кончиками пальцев от середины лба поглаживаем лоб, щеки, шею и сбросить.
5. Массаж плеч. Пощипывание плеч от шеи вниз.
6. Массаж затылка. Указательными пальцами массируем снизу вверх и сбросить.
7. Массаж шеи. Двумя руками массируем шею от позвоночника снизу вверх и сбросить.
8. Массаж головы. Над ушами к верхней чакре, ото лба к верхней чакре.
9. Массаж ушей. Пощипывание уха сверху вниз и сбросить.
10. Массаж ушных раковин, наушники.

Реаксация

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-ли-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-ли-на.

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

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

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

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

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

Нам понятно, что такое
Состояние покоя..
Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем..

Специальные меры закаливания

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

Закаливание воздухом

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

Температура на уровне ребенка от 2 лет до 3 лет $+19^{\circ}$ – $+20^{\circ}$. 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	$2 \times 8 = 16$	$16 \times 3 = 48$
2. Обними плечи	$2 \times 8 = 16$	$16 \times 3 = 48$
3. Насос	$2 \times 8 = 16$	$16 \times 6 = 96 (100)$
4. Кошка	$2 \times 8 = 16$	$16 \times 6 = 96 (100)$

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

4–6 день

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

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	$6 \times 8 = 48$	$48 \times 3 = 124$
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 – звуко - речевая гимнастика, которая является своеобразным вибромассажем, способствующим уменьшению бронх. спазмов. 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 кувыркаться, перекатываться с боку на бок, ходить на четвереньках и пр. Достигнув финиша, дети спокойным шагом возвращаются обратно.

Подпрыгни и подуй.

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

– Воздушный шарик.

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

Бульканье.

□ Восстановление носового дыхания, формирование ритмичного выдоха и его углубление.

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

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

Совушка-сова.

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

– По сигналу «день» дети-«совы» медленно поворачивают голову влево и вправо. По сигналу «ночь» дети смотрят вперед и взмахивают руками-«крыльями». Опуская их вниз, протяжно, без напряжения произносят «у.. у...ф-ф-ф». 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 «ф-ф-ф...», медленно соединяя ладони под шариком. Затем по хлопку ведущего шарик лопается – дети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух: дети произносят звук «ш-ш-ш...», делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Шарик надувают 2–5 раз.

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, общее физиологическое 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: «Ш-ш-ш». После этого начинается «выгрузка кокосов» – те же движения, что и при «погрузке». При произношении звука «ш-ш-ш» губы складываются в трубочку.

Кто вперед?

□ Улучшение функции дыхания, укрепление мышц челюстно-лицевой области.

– 10–20 воздушных шариков, карандаши, стол.

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

Ритмическая гимнастика

Комплекс № 1 (средняя группа)

Подготовительная часть.

1. Ходьба в ритме музыки.

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

Исходное положение.

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

3. Связка – ходьба, ноги на ширине плеч.

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

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

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

Основная часть.

(Шея, плечи, руки).

Движения выполняются на шаге.

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

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

3. Исходное положение – круговые движения вперед-назад.

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

(Туловище).

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

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

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

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

5. Ритмические хлопки.

(Пиковая нагрузка.)

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

Положение сидя.

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

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

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

Стрейчинг.

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

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

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

Игры на развитие внимания, мышления, памяти

«Художники»

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

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

«Зеркало»

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

«Послушай, вспомни, выполни»

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

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

В одну игру можно вводить три, четыре асаны.

Звуковое дыхание (М.Л. Лазарев)

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

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

3. Рекомендуется проводить ритмическое звуковое дыхание наиболее интенсивно в 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 желательнее тянуть их как можно дольше.

Звук «в» (вибрация на уровне лица).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Звуковая гимнастика Лобанова

Разновидность дыхательной гимнастики

Гимнастика состоит из специальных упражнений, связанных с произнесением звуков и их сочетанием в определенной работе и строго определенным способом. Начинается гимнастика с

обязательного выполнения 2 упражнений: очистительного вдоха – «п, ф, т, р» и закрытого стопа «м-м-м».

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 артикуляции, а значит, и наибольшее напряжение мышц грудной клетки и диафрагмы.

Согласный звук (**р**) – дрожащий, может иметь от 1 до 14 вибраций при его произношении: **р, р-р, р-р-р** 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** – (**к-х**) – произносится губами.

Звук **к** – (**к-х**) – 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 – **п-ф-ф** и – **м-м-м** – 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 – **п-ф-ф** – выполняют тихо, губы сложены трубочкой. Вслед за – **п-ф-ф** – идет 2-е обязательное упражнение – **м-м-м**.

1. – **п-ф-ф** – **м-м-м** – **п-ф-ф** – .

2. Гласные – **у, о, а, е, и** – **п-ф-ф**.

3. Согласные – 1–4 – **п-ф-ф** .

4. Звукосочетания 1 – **м-м-м**, 2, 3, 4 – **п-ф-ф**.

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. Поочередно вытягивайте вперед ноги с оттянутыми носками и приводите их обратно к тазу. 15–20 движений каждой ногой.

Заключительная часть.

21. Подышите спокойно 2–3 минуты.

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

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

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

Очистительное дыхание

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

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

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

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

Звуковые игровые упражнения

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

1. «На турнике».

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

2. «Шагом марш».

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

3. «Насос».

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

4. «Регулировщик».

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

5. «Летят мячи».

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

6. «Вырасти большой».

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

7. «Лыжник».

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

8. «Маятник».

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

9. «Гуси летят».

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

10. «Семафор».

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

Психогимнастика по методике М.И. Чистяковой

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

ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО И СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Цветок.

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

Выразительные движения

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

Мимика

Глаза полузакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.

Ласка.

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

Вкусные конфеты.

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

Золотые капельки.

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

Звучит спокойная мелодичная музыка.

Оздоровительные мероприятия для детей часто болеющие 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, Оксалиновая мазь.

8. Массаж на область грудной клетки.

Проводить следует по 2–3 выше перечисленных мероприятия одновременно.

Профилактика плоскостопия

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

Основным средством профилактики является специальная гимнастика.

Комплекс специальных упражнений:

1 – ходьба на носках;

2 – ходьба на наружном своде стопы;

3 – ходьба по наклонной плоскости;

4 – ходьба по гимнастической палке;

5 – катание мяча ногой;

6 – захват мяча ногами;

7 – приседания стоя на палке;

8 – приседания на мяче;

9 – захват и подгребание песка пальцами ног;

10 – захват и перекалывание 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.

Причины 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.

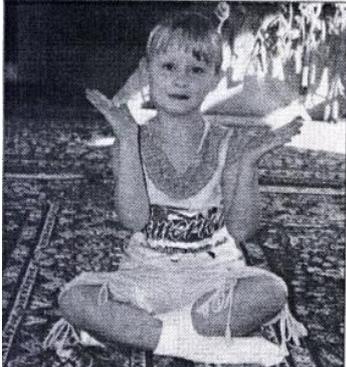
Неоднократное повторение движений в привлекательных для детей играх ведет к дальнейшему их совершенствованию и одновременно развивает сообразительность, характер, настойчивость, приучает к дисциплине.

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.

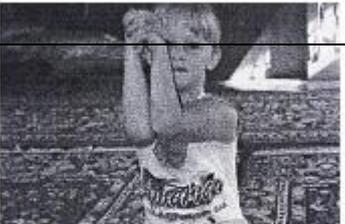
Восточная гимнастика

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

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

	№ 1	«Кувшинчик»
	Исходное положение	Ладони сложены вместе перед лицом пальцами вверх
	Описание упражнения	1–2 поочередно развести руки ладонями вверх, начиная с правой, 3–4 – исходное положение, 5–6 – повторить разведение рук, но ладонями вниз, 7–8 – исходное положение
	Дозировка	5–6 раз
	Методические указания	Дети сидят на полу на расстоянии вытянутых рук. Размещение свободное
	№ 2	«Листочки»
	Исходное положение	Руки вверх
	Описание упражнения	1–8 – одновременные круговые вращения руками и кистями вправо (полный круг), 9–16 – повторить то же влево
	Дозировка	3–4 раза
	Методические указания	Мышцы рук напряжены, а кисти расслаблены. Следить за правильной осанкой. Образ: ветерок колыхает листочки (руки)

	<p align="center">№ 3</p>	<p>«Шарфик»</p>
	Исходное положение	Руки вытянуты вперед
	Описание упражнения	1–4 – медленно поднимать (попеременно или одновременно) руки вверх с волнообразными движениями кистями, 5–6 – то же с перемещением рук вниз
	Дозировка	30–40 минут
	Методические указания	Кисти рук максимально расслаблены
	<p align="center">№ 4</p>	<p>«Цветочки-лепесточки»</p>
	Исходное положение	Руки согнуты в локтях перед лицом, правая ладонь открыта вперед, левая – сжата в кулак
	Описание упражнения	1–2 – поочередно и медленно сжимать кисти в кулаки и разжимать, 1–2–3–4 – то же упражнение выполняется быстрее
	Дозировка	30 секунд
	Методические указания	Частая смена темпа в двух частях упражнения
	<p align="center">№ 5</p>	<p>«Китайский веер»</p>
	Исходное положение	Руки согнуты на уровне лица, ладони обращены вперед, пальцы сжаты в кулаки
	Описание упражнения	1–4 – поочередные круговые веерообразные движения пальцами, начиная от мизинца, 5–8 – повторить в обратном направлении
	Дозировка	5–6 раз
	Методические указания	Выполнять с полной амплитудой движения пальцами. Образ: раскрываем китайский веер (пальцы), закрываем
	<p align="center">№ 6</p>	<p>«Змея»</p>
	Исходное положение	Ладони обеих рук сложены вперед
	Описание упражнения	1–4 – змеевидные движения двумя руками вперед, 5–8 – вверх, 9–12 –

		вправо, 13– 16 – влево
	Дозировка	2 цикла
	Методические указания	Кисти не разъединять, держать симметрично
	№ 7	«Птичка и птенчики»
	Исходное положение	Руки согнуты в локтях вперед, пальцы широко расставлены
	Описание упражнения	1–4 – пальцы от указательного до мизинца (птенчики) поочередно касаются большого (птички), 5–8 – повторить в обратном направлении
	Дозировка	4 раза
	Методические указания	Сначала в медленном темпе разучить упражнение без музыкального сопровождения. Образ: птичка (большой палец) кормит птенчиков
	№ 8	«Фонтанчик»
	Исходное положение	Руки с переплетенными пальцами находятся перед грудью ладонями вниз, локти вниз, слегка расслаблены
	Описание упражнения	1–4 – руки постепенно поднимаются вверх с попеременными движениями кистями вправо-влево, пальцы не размыкать, 5–8 – руки опускаются вниз
	Дозировка	2–3 раза
	Методические указания	Ладони обращены все время вниз. Полностью выпрямлять руки в локтях в положении вверху и внизу
	№ 9	«Волна»
	Исходное положение	Руки в положении упражнения № 8
	Описание упражнения	1–4 – круговые волнообразные движения соединенными кистями вправо, 5–8 – влево
	Дозировка	2 цикла
	Методические указания	Выполнять с широкой амплитудой движений в плечевом поясе
	№ 10	«Деревце»

	Исходное положение	Руки в положении упражнения № 8, но локти соединены
	Описание упражнения	1–4 – круговые вращения соединенными кистями вверх, 5–8 – вниз
	Дозировка	30 секунд
	Методические указания	Локти не разъединять
	№ 11	«Парус и лодочка»
	Исходное положение	Пальцы переплетены перед грудью, ладони внутрь (к себе), локти в стороны
	Описание упражнения	1 – с легким поворотом туловища наружу вправо, 2 – исходное положение, 3 – то же влево, 4 – исходное положение, 5 – руки ладонями вперед, 6 – исходное положение, 7 – то же вверх, 8 – исходное положение
	Дозировка	4 раза
	Методические указания	Действовать, плавно прогибая и сжимая пальцы. Образ: ветерок подул с левой стороны – парус надулся вправо
	№ 12	«Натянутый лук»
	Исходное положение	Руки ладонями наружу, пальцы переплетены
	Описание упражнения	1–8 – пружинящие движения руками назад
	Дозировка	2 раза
	Методические указания	Активно прогнуться в спине
	№ 13	«Солнышко вращается»
	Исходное положение	Рукиверху ладонями наружу, пальцы переплетены
	Описание упражнения	1–4 – вращение руками и туловищем вправо, 5–8 – влево
	Дозировка	2–3 раза
	Методические указания	Выполнять с широкой амплитудой движения в пояснице

	№ 14	«Стекло»
	Исходное положение	Руки согнуты в локтях перед лицом, ладони вперед
	Описание упражнения	1–2 – попеременные движения ладонями вверх, прикасаясь к воображаемому стек-лу, 3–4 – то же вниз, 5–6 – вправо-влево, 7–8 – исходное положение
	Дозировка	30–40 секунд
	Методические указания	Обратить внимание детей на положение кистей в одной плоскости! Спина прямая
	№ 15	«Принцесса Востока»
	Исходное положение	Руки согнуты в локтях на уровне шеи ладонями вниз, пальцы переплетены
	Описание упражнения	1–2 – движения головой вперед–назад, 3–4 – вправо-влево, 5–8 – по кругу
	Дозировка	30 секунд
	Методические указания	Плечи неподвижны, спина прямая, работают только мышцы шеи и головы

