

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением  
деятельности по познавательно-речевому направлению развития воспитанников  
№122 «АБВГДейка»

Принят на заседании  
Педагогического совета

МБДОУ «Детский сад № 122 «АБВГДейка»  
Протокол № 4 от «18» 03 2020 г.

Утверждаю  
Заведующий

МБДОУ «Детский сад № 122 «АБВГДейка»

Л.Р. Мингазова

Приказ № 60/1 от «30» 03 2020 г.



# Программа «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

срок реализации 5 лет



Составители:  
Старший воспитатель  
Хакимова Т.Ф.,  
Старшая медсестра  
Мулахметова В.Р.

г. Набережные Челны  
2020 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I.</b>	<b>Целевой раздел</b>	2
1.1.	Пояснительная записка	2
1.2.	Цель и основные задачи программы	5
1.3.	Условия реализации программы	6
1.4.	Основные направления	7
1.5.	Формы и методы оздоровления детей	9
1.6.	Оздоровительные мероприятия	11
1.7.	Закаливание	12
1.8.	Советы инструктора по физической культуре	13
1.9.	Возрастные особенности детей дошкольного возраста	15
1.10.	Психологические особенности детей дошкольного возраста	17
<b>II.</b>	<b>Содержательный раздел</b>	18
2.1.	Комплектование	18
2.2.	Паспорт здоровья	18
2.3.	Работа с коллективом ДОУ	19
2.4.	Модель взаимодействия участников образовательного процесса по внедрению здоровьесберегающих технологий	21
2.5.	Взаимодействие ДОУ и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей	23
2.6.	Мониторинг здоровья детей	27
2.7.	Диагностика отношения ребенка к здоровью и здоровому образу жизни	30
<b>III.</b>	<b>Организационный раздел</b>	33
3.1.	Материально-техническое оснащение	33
	Список используемой литературы	34
	Приложение	35

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье является базовой потребностью человека. Важно учитывать состояние как физического, соматического, так и психологического и духовного здоровья ребенка. При этом физическое здоровье создает основу для осанки, правильного развития статики, локомоций, роста и веса. Соматическое же здоровье определяет становление, развитие и функционирование всех систем организма, его внутренних органов. Психическое здоровье обеспечивает целостность восприятия окружающей действительности, адекватность реакций на ее предметы и явления, а также на отношение человека к себе и к окружающим его людям. Духовное здоровье включает в себя нравственный потенциал человека и обеспечивает сущностную составляющую его жизни. 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** предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии.

На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%, с нарушением осанки 50-60%, с плоскостопием - 30%. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Рождение здорового ребёнка стало редкостью. Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки. 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 ДОО не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей.

Сегодня еще так же к актуальным проблемам детского здоровья относятся: гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия и пр. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Необходимо акцентировать внимание всех участников воспитательно-педагогического процесса на углубленное внимание к соматическому здоровью подрастающего поколения и на выработку взаимосвязи в гармоничном развитии и взаимодействии всех указанных аспектов здоровья — физического, соматического, психического и духовного.

Данная работа предполагает создание условий в течение всего периода пребывания детей в дошкольном учреждении для охраны, укрепления и совершенствования здоровья воспитанников детского сада и формирование у них представлений о роли здоровья в жизни человека и потребности быть здоровыми, вести здоровый образ жизни, владеть средствами сохранения и укрепления здоровья, что особенно значимо для последнего года пребывания ребенка в детском саду, поскольку именно на протяжении последнего года в программе выделяются специальные часы для проведения «занятий здоровья».

Задача укрепления здоровья детей является значимой для всех сотрудников детского сада. Ответственность за организацию укрепляющего здоровье воспитания и обучения лежит на руководителе дошкольного учреждения. В первую очередь в детском саду создаются условия для полноценной реализации укрепляющих здоровье технологий на основе подбора оптимальных режимов функционирования учреждения, создания необходимой материально-технической базы и подбора методов, направленных на формирование у детей представлений о своем здоровье и привитие навыков его укрепления каждому ребенку. Особую роль во внедрении таких технологий в практику играет профессиональное взаимодействие всех сотрудников дошкольного учреждения. Это касается педагогических охранительных режимов, организации детского питания и режима проветривания, соблюдения необходимых санитарно-гигиенических условий, повышения дыхательной и двигательной

активности детей, учета индивидуальных особенностей воспитанников, контроля за состоянием их здоровья, создания психологически комфортных условий воспитания и общения детей и взрослых. Разрабатывая программу «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ», мы стремились к тому, чтобы система оздоровления и физического воспитания, включала инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада, решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и, самое главное, нравилась бы детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счёт создания развивающей среды и реализации определённых педагогических технологий.

Программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. К моменту выпуска в школу дети должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки.

Программа «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ» предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателями, узкими специалистами ДОУ содержания обучения и воспитания. Предлагаются различные методики, позволяющие использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей.

Первоосновой здоровьесберегающей деятельности выступает нормативно-правовая база. Она включает в себя федеральные и региональные законодательные документы, уставные документы ДОУ:

1. Конвенция ООН «О правах ребёнка».
2. «Семейный кодекс РФ».
3. Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43.
4. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании» в Российской Федерации;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
7. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
8. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам общеобразовательным программам дошкольного образования»
9. Устав ДОУ.

#### **Методическое сопровождение медико-профилактической деятельности:**

1. Организация мониторинга здоровья дошкольников (Приказа Минздрава РФ от 03.07.2000 N 241 «Об утверждении «Медицинской карты ребенка для образовательных учреждений»);
2. разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья («Настольная книга медицинской сестры детского сада» В.П. Обижев, В.Н. Касаткина, С.М. Чечельницкая);
3. организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста (СанПиН 2.4.1.3049-13);
4. контроль за физическим развитием дошкольников (оценка интегральных показателей (физического и нервно-психического развития, физической подготовленности, отнесение к определенной группе здоровья, медицинской группе для занятий физкультурой) проводится в соответствии с Приказом Минздрава России и Минобрнауки России N 186/272 от 30.06.92 «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях», Приказом Минздрава России от N 60 от 14.03.95 «Об утверждении Инструкции по проведению профилактических осмотров детей дошкольного и школьного возраста на основе медико-экономических нормативов» и Методическими рекомендациями «Организация медицинского контроля за развитием и здоровьем дошкольников и школьников на основе

массовых скрининг-тестов и их оздоровление в условиях детского сада, школы» (утв. Минздравом РФ, 1993);

5. закаливание (Программа «Как воспитать здорового ребёнка» В.Г. Алямовская);
6. организация профилактических мероприятий (СанПиН 1.2.3685-21);
7. организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов;
8. организация здоровьесберегающей среды в ДОУ (СанПиН 1.2.3685-21)

#### **Методическое сопровождение физкультурно-оздоровительной деятельности:**

1. развитие физических качеств, двигательной активности (комплекс физических упражнений и подвижных игр);
2. становление физической культуры дошкольников (методические рекомендации В.Г. Алямовской «Как воспитать здорового ребенка»);
3. дыхательная гимнастика;
4. массаж и самомассаж (точечный массаж по А.А. Уманской);
5. профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки;
6. профилактика зрения

#### **Методическое сопровождение здоровьесберегающей образовательной деятельности:**

1. Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни (методические наработки творческой группы педагогов ДОУ с использованием материалов программы Н.Н. Авдеевой, О.Л. Князевой, Р.Б. Стеркиной «Основы безопасности детей дошкольного возраста»);
2. Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей (методические наработки творческой группы педагогов ДОУ).

## **1.2. ЦЕЛЬ И ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель:** Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.

### **Задачи:**

#### **Профилактические:**

1. Обеспечение и организация благоприятного и безболезненного течения адаптации детей к условиям детского сада.
2. Организация и надлежащее выполнение санитарно-гигиенического режима.
3. Решение оздоровительных задач всеми средствами физического воспитания.
4. Проведение санитарных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.
5. Предупреждение острых заболеваний и психологического дискомфорта методами неспецифической медико-психолого-педагогической профилактики.
6. Проведение специальных, социальных и санитарных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

#### **Организационные:**

1. Организация здоровьесберегающей развивающей среды ДОУ.
2. Определение показателей физического развития, двигательной активности и подготовленности, критериев здоровья детей дошкольного возраста методами комплексной диагностики.
3. Изучение передового педагогического, медицинского опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных методик и технологий.

4. Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров.
5. Пропаганда нетрадиционных методов оздоровления в коллективе детей, родителей и сотрудников детского сада.

#### **Лечебные:**

1. Оказание доврачебной медицинской помощи при неотложных состояниях.
2. Коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом развитии.
3. Профилактическое лечение тубинфицированных детей.

#### **Объекты программы:**

1. Воспитанники ДОУ;
2. Педагогический коллектив;
3. Родители (законные представители) детей, посещающих ДОУ.

### **1.3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

1. **Медицинский кабинет**, которые оснащены медицинским оборудованием.
2. **Физкультурный зал**, который оборудован необходимым инвентарём: гимнастическими скамьями, спортивными матами; тренажерами, ребристыми досками, мячами, обручами и другим необходимым оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий.
3. **Музыкальный зал**, который оснащен необходимым оборудованием.
4. Оборудован **методический кабинет**, в задачи которого входит оказание действенной помощи педагогам в организации педагогического процесса, в работе с родителями, в повышении педагогического мастерства и организации самообразования. Весь методический материал систематизирован и распределен в соответствии с требованиями к содержанию и методам воспитания и обучения детей в дошкольных образовательных учреждениях. В методическом кабинете сосредоточен необходимый информационный материал (нормативно-правовые документы, педагогическая и методическая литература, представлены передовые технологии, материалы педагогического опыта, материалы методической работы ДОУ и т.д.). ДОУ оснащен компьютерной техникой: для обратной связи с родителями и педагогами других ОУ, создан свой сайт; обеспечен выход в Интернет.
5. Организация развивающей предметно-пространственной среды в **групповых помещениях** осуществляется с учетом возрастных особенностей. Расположение мебели, игрового и другого оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.
6. В **групповых помещениях** созданы условия для самостоятельной активной и целенаправленной деятельности детей. Для обеспечения психологического комфорта в группах оборудованы уголки уединения. Для приобщения детей к ценностям здорового образа жизни созданы «уголки здоровья», оснащенные наглядно-демонстрационным материалом, книгами, дидактическими играми, материалами по ОБЖ.

В каждой возрастной группе имеется оборудование и инвентарь для двигательной активности детей и проведения закаляющих процедур.

7. **Прогулочные участки** оснащены стационарным оборудованием для развития основных видов движения и игр детей.

В зимнее время на участках строятся горки, снежные постройки. Для обеспечения двигательной активности детей в холодный период года на улице проводятся подвижные и спортивные игры.

Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, их физиологии, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

Психика ребенка очень восприимчива и ранима, у него в равной степени ярко проявляются аффекты радости и печали. Поэтому в ДОУ всемерно используются положительные эмоции, дружелюбный

жизненный фон с увлекательными, интересными делами, будь то игры, развлечения, занятия, экскурсии и т. д.

Продуманный активизирующий психологический режим, здоровый эмоциональный тон в ДОУ, любовное, внимательное, предупредительное отношение сотрудников к детям с полным пониманием личности каждого ребенка является одним из решающих компонентов, дополняющим созданные условия.

#### **1.4. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

1. Комплексная диагностика и исследование состояния здоровья детей специалистами:

- Осмотр детей специалистами детской поликлиники;
- Регулярный осмотр детей медицинским персоналом ДОУ;
- Диагностирование общей физической подготовленности детей в начале и конце пребывания детей в ДОУ.

2. Рациональная организация двигательной деятельности детей.

К организационным условиям здесь относятся:

- Проведение утренней гимнастики, физкультминуток, игр с движениями в свободной деятельности;
- Преобладание циклических упражнений;
- Циклы физкультурных занятий:
  - традиционные;
  - нетрадиционные;
  - тренировочные;
  - занятия-соревнования;
  - самостоятельные;
  - интегрированные с другими видами деятельности;
  - праздники и развлечения;
- Ежедневный режим прогулок - 3-4 часа;
- Гимнастика после сна;
- Обеспечение двигательной активности детей атрибутами и пособиями;
- Создание необходимой развивающей среды;
- Строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;
- Занятия по формированию здорового образа жизни.

3. Система эффективного закаливания по ступеням: от щадящих до более интенсивных воздействий с учетом индивидуальных особенностей детей.

При этом используется комплекс процедур:

- Босохождение;
- Ходьба по «дорожкам здоровья» (ребристая доска, солевая дорожка, дорожка со шипами, пуговичками, по «гусенице» - профилактика плоскостопия);
- Обмывание стоп;
- Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры и настоями трав;
- Воздушные ванны в облегченной одежде;
- Солнечные ванны;
- Гимнастика для глаз;
- Пальчиковая гимнастика;
- Дыхательная гимнастика;
- Гимнастика на свежем воздухе в теплый период года;
- Массаж: точечный, игровой, самомассаж (рук, лица и тела)

4. Осуществление лечебно-профилактической работы:

- Постоянный контроль осанки;
- Контроль на занятиях по физическому воспитанию;
- Подбор мебели в соответствии с ростом детей;

- Сбалансированное питание;
- Вакцинация против гриппа;
- Потребление фитонцидов (чеснока и лука);
- Употребление соков и фруктов (второй завтрак);
- Установка комплексной очистки воды на пищеблоке детского сада;
- Кварцевание помещений

5. Использование практически апробированных и разрешенных методик нетрадиционного оздоровления детей с функциональными отклонениями в здоровье:

- Пальчиковая и артикуляционная гимнастика, рекомендованная для использования в ДОУ;
- Дыхательная гимнастика;
- Гимнастика для глаз;
- Психогимнастика;
- Ходжение по «дорожкам здоровья»;
- Оздоровительно-развивающие игры;
- Игровой массаж;
- Релаксация;
- Физминутки;

6. Комплекс психогигиенических мероприятий:

- Элементы музыкотерапии (музыка сопровождает большинство режимных моментов)
- Обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ.

7. Реабилитация и профилактическая работа:

– Реабилитация детей, перенесших простудные заболевания дыхательных путей (щадящий режим, расчет физических нагрузок);

- Профилактическая работа с детьми, имеющими склонность к формированию нарушений осанки;
- Профилактическая работа с детьми, имеющими плоскостопие и склонность к плоскостопию, со слабо сформированной стопой;
- Индивидуальная работа с детьми, отстающими в основных видах движений;
- Индивидуальная работа в группе и на прогулке, проводимая воспитателями группы.

8. Консультативно-информационная работа:

– Оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса, родителям (законным представителям) воспитанников по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников;

- Открытые просмотры и показы с использованием оздоравливающих технологий;
- Участие родителей (по возможности) в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ по мероприятиям годового плана;
- Оформление папок, памяток, консультаций, информационных стендов;
- Проведение занятий с детьми с использованием оздоровительных технологий.

### **1.5. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ**

1. Мероприятия по первичной профилактике заболеваний:

- Предупреждение роста заболеваний в период адаптации:
  - щадящий режим,
  - активный отдых,
  - положительная эмоциональная настроенность детей.
  - санация очагов инфекции,
  - полноценное питание.
- Подготовка организма детей к неблагоприятному осенне-зимнему периоду года:
  - вакцинопрофилактика (строго по показаниям)
  - санация очагов инфекции,

- закаливающие процедуры,
- сбалансированное питание.

– Мероприятия в период повышенной заболеваемости ОРЗ и гриппом:

- своевременное выявление и изоляция больных (утренний фильтр),
- соблюдение сандез. режима,
- сквозное проветривание,
- контроль за температурным режимом,
- применение фитонцидов,
- точечный массаж.

2. Мероприятия, направленные на повышение иммунитета и адаптационных возможностей детского организма:

- С-витаминизация 3-его блюда,
- рациональное питание,
- массаж биологически активных (БАТ) по Уманской,
- закаливание,
- дыхательная и звуковая гимнастика,
- гимнастика для глаз,
- полоскание зева,
- воздушное закаливание.

### **Использование нетрадиционного оздоровления:**

1. Элементы точечного массажа по Уманской: дети младшего возраста - в соответствии с возрастом, дети старшего возраста - в полном объеме.
2. Пальчиковая гимнастика: младший возраст – в соответствии с возрастом, старший возраст – в полном объеме.
3. Дыхательная и звуковая гимнастика.
4. Су-Джок терапия: массаж БАТ.
5. Хождение по «тропе здоровья».
6. Игровой массаж (массаж ушей, рук, носа).
7. Интеллектуальный массаж (массаж ушей, щек, лба).
8. Антистрессовый массаж (массаж рук, головы, ушей).
9. Лечебные игры А. Галанова («вертушок» -дети дуют на подвешенные шары или ленточки, «бульканье»).
10. Очистительное дыхание (со звуком «м-м-м», «ха»).
11. Дыхательная гимнастика Стрельниковой.
12. Дыхательная гимнастика для самых маленьких.
13. Миогимнастика для детей раннего возраста.
14. Закаливающее носовое дыхание.

### **Физкультурно-оздоровительная работа**

(Врач-педиатр, инструктор по физическому воспитанию, старший воспитатель)

1. Дополнительные физкультурные занятия специализированного воздействия.
2. Подвижные игры и физические дыхательные упражнения на свежем воздухе.
3. Утренняя зарядка с обязательным бегом и дыхательными упражнениями.
4. Дыхательные гимнастики во время режимных моментов в течение всего дня.
5. Дыхательная и звуковая гимнастика после сна.
6. Релаксационные техники.
7. Спортивные игры и соревнования.
8. Босохождение в теплый период года.
9. Элементы точечного массажа и пальчиковые упражнения

### **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;
- Упражнения из системы хатха-йоги;
- Использование элементов упражнений из различных оздоровительных систем: аэробика, шейпинг и т. д.

**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 – 2 раза в неделю;
- Ритмическая гимнастика – 1 раз в неделю.

### 1.6. 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  $-15^{\circ}\text{C}$  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 туберкулезной интоксикацией и затухающими формами туберкулеза.

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.

### **1.7. ЗАКАЛИВАНИЕ**

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. После сна выполнять упражнения для пробуждения.
6. Применять точечный массаж.
7. В весенне-зимний период вводить витаминизацию и фитотерапию.
8. Закаливание воздухом.

#### **Основные принципы закаливания**

Закаливание позволяет организму сохранять работоспособность и здоровье в экстремальных условиях среды. Тренировки организма - испытанное оздоровительное средство, но для достижения желаемого эффекта необходимо придерживаться определенных принципов закаливания -- систематичности, постепенности и последовательности, учета индивидуальных особенностей организма, сочетания общих и местных процедур, перехода от простого к сложному, соблюдения активного режима, использования разнообразных средств и форм, самоконтроль.

1. Принцип систематичности. Закаливающие процедуры должны проводиться систематически: ежедневно, без длительных перерывов, так как только регулярность процедур обеспечивает повышение способности нервной системы адаптироваться к меняющимся условиям внешней среды. Повторность воздействия фактора необходима, так как в этом случае раздражения попадают на следы предшествующих воздействий, благодаря чему изменяется реакция организма на данный вид раздражителя.
2. Принцип точной дозировки воздействия. Точное дозирование силы и длительности воздействия раздражителя. Исследования показали, что привыкание к холоду происходит быстрее в том случае, если охлаждение производится ежедневно по 5 мин. Длительные перерывы ведут к полной или частичной утрате приобретенных защитных реакций.
3. Принцип «от простого к сложному» в практике закаливания организма сводится к применению вначале щадящих процедур и постепенному переходу к более сильным воздействиям.
4. Принцип постепенности и последовательности увеличения дозировки воздействий - обеспечивает достижение желаемого результата, так как только повышение требований стимулирует усиление устойчивости организма к воздействиям.
5. Принцип сочетания общих и местных воздействий. Несмотря на то, что местные процедуры оказывают не столь сильное действие, как общие, при которых воздействию подвергается вся поверхность

тела, правильное закаливание отдельных участков тела также эффективно. Особенно при использовании местных процедур для наиболее чувствительных участков тела - шеи, горла, ступней. Контрастные процедуры, при которых происходит резкая смена согревания и охлаждения, очень эффективны, но требуют определенной степени подготовленности организма.

6. Принцип активного режима - подразумевает повышение эффективности закаливания при выполнении во время процедур физических упражнений, так как физические упражнения при закаливании холодом дают возможность компенсировать вызванную охлаждением усиленную теплоотдачу за счет возрастающей теплопродукции.

## **1.8. СОВЕТЫ ИНСТРУКТОРА ФИЗКУЛЬТУРЫ**

### **Оздоровительные мероприятия для детей, часто болеющих ОРЗ**

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

### **Профилактика плоскостопия**

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

Основным средством профилактики является специальная гимнастика.

Комплекс специальных упражнений:

1. ходьба на носках;
2. ходьба на наружном своде стопы;
3. ходьба по наклонной плоскости;
4. ходьба по гимнастической палке;
5. катание мяча ногой;
6. захват мяча ногами;
7. приседания стоя на палке;
8. приседания на мяче;
9. захват и подгребание песка пальцами ног;
10. захват и переключивание мелких предметов пальцами ног.
11. Закончить упражнения ходьбой на носках, обычной ходьбой.

### **Профилактика сколиоза**

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

Все это вредит здоровью.

П р и ч и н ы неправильной осанки:

1. Привычка стоять с опорой на одну ногу.
2. Походка с опущенной головой.
3. Одностороннее отягощение.
4. Привычка сидеть на передней части стула.
5. Высокий стул, стол.

6. Очень мягкая мебель, постель, подушка.

7. Привычка спать в одной позе, на одной стороне.

Основным средством профилактики и лечения сколиоза служат физические упражнения, способствующие подвижности грудной клетки, укреплению мышц спины, межлопаточной зоны, живота, а также устранение причин возникновения неправильной осанки.

### **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.

### **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.

## **1.9. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Каждому возрасту соответствует свой уровень физического, психического и социального развития.

Возрастными особенностями называются характерные для определенного периода жизни анатомо-физиологические и психические качества. Возраст цепко удерживает развитие и диктует свою волю. Учет возрастных особенностей – один из основополагающих педагогических принципов. Опираясь на него, педагоги регламентируют время занятости детей различными видами деятельности, определяют наиболее благоприятный для развития распорядок дня, отбор материала, форм и методов учебно-воспитательной деятельности.

**Дошкольным детством считается период от 3-х до 7-ми лет.**

Важнейшими психическими новообразованиями раннего возраста (2-3 года) являются возникновение речи и наглядно-действенного мышления. Свидетельством перехода от периода младенчества к периоду раннего детства является развитие нового отношения к предмету, который начинает восприниматься как вещь, имеющая определенное назначение и способ употребления. Младший возраст (**3-4 года**) – важнейший период в развитии дошкольника. Именно в это время происходит переход малыша к новым отношениям со взрослыми, сверстниками, с предметным миром. Психологи обращают внимание на «кризис трех лет», когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления малышу большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием, чтобы помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности.

**(4-5 лет)** Возрастают их физические возможности: движения становятся значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми. Заметив перевозбуждение ребенка, необходимо переключить его внимание на более спокойное занятие. Это поможет ребенку восстановить силы и успокоиться.

Переход в старшую группу (**дети 5-6 лет**) связан с изменением психологической позиции детей: они впервые начинают ощущать себя самыми старшими среди других детей в детском саду. Педагогу необходимо помочь дошкольникам понять это новое положение, поддержать в детях ощущение «взрослости» и на его основе вызывает у них стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности.

В возрасте **6-7 лет** изменяются пропорции тела, вытягиваются конечности соотношение длины тела и окружности головы приближается к параметрам школьного возраста, складываются интеллектуальные предпосылки для начала систематического школьного обучения. Это проявляется в возросших возможностях умственной деятельности.

### 1.10. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Показатели	Возраст детей (лет)				
	2-3	3-4	4-5	5-6	6-7
<b>Мышление</b>	Наглядно-действенное	Наглядно-образное	Наглядно-образное	Наглядно-образное, начало формирования образно-схематического	Элементы логического, развиваются на основе наглядно-образного
<b>Речь</b>	Увеличение словарного запаса Способность понимать обобщённое значение слов	Начало формирования связной речи, начинает понимать прилагательные	Завершение стадии формирования активной речи, учится излагать мысли	Формирование планирующей функции речи	Развитие внутренней речи
<b>Произвольность познавательных процессов</b>	Внимание и память произвольные	Внимание и память произвольные	Внимание и память произвольные; начинает развиваться произвольное внимание в игре	Развитие целенаправленного запоминания	Начало формирования произвольности как умения прилагать усилия и концентрировать процесс усвоения
<b>Физиологическая чувствительность</b>	Высокая чувствительность к физическому дискомфорту	Высокая чувствительность к физическому дискомфорту	Уменьшение чувствительности к дискомфорту	Уменьшение чувствительности к дискомфорту	Индивидуально, у большинства низкая
<b>Способ познания</b>	Манипулирование предметами, разбор предметов на части	Экспериментирование, конструирование	Рассказы взрослого, конструирование	Общение со взрослыми, сверстником, самостоятельная деятельность, экспериментирование	Самостоятельная деятельность, познавательное общение со взрослыми, сверстником
<b>Отношения со сверстниками</b>	Мало интересен	Мало интересен	Интересен как партнер по сюжетной игре	Углубление интереса как к партнеру по играм, так и предпочтение в общении	Собеседник, партнер деятельности
<b>Отношения со взрослыми</b>	Источник защиты, ласки и помощи	Источник способов деятельности, партнер по игре и творчеству	Источник информации	Источник информации, собеседник	Источник эмоциональной поддержки
<b>Эмоции</b>	Сильной модальности, резкие переходы	Сильной модальности, резкие переходы	Более ровные, старается контролировать	Преобладание оптимистического настроения	Развитие высших чувств
<b>Игровая деятельность</b>	Предметно-манипулятивная, игра «рядом»	Партнерская со взрослыми, индивидуальная с игрушками; игровое действие	Коллективная со сверстниками; ролевой диалог, игровая ситуация	Усложнение игровых замыслов; длительные игровые объединения	Длительные игровые объединения; умения согласовывать свое поведение в соответствии с ролью

## II. ОСНОВНОЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. КОМПЛЕКТОВАНИЕ

В МБДОУ принимаются дети в возрасте от 2 лет до 7 лет. Возрастные границы (на 1 сентября) приёма детей и перевода в возрастные группы определены наименованием группы согласно Образовательной программе и СанПиН 1.2.3685-21.

### 2.2. ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ

Состояние здоровья и физическое развитие детей, посещающих ДОУ \_\_\_\_\_ год

Возраст	Всего детей	Состояние здоровья					Число детей с весом			Число детей с низким ростом
		I гр	II гр.	III гр.	IV гр.	V гр.	Нормальным	с дефицитом массы тела (10% и больше)	с избытком массы тела (20% и выше)	
Всех возрастов										
2-3 лет										
3-7 лет										

Данные об общем числе детей в ДОУ и количество диспансерных больных

№		Всего 1 – 7 лет	из них	
			1г – 2г 11 м 29 дн.	3-7 лет
1.	Всего детей на начало отчетного года			
2.	Всего детей на конец года			
2.1.	Из них состоят на диспансерном учете по III – V гр. здоровья			
2.2.	В том числе дети - инвалиды			

### Физическая подготовленность

	Ясли	Детский сад	Всего
Среднее			
Выше среднего			
Ниже среднего			
Низкая			
Высокая			
Всего			

### **2.3. РАБОТА С КОЛЛЕКТИВОМ ДОУ**

#### **Функциональные обязанности работников ДОУ в рамках реализации программы оздоровления**

##### Заведующий МБДОУ:

- общее руководство по внедрению программы оздоровления
- анализ реализации программы оздоровления - 2 раза в год
- контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей

##### Старший воспитатель:

- проведение мониторинга (совместно с педагогическим персоналом)
- контроль за реализацией программы оздоровления

##### Заместитель заведующего по АХЧ:

- создание материально-технических условий
- контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»
- создание условий для предупреждения травматизма в ДОУ
- обеспечение ОБЖ

##### Инструктор по физкультуре:

- определение показателей двигательной подготовленности детей
- внедрение здоровьесберегающих технологий
- коррекция отклонений физического развития
- включение в физкультурные занятия: упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, упражнений на релаксацию, дыхательных упражнений;
- закаливающие мероприятия: сниженная температура воздуха, облегченная одежда детей;
- проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья
- пропаганда здорового образа жизни

##### Педагоги:

- внедрение здоровьесберегающих технологий
- пропаганда здорового образа жизни
- проведение с детьми оздоровительных мероприятий: закаливания, дыхательной гимнастики, релаксационных, кинезиологических упражнений, массажа и самомассажа, упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки;
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей

##### Педагог-психолог:

- внедрение здоровьесберегающих технологий
- охранительный режим
- коррекция отклонений в психическом развитии
- методы психологической разгрузки

##### Старшая медсестра:

- пропаганда здорового образа жизни
- организация рационального питания детей
- иммунопрофилактика
- лечебные мероприятия
- реализация оздоровительно-профилактической работы по годовому плану

##### Шеф-повар:

- организация рационального питания детей
- контроль за соблюдением технологий приготовления блюд

– контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм на пищеблоке  
Младший обслуживающий персонал:

- соблюдение санитарно-охранительного режима
- помощь педагогам в организации образовательного процесса, физкультурно-оздоровительных мероприятий

Обучение персонала:

- инструктаж персонала по охране жизни и здоровья детей;
- инструктаж персонала по пожарной безопасности;
- обучение на рабочем месте;
- санитарно-просветительская работа с персоналом.

#### 2.4. МОДЕЛЬ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ВНЕДРЕНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Компоненты деятельности	Педагоги	Медицинский персонал	Администрация	Родители
<b>Физическое развитие и здоровье ребенка</b>				
Адаптация	Оказывают эмоциональную поддержку ребенку. Способствуют постепенному привыканию в ДОУ. Узнают привычки ребенка и особенности воспитания в семье.	Изучают особенности физического здоровья и развития ребенка. Оказывают консультативную помощь педагогам и родителям по здоровью и адаптации	Координирует работу медицинской, педагогической служб ДОУ с целью обеспечения щадящей адаптации	Эмоционально поддерживают малыша и оказывают помощь педагогам по адаптации ребенка.
Создание условий для физического развития и психологического комфорта ребенка в ДОУ	Выполняют систему проведения режимных мероприятий. Создают благоприятный психологический климат в группе. Осуществляют лично – ориентированный способ взаимодействия с ребенком. Оказывают консультативную помощь родителям по выработке единых требований.	Обеспечивают рациональный режим сна, питания, двигательного режима и выполнения санитарных требований к содержанию детей в ДОУ	Обеспечивает руководство и контроль по созданию условий для физического и психологического комфорта ребенка в детском саду.	Соблюдают дома режим сна и питания, принятые в детском саду.
Соблюдение режима двигательной активности	Создают условия, выделяют время в режиме дня для свободной двигательной активности и организованных физкультурных форм работы в группах и на участке	Осуществляют медико – педагогический контроль за соблюдением режима двигательной активности в течение дня.		Организуют прогулки в выходные дни, дают возможность малышу свободно двигаться в самостоятельной игровой

				деятельности
Физкультурные занятия, спортивные праздники, досуги	Соблюдают программные и возрастные требования при организации и проведении физкультурных занятий и утренней гимнастики. Оказывают необходимую консультативную помощь родителям с целью формирования у детей интереса к систематическим занятиям спортивными упражнениями. Осуществляют индивидуальный подход к детям с ослабленным здоровьем.	Контролируют соблюдение санитарно – гигиенических норм проведения занятий, моторной плотности и физической нагрузки на детей во время организованных форм работы по физическому воспитанию детей	Создает материально – технические условия, обеспечивающие качественное и безопасное проведение учебно–воспитательного процесса по физическому развитию детей. Осуществляет контроль за качеством проведения всех форм работы по физическому развитию детей и обеспечению двигательной активности.	Вместе с ребенком приобщаются к различным видам спорта.
Формирование основ здорового образа жизни	Учат детей умываться, мыть ноги перед сном, следить за состоянием рук, ногтей, мыть руки перед принятием пищи, пользоваться унитазом и туалетной бумагой, правильно применять предметы индивидуального пользования (расческу, носовой платок, полотенце, зубную щетку). Формируют привычку к здоровому образу жизни на занятиях, проводят познавательную работу о вредных привычках. Формирует знания и умения детей по основам безопасности жизнедеятельности, освоению схемы поведения в опасных ситуациях.	Осуществляют контроль за качеством работы педагогов ДОУ по формированию культурно–гигиенических навыков, выполнением санитарных правил, установленных органами Роспотребнадзора. Консультирует родителей по основам здорового питания	Создает условия для безопасного труда и безопасной жизнедеятельности детей в ДОУ, контролирует выполнение санитарных правил, установленных органами Роспотребнадзора. Осуществляет контроль за освоением Программы по данному направлению.	В домашних условиях поддерживают культурно – гигиенические навыки и привычки, вырабатываемые в детском саду.
Летняя оздоровительная работа	Обеспечивают максимальное пребывание детей на свежем воздухе. Организуют музыкальные и спортивные развлечения, активный	Консультации по обеспечению безопасности детей, по профилактике травматизма, солнечного удара, укусов насекомых,	Материально обеспечивает летнюю оздоровительную кампанию. Контролирует выполнение закаливающих	Соблюдают требования, предъявляемые детским садом к летней одежде, головным уборам, питанию, режиму дня, заботе о

	отдых на прогулке, походы, экскурсии на природу.	отравлений ядовитыми грибами, ягодами, растениями. Оказывает первую помощь, контролирует выполнение закаливающих процедур естественными факторами.	процедур, мероприятия по активному отдыху и организацию прогулок, экскурсий, организуют связь с общественными организациями.	безопасности ребенка.
--	--	--	--	-----------------------

## **2.5. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ДОУ И СЕМЬИ ПО ВОПРОСАМ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ**

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

1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только воспитателю, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работой в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

2. Систематичность и последовательность работы (в соответствии с контрольным планом) в течение всего года и всего периода пребывания ребенка в детском саду.

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

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

**В соответствии с этими основными положениями система работы с семьей включает:**

1. Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;

2. Участие в составлении индивидуальных программ (планов) оздоровления детей;

3. Целенаправленную санитарно-просветительную работу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима;

4. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работой в детском саду;

5. Обучение конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания);

6. Ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в дошкольном учреждении, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма. В этих целях хорошо используются: информация в родительских уголках, в папках передвижках, в библиотеке детского сада;

7. Различные консультации, устные журналы и дискуссии с участием психолога, медиков, специалистов по физическому образованию, а также родителей с опытом семейного воспитания;

8. Семинары-практикумы, деловые игры и тренинги с прослушиванием магнитофонных записей бесед с детьми; «открытые дни» родителей с просмотром и

проведением разнообразных занятий в физкультурном зале, на стадионе, закаливающих и лечебных процедур.

Проблему воспитания, развития и формирования здорового ребенка невозможно решить в полной мере без активного участия в этом родителей.

**Эффективными формами сотрудничества дошкольного учреждения с семьей являются:**

**1. Родительские собрания** - являются одной из эффективных форм взаимодействия с семьей, темы и вид собрания педагоги определяют вместе с родителями. Они проводятся групповые и общие (для родителей всего учреждения). Общие собрания организуются 2-3 раза в год. На них обсуждают задачи на новый учебный год, результаты образовательной работы, вопросы физического воспитания и проблемы летнего оздоровительного периода и др. На общее собрание приглашается врач, юрист, детский писатель и т.д. Предусматриваются выступления родителей.

**2. Совместные физкультурные досуги, праздники, Дни здоровья, туристические походы** - позволяют приобщить к здоровому образу жизни не только воспитанников детского сада, но и их родителей. Физкультурные праздники способствуют совершенствованию двигательных умений детей, формированию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями. Дни здоровья содействуют оздоровлению детей и взрослых, предупреждают утомление. Туристические походы – одна из наиболее активных форм совместного отдыха. Это – общение с природой, смена обстановки, психологическая разгрузка и физическая активность. Походы сближают родителей, детей и педагогов дошкольного учреждения, дают прекрасную возможность создания атмосферы взаимопонимания и сотрудничества.

**3. Дни открытых дверей** - являясь достаточно распространенной формой работы, дают возможность познакомить родителей с дошкольным учреждением, его традициями, правилами, особенностями воспитательно-образовательной работы, заинтересовать ею и привлечь к участию. Проводится как экскурсия по дошкольному учреждению с посещением группы, где воспитываются дети пришедших родителей. Можно показать утреннюю гимнастику, физкультурное занятие, наблюдать за организацией питания, сна, закаливающих процедур и других режимных моментов в ДОУ.

**4. Домашние задания** - позволяют повысить двигательную активность детей, подтянуть отстающего в движении ребенка, дать родителям конкретные советы по общению с детьми, дать родителям конкретное содержание для общения с детьми.

**5. Совместный просмотр видеофильмов, фильмов** - заставляет обсуждать проблемы, искать пути к здоровью ребенка

**6. Передача опыта семейного воспитания** - можно осуществить через разнообразные интервью, выставки, конференции, на которых родители будут обмениваться опытом между собой, на выставках узнать о досугах своих воспитанников.

**7. Комплектование педагогической библиотеки по организации физического воспитания в семье** - к комплектованию библиотечного фонда целесообразно привлечь самих родителей, которые охотно передают в общественное пользование прочитанные книги, журналы. Пропаганда литературы по педагогической тематике входит в обязанности педагогов дошкольного учреждения. Важны разные формы этой работы: традиционные папки-передвижки, обсуждение отдельных книг или публикаций в ходе консультаций, заседаний дискуссионного клуба, информация на групповом стенде, выставки новой литературы с краткой аннотацией, обзор новинок на родительском собрании и т.д. Задача педагогов – пробудить у родителей интерес к педагогической литературе и помочь выбрать в потоке современных изданий надежные в теоретическом отношении источники.

**8. Выпуск газеты** – где освещаются актуальные вопросы оздоровления ребенка, в номерах предлагаются диагностические материалы и рекомендации для родителей.

### **Методы сотрудничества с семьей:**

**1. Беседа с родителями** - являются наиболее эффективной формой доведения до сведения родителей информации о жизни ребенка в группе. Регулярно сообщая родителям даже о незначительных достижениях ребенка, обращая внимание на его достоинства, воспитатель способствует созданию позитивного взгляда родителей на своего ребенка, приучает следить за успехами ребенка, правильно реагировать на них. Беседы проводятся как индивидуальные, так и групповые. И в том и в другом случае четко определяется цель: что необходимо выяснить, в чем хотим помочь. Содержание беседы лаконичное, значимое для родителей, преподносится таким образом, чтобы побудить собеседников к высказыванию.

**2. Консультации родителей** - которые проводятся индивидуально или для подгруппы родителей. На групповые консультации можно приглашать родителей разных групп, имеющих одинаковые проблемы или, наоборот, успехи в воспитании. Целями консультации являются усвоение родителями определенных знаний, умений; помощь им в разрешении проблемных вопросов. Формы проведения консультаций различны (квалифицированное сообщение специалиста с последующим обсуждением; обсуждение статьи, заранее прочитанной всеми приглашенными на консультацию; практическое занятие).

**3. Наблюдения за ребенком** - позволяет многое узнать об особенностях семейного воспитания, микроклимата, общения. Чтобы избежать случайных выводов наблюдение следует проводить несколько раз в аналогичных ситуациях.

**4. Анкетирование**- помогает выявить наиболее приемлемые и эффективные формы работы с родителями, помогает оценить работу коллектива, выявить те вопросы воспитания и развития детей, которые у родителей вызывают затруднения.

**5. Посещение семьи**- удобный случай ответить социальным ожиданиям родителей, прежде всего – относительно положительного отношения к их ребенку. Посещение семьи ребенка много дает для ее изучения, установления контакта с ребенком, его родителями, выяснения условий воспитания, если не превращается в формальное мероприятие. Педагогу необходимо заранее согласовать с родителями удобное для них время посещения, а также определить цель своего визита. Прийти к ребенку домой – это прийти в гости. Значит, надо быть в хорошем настроении, приветливым, доброжелательным. Следует забыть о жалобах, замечаниях, не допускать критики в адрес родителей, их семейного хозяйства, уклада жизни, советы (единичные!) давать тактично, ненавязчиво. Переступив порог дома, педагог улавливает атмосферу семьи: как и кто из членов семьи встречает, поддерживает разговор, насколько непосредственно обсуждаются поднятые вопросы. Поведение и настроение ребенка (радостный, раскованный, притихший, смущенный, приветливый) также помогут понять психологический климат семьи.

**Итак, в основе** взаимодействия дошкольного учреждения и семьи лежит сотрудничество. Наши педагоги выступают инициаторами установления этого сотрудничества, поскольку они профессионально подготовлены к образовательной работе, а стало быть, понимают, что ее успешность зависит от согласованности, преемственности в воспитании детей. Педагоги сознают, что сотрудничество требуется в интересах ребенка и что в этом необходимо убедить и родителей. Инициатива в установлении взаимодействия с семьей и квалифицированная реализация задач этого взаимодействия определяют направляющую роль дошкольного учреждения по отношению к семейному воспитанию.

Следует убедить родителей, что необходимо найти возможность для занятий физической культурой, повышение двигательной активности, создать все необходимые условия для того, чтобы дети росли физически здоровыми, крепкими. Вовлечение семьи в спортивные мероприятия имеет большое значение: в такой семье вырастит здоровый, любящий спорт человек.

Важно, чтобы родители непосредственно участвовали в жизни детского сада, помогали в осуществлении воспитательно-образовательного процесса. Вовлечение родителей в жизнь детского сада принесет пользу и дошкольному учреждению и родителям. Важно, чтобы родителям представилась возможность посещать своего ребенка в любое время, чтобы они могли увидеть, как их дети живут в детском саду.

Успех сотрудничества семьи и дошкольного учреждения во много зависит от того, насколько педагог знает родителей, их отношение к детям, нужды, стремления.

## 2.6. МОНИТОРИНГ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Мониторинг позволяет регистрировать состояние и изменения, дает материалы для сравнения, анализа и коррекции педагогического процесса.

В ДОУ разработана схема диагностики и мониторинга здоровья детей, под которой мы понимаем систему слежения за состоянием здоровья воспитанников, подразумевающую многократные наблюдения и сравнения.

Данные по заболеваемости, по группам здоровья, по уровню сформированности физических качеств, по адаптации детей к условиям ДОУ систематизируются, что позволяет проводить анализ здоровья дошкольников, обозначать основные проблемы и определять основные направления деятельности с учетом подхода к развитию каждого ребенка.

### Задачи мониторинга здоровья:

1. определить группу здоровья ребенка и уровень физической подготовленности;
2. выявить и оценить положительные и отрицательные тенденции изменения здоровья ребенка;
3. разработать рекомендации по созданию условий, стимулирующих здоровьесбережение и физическое развитие воспитанников.

**Методы изучения** состояния здоровья дошкольников: медицинское обследование, наблюдение, проведение контрольных срезов, анализ и самоанализ, посещение занятий, опрос родителей.

НАЗВАНИЕ	МЕСЯЦЫ								
	09	10	11	12	01	01	03	04	05
Антропометрические измерения									
Определение группы здоровья и физкультурной группы каждого ребенка	Ст/м								Ст/м
Распределение всех детей по группам здоровья и динамика перехода из одной группы здоровья в другую	Ст/м								Вр
Анализ заболеваемости и посещаемости (за 1 и 2 полугодие учебного года)					Ст/м 3				Ст/м 3
Анализ адаптации детей к условиям ДОУ	В	В	В						
Диагностика физической подготовленности детей	В								В
«Индекс заболеваемости»					Ст/м				3

Условные обозначения: 3 – заведующая, Ст/м – старшая медсестра, В – воспитатель, Вр – врач пол-ки №5

Ф. И. ребенка	Начало года				Конец года			
	рост	вес	группа здоровья	физк. группа	рост	вес	группа здоровья	физк. группа

**Распределение детей по группам здоровья**

Год	Всего детей в МБДОУ	Группы здоровья (отмечается количество детей и % от общего числа детей в МБДОУ)			
		1 группа здоровья	2 группа здоровья	3 группа здоровья	4 группа здоровья

**Анализ заболеваемости детей**

Год	Количество детей	Всего случаев	Пропущено дней по болезни
1 полугодие			
2 полугодие			
<b>Итого</b>			

**Анализ посещаемости детей**

Год	Число дней, проведенных детьми в ДОУ	Число дней, пропущенных детьми	Из них: Пропущено по болезни	Пропущено по другим причинам
	<b>всего</b>	<b>всего</b>	<b>всего</b>	<b>всего</b>
<b>1 пол.</b>				
<b>2 пол.</b>				
<b>Итого</b>				

**Уровень и структура инфекционных заболеваний  
(указывается количество случаев)**

Заболевания	Годы					
	2019	2020	2021	2022	2023	В среднем
Дизентерия						
ОКИ						
Ветряная оспа						
Скарлатина						
Ангина						
Грипп						
ОРВИ						
Прочие заболевания						

**Выявление патологии в отклонении здоровья детей  
(указывается количество детей)**

Виды патологии	Годы					
	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Часто болеющие дети						
Опорно-двигательный аппарат						
Снижение остроты зрения						
Снижение остроты слуха						
Нарушение речи						
ЗПР						
Умственное отклонение						
Травмы						

## Результаты адаптации детей

Воспитатель \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Дата рождения	Дата поступления	Дата окончания адаптации	Количество дней адаптации	Примечание
1.						
2.						

Краткие выводы, рекомендации родителям \_\_\_\_\_

### Показатели физической подготовленности

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6
		Прыжок в длину с места (см).	Бег 10-30м (с).	Челночный бег 3*10	Наклон вперед сидя (см).	Поднимание туловища за 30-60 сек. (кол. раз)	Подтягивание в висе (кол. раз)
		норма	норма	норма	норма	норма	норма
1.							

### Динамика физической подготовленности детей

Учебный год	% детей с высоким уровнем физической подготовленности	
	начало года	конец года

### «ИНДЕКС ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ» ДЕТЕЙ ЗА \_\_\_\_\_ УЧЕБНЫЙ ГОД

Сентябрь						
Октябрь						
Ноябрь						
Декабрь						
Январь						
Февраль						
Март						
Апрель						
Май						

Формула расчета индекса заболеваемости:

Количество дней, пропущенных по болезни за месяц      x 100%

Количество детодней за месяц (по таблице посещаемости)

### 2.7. ДИАГНОСТИКА ОТНОШЕНИЯ РЕБЕНКА К ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

**Цель** - изучить особенности ценностного отношения детей старшего дошкольного возраста к своему здоровью и здоровью человека, здоровому образу жизни. Для достижения обозначенной цели используется методика «Неоконченные предложения». Воспитатель приглашает ребенка поиграть. Он начинает предложение, а дошкольник его заканчивает первой пришедшей в голову мыслью.

- Здоровый человек - это...
- Мое здоровье...
- Иногда я болею, потому что...
- Когда я болею, мне помогают...
- Когда у человека что-то болит, то он...

- Я хочу, чтобы я всегда был здоровым, потому что...
- Когда я думаю о здоровье, то представляю себе...
- Когда я думаю о своем здоровье, то мне хочется...
- Если бы у меня была волшебная палочка здоровья, я бы загадал...
- Когда я попадаю в опасную для здоровья ситуацию, то...
- Когда мои друзья болеют, то я...
- Когда мы с мамой идем к врачу, то я думаю...

Между предложениями можно сделать паузу, если ребенок устанет или начнет отвлекаться. Результаты этого своеобразного опроса оформляются в таблицу, согласно критериям: осознание ценности здоровья проявляется у ребенка четко - 3 балла, не проявляется - 1 балл, проявляется избирательно - 2 балла.

### **Вопросы по разделу «Здоровый человек»**

**Цель** - изучить особенности отношения ребенка к здоровью и мотивации здорового образа жизни, особенности знаний детей о здоровье человека.

#### Вопросы для собеседования:

1. Скажи, пожалуйста, как ты понимаешь выражение «здоровый человек»? Кого мы называем здоровым? У нас есть в группе такие дети?
2. Как, по-твоему, быть здоровым - это хорошо или плохо? Почему?
3. А ты заботишься о своем здоровье? Расскажи, пожалуйста, как ты это делаешь.
4. Какие советы ты мне дашь, чтобы не заболеть?
5. Знаешь ли ты, что такое микробы? А как защититься от них?
6. Как ты думаешь, опасно ли быть неряхой и грязнулей? Что может случиться с таким ребенком?
7. Ты считаешь себя здоровым ребенком? Почему ты так думаешь?
8. Кого в вашей семье можно назвать здоровым? Почему ты так считаешь?
9. Делаете ли вы дома утреннюю зарядку? Гимнастику для глаз? Обливаетесь ли вы водой? Как ты думаешь, это вредно или полезно? Почему?
10. Что такое вредные привычки и есть ли они у тебя? Какие вредные привычки есть в вашей семье?
11. Знаешь ли ты, когда человеку бывает больно? Почему так происходит, как ты думаешь?

### **«Человеческий организм»**

**Цель** - определить уровень знаний детей о человеческом организме.

#### Вопросы для собеседования:

1. Скажи, пожалуйста, знаешь ли ты, из чего состоит твое тело? (Задание: из элементов дидактической игры «Собери человека» собрать фигуру человека. По ходу игры можно задавать ребенку вопросы: «Что ты сейчас делаешь?», «Как называется эта часть человеческого тела?», «Для чего она нужна человеку?» и др.).
2. Расскажи, что у тебя спрятано под кожей?
3. А как ты думаешь, мог бы человек жить без скелета? Нет? Почему?
4. Зачем человеку мышцы?
5. Что произойдет, если сердце человека перестанет работать?
6. Зачем организму человека нужна кровь?
7. Если бы ты перестал дышать, что бы с тобой произошло?
8. Для чего человеку нужна пища? Расскажи, что с ней происходит, когда она попадает в рот?
9. А где у тебя находится мозг? Зачем он тебе?
10. Скажи, пожалуйста, как ты думаешь, чем человек отличается от животного?
11. А что есть общего у человека, животного и у растения? (Можно использовать наглядность).
12. А как ты думаешь, все ли люди устроены одинаково или каждый по-разному?

### **Уровни знаний детей**

**Высокий.** Ребенок владеет элементарными знаниями о строении человеческого организма, проявляет активность в общении со взрослым, с интересом отвечает на вопросы. Практически по всем направлениям дает адекватные, однозначные и

исчерпывающие ответы, часто проявляя валеологическую эрудированность. Некоторые ответы на вопросы позволяют ребенку демонстрировать использование валеологических знаний, умений и навыков в реальной практике, в решении конкретных задач. У ребенка чувствуется желание вести здоровый образ жизни. Его представления носят в общем целостный характер.

*Средний.* Ребенок отчасти владеет валеологическими знаниями, какие-то темы позволяют ему быть более активным в общении с воспитателем, он относительно уверенно отвечает на вопросы по теме беседы (но на все и иногда допускает ошибки). Это позволяет сделать вывод о валеологической избирательности ребенка, о разрозненности его представлений. Некоторые ответы на вопросы позволяют ребенку демонстрировать валеологические знания, однако особенного желанья вести здоровый образ жизни у него не наблюдается.

*Низкий.* Ребенок слабо владеет валеологическими знаниями, какие-то разделы позволяют ему быть активным в общении с воспитателем, но чаще всего активность ребенка инициирует педагог, поддерживая его интерес к разговору. На большую часть вопросов ребенок дает неадекватные ответы, допускает множество ошибок, затрудняется отвечать или не отвечает совсем. Развернутость конкретных ответов подчеркивает избирательность ребенка и обнаруживает у него разрозненность валеологических представлений. У ребенка не сформирована валеологическая компетентность, он не подготовлен к решению конкретных валеологических задач.

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации задач, намеченных Программой, в ДООУ созданы следующие условия:

–зал для физкультурных и музыкальных занятий, который оборудован необходимым инвентарём: несколько гимнастических скамеек, спортивные маты, гимнастические стенки, наклонные доски, ребристые доски, лестницы для перешагивания и развития равновесия, массажные коврики для профилактики плоскостопия, мячи, обручи, мешочки с песком, канаты, кегли и другое необходимое оборудование. Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий;

–спортивная площадка для занятий на воздухе;

–картотека подвижных игр;

–большая картотека для развития основных видов движения, картотека физкультминуток и пальчиковых игр;

–в каждой возрастной группе имеются уголки движения (спортивные уголки), где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов;

–кабинет психолога;

–медицинский блок (медицинский кабинет, процедурный кабинет)

–закаливающие процедуры; закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах;

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Технология оздоровления детей в детском саду. Новые стандарты, 2018 – 120 с.
2. М. Лазарев: Оздоровительно-развивающая программа «Здравствуй!» для дошкольных образовательных учреждений, 2015.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
5. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» /Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - 3-е изд., исправлен и дополнен – М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2019.-368с.
6. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Приказ МОиН РФ от 17.10.2013 №1155.
7. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

### **Интернет-ресурсы:**

1. Министерство образования и науки Российской Федерации <http://mon.gov.ru>
2. [www.metodiki.ru](http://www.metodiki.ru).
3. <http://tanja-k.chat.ru/> - Методические материалы в помощь работникам детских дошкольных учреждений. 4. <http://edu.rin.ru/preschool/index.html> - Дошкольное образование.
5. <http://ivalex.vistcom.ru/> - Все для детского сада.
6. <http://detsad-journal.narod.ru/index.htm> - Детский сад от А до Я.
7. <http://www.detskiysad.ru/> - Детский сад. ru.

**ПЛАН-ГРАФИК ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ  
И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП**

Месяц	Наименование мероприятий	Дозировка
IX	1. Полоскание зева солевым раствором 2. Пальчиковая гимнастика 3. Су-Джок терапия: массаж ладоней, массаж пальцев рук 4. Кварцевание групп и залов	№10 ежедневно ежедневно ежедневно
X	1. Полоскание зева солевым раствором 2. Пальчиковая гимнастика 3. Точечный массаж по Уманской	№10 ежедневно ежедневно
XI	1. Полоскание зева солевым раствором 2. Пальчиковая гимнастика - №10 3. Су-Джок терапия: массаж ладоней, массаж пальцев рук 4. Кварцевание групп и залов 5.Ионизация воздуха луком и чесноком	№10 №10 ежедневно ежедневно ежедневно
XII	1. Полоскание зева солевым раствором 2. Массаж БАТ по Уманской 3.Кварцевание групп и залов 4. Ионизация воздуха луком и чесноком	№10 ежедневно ежедневно ежедневно
I	1. Полоскание зева солевым раствором 2. Пальчиковая гимнастика 3. Су-Джок терапия: массаж биологически активных точек 4. Дыхательная и звуковая гимнастика. 5. Ионизация воздуха луком и чесноком	№10 ежедневно ежедневно ежедневно ежедневно
II	1. Полоскание зева солевым раствором 2. Пальчиковая гимнастика 3. Точечный массаж по Уманской 4. Ионизация воздуха луком и чесноком	№10 ежедневно ежедневно ежедневно
III	1. Полоскание зева солевым раствором 2. Точечный массаж по Уманской 3. Дыхательная и звуковая гимнастика 4. Кварцевание групп и залов	№10 ежедневно ежедневно ежедневно
IV	1. Полоскание зева солевым раствором 2. Пальчиковая гимнастика 3. Массаж биологически активных точек	№10 ежедневно ежедневно
V	1. Полоскание зева водой комнатной температуры 2. Су-Джок терапия: массаж БАТ. 3. Пальчиковая гимнастика .	ежедневно ежедневно ежедневно
VI	1. Прогулки на свежем воздухе. 2. Закаливающие мероприятия: солнечные ванны, воздушные ванны, закаливание водой.	ежедневно ежедневно
VII	1.Прогулки на воздухе. 2.Игры с водой. 3.Хожение по «тропе здоровья» 4.Музыкотерапия. 5.Подвижные игры.	ежедневно ежедневно ежедневно ежедневно ежедневно
VIII	1.Прогулки на воздухе. 2.Игры с водой. 3.Хожение по «дорожке здоровья» 4.Музыкотерапия. 5.Подвижные игры.	ежедневно ежедневно ежедневно ежедневно ежедневно

## ПЛАН ЛЕТНЕЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

**Цель:** Способствовать использованию условий летнего периода для гармоничного развития умственных и физических способностей дошкольников в разных видах детской деятельности, объединив усилия педагогов ДОУ и семьи.

**Задачи:**

1. Создать условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма.
2. Способствовать обеспечению благоприятного течения адаптации к условиям ДОУ у вновь принятых детей.
3. Продолжить углубление и закрепление знаний, полученных в течение учебного года, коррекционно-развивающую работу по физическому развитию (МКР) и усвоению программного материала (по образовательным областям) по результатам мониторинга образовательного процесса по программе «От рождения до школы» на конец уч. года.
4. Реализовать систему мероприятий, направленных на: оздоровление и физическое развитие детей, путем использования естественных факторов природы и двигательной активности на свежем воздухе; формирование экологической культуры и поведения в социуме; развитие любознательности и познавательной активности; их музыкально-художественно-эстетическое воспитание и этнокультурное и нравственное воспитание; формирование культурно-гигиенических и трудовых навыков.
5. Осуществить педагогическое и санитарное просвещение родителей по вопросам воспитания и оздоровления детей в летний период.

### План основных мероприятий на летний оздоровительный период

№	Тема мероприятий	Сроки	Ответственные
1.	<b>Совещания при заведующей:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– «Организация летне-оздоровительных мероприятий в ДОУ»;</li> <li>– «Обеспечение психоэмоционального благополучия и комфортного пребывания детей в ДОУ во время летнего оздоровительного</li> </ul>	июнь июль август	Зав. ДОУ, Ст. медсестра, Ст. воспитатель Зав. ДОУ
2.	<b>Круглый стол</b> по теме: «Итоги летней оздоровительной работы».	август	Зав. ДОУ, ст. медсестра, Ст. воспитатель, педагог-психолог, узкие специалисты
3.	<b>Консультации для воспитателей:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– «Основные факторы сохранения и укрепления здоровья дошкольников»</li> <li>– «Организация театрализованных игр с детьми в летний период»</li> <li>– «Адаптация детей к детскому саду»</li> </ul>	июнь июнь июль	Ст. медсестра, Музыкальный руководитель, Педагог – психолог
4.	<b>Смотры-конкурсы по ДОУ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– «Юные друзья Светофора» (лучшие знатоки дорожного движения)</li> </ul>	июнь июль август	Комиссия ДОУ
5.	<b>Выставки детских рисунков:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– «Разноцветные ладошки» (рисование мелками на асфальте)</li> <li>– «Огонь – опасная игра!» (ПБ)</li> <li>– «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу!» (ЗОЖ)</li> <li>– «Природа – наш общий дом» (экология)</li> </ul>	июнь июнь июль июль август август	Воспитатели

6.	<b>Экскурсии:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– «Боевой пожарный расчет - 01» (экскурсия в пожарное депо)</li> <li>– «Детская городская поликлиника» (экскурсия в детскую поликлинику № 5)</li> <li>– «Мы и культура» (экскурсия в театр или музей)</li> </ul>	июнь июль август	Воспитатели, Родители Узкие специалисты
7.	<b>Работа с родителями:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Родительский всеобуч «У нас малыши!»</li> </ul> <b>Консультации:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– «Разговор о правильном питании»</li> <li>– «Рекомендации по адаптации ребенка к детскому саду»</li> <li>– «Правила поведения на природе»</li> </ul> <b>Оформление «Уголка здоровья» с информацией на темы:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– «Пропаганда здорового питания детей»</li> <li>– «Профилактика наркомании»</li> <li>– «Профилактика ОКЗ»</li> <li>– «Профилактика обострений хронических заболеваний в условиях лета»</li> <li>– «Пропаганда физкультуры, спорта, закаливания организма»</li> <li>– «Ядовитые растения и грибы»</li> </ul> <b>Оформление тематических стендов в родительских уголках:</b>	май  июнь июль август  июнь июнь июль июль  август август июнь июль август	Педагог-психолог  Ст.медсестра Педагог - психолог  Инструктор по ФИЗО  Ст. медсестра

### Организационно-педагогическая работа

№	Содержание	Сроки	Ответственный
1.	Анализ воспитательно-образовательной работы за учебный год.	до 25.05.	Зав. ДОУ
2.	Создание рабочей группы по разработке плана мероприятий на летний оздоровительный период.	3-4 неделя мая	Ст.воспитатель
3.	Уточнение списков детей, нуждающихся в посещении ДОУ	3-4 неделя мая	Воспитатели
4.	Составление расписания ООД на летний период.	до 25.05.	Ст. воспитатель
5.	Утверждение плана работы на летний оздоровительный период.	25.05.	Пед. коллектив
6.	Инструктаж по охране жизни и здоровья детей в летний период. Инструктаж по ТБ. Инструктаж по проведению целевых прогулок и экскурсий.	1 раз в месяц	Зав.ДОУ, завхоз, ст.воспитатель
7.	Календарное планирование согласно методическим рекомендациям «Особенности планирования воспитательно-образовательной работы в летний период».	в течение лета	Воспитатели
8.	Планирование коррекционной работы по итогам диагностики по физическому развитию, усвоению программного материала.	до 01.06.	Узкие специалисты, Воспитатели
9.	Организация и проведение игр, занятий, праздников, развлечений, консультаций и экскурсий. Организация бесед по БДД, ПБ, ЗОЖ, ОБЖ и т.д.	по графику и соответств енно плану	Воспитатели, Узкие специалисты

10.	Выставка методической и познавательной литературы для работы в летнее время.	в течение лета	Ст.воспитатель
11.	Подбор материала для воспитателей по вопросам организации деятельности детей в летний период.	в течение летнего периода	Ст. воспитатель
12.	Проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий и закаливающих процедур согласно плана-графика на летний оздоровительный период.	ежедневно	Воспитатели, Ст. м/с
13.	Подготовка демонстрационного, раздаточного материала и методического обеспечения к программам на новый учебный год.	до 15.08.	Воспитатели

### Противоэпидемиологические мероприятия

№	Содержание	Сроки	Ответственный
<b><i>I. Работа с коллективом ДОУ</i></b>			
1.	Контроль за состоянием песочниц, веранд.	ежедневно	Ст. м/с
2.	Контроль за состоянием участков и малых форм.	ежедневно	Ст.м/с, завхоз
3.	Поддерживать воздушный режим на всей территории ДОУ путем увлажнения песка, полив растений и дорожек, мытья веранд.	постоянно	Ст.м/с, завхоз
4.	Проводить мероприятия, направленные на уничтожение тараканов, грызунов.	ежедневно	Ст.м/с, завхоз
5.	Содержать в чистоте и порядке территорию хоз. двора, контейнера для мусора.	ежедневно	Ст.м/с, завхоз
6.	Контролировать соблюдение личной гигиены детей и сотрудников.	ежедневно	Ст.м/с, завхоз
7.	Консультации по темам: «Основные факторы сохранения и укрепления здоровья дошкольников»	июнь	Ст. м/с
<b><i>II. Работа с детьми</i></b>			
1.	Беседы с детьми: – «Болезни грязных рук» – «Как уберечься от солнечного удара» – «Ядовитые грибы и растения» – «Что можно и что нельзя» – «Наш друг – светофор» – «Закаляйся, если хочешь быть здоров!»	июнь июль август	Ст. м/с, воспитатели
<b><i>III. Работа с родителями</i></b>			
1.	Оформление «Уголка здоровья» с информацией на темы: – Пропаганда здорового питания детей – Профилактика наркомании – Профилактика ОКЗ – Профилактика обострений хронических заболеваний в условиях летней жары – Пропаганда физкультуры, спорта, закаливания организма – «Ядовитые растения и грибы»	июнь июнь июль июль август август	Ст.медсестра, Ст.воспитатель

### Оздоровительные мероприятия

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Наблюдение за адаптацией детей. Консультации родителей, педагогов. Коррекция по МКР.	ежедневно	Педагог-психолог, медсестра,

			заведующая, воспитатели
2	Утренний прием детей на участках, утренняя гимнастика	ежедневно	Ст. м/с, воспитатели, инструктор по ФИЗО
3	Соблюдение питьевого режима, профилактика теплового и солнечного удара.	ежедневно	Ст. м/с,
4	Контроль за соблюдением двигательного режима и режима дня, прогулок.	ежедневно	Ст. воспитатель, Ст. м/с
5	Проведение музыкальных и физкультурных занятий и развлечений на воздухе, включая элементы ЛФК, дыхательную гимнастику (профилактика сколиоза, плоскостопия, ОРЗ)	соответственно карте макс.нагрузки	Ст. м/с, муз. руководители, воспитатели
6	Хождение босиком по песку, камушкам, скошенной траве, (профилактика плоскостопья)	все лето	Воспитатели
7	Прием солнечных, воздушных ванн.	все лето	Ст. м/с, воспитатели
8	Ежедневное проведение гимнастики пробуждения	ежедневно	Воспитатели
9	Ежедневное мытьё ног перед сном	ежедневно	Ст. воспитатель, ст. м/с, воспитатели
10	Индивидуальная работа в режиме дня	ежедневно	Ст. воспитатель, Воспитатели групп
11	Организация подвижных игр	ежедневно	Воспитатели групп
12	Консультации по темам: – «Разговор о правильном питании»	июнь	Ст. м/с,
13	Оформление тематического стенда в родительском уголке «Зеленая аптека»	август	Медсестра
14	Ежедневное закаливающее мытьё рук по локоть прохладной водой	все лето	Ст. м/с, воспитатели
15	Гигиеническое полоскание полости рта кипячёной водой после каждого приёма пищи	ежедневно	Ст. м/с, воспитатели
16	Ежедневное полоскание горла солевым раствором 1 раз в день	ежедневно	Ст. м/с, воспитатели

#### Индивидуальная работа, МКР

№ п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственные
1.	Диагностика детей: «Физическое развитие (МКР)», «Усвоение программного материала по программе «От рождения до школы»»	апрель	Воспитатели, Узкие специалисты
2.	Формирование групп для проведения занятий	май	Педагог-психолог, Воспитатели
3.	Составление планов коррекционно-развивающей работы на летний оздоровительный период.	май-июнь	Воспитатели, Узкие специалисты
4.	Коррекционно-развивающая работа с детьми по всем направлениям.	в течение лета	Все специалисты
5.	Оперативный контроль.	ежедневно по плану	Ст. воспитатель

### Воспитательно-образовательная работа с детьми

№ п/п	Мероприятия	возрастные группы	Сроки	Ответственные
1	Календарное планирование согласно методическим рекомендациям «Особенности планирования воспитательно-образовательной работы в летний период»		В течение ЛОП	Воспитатели групп
2	Одно обязательное занятие в день (музыкальное, физкультурное, изо) согласно сетке занятий на ЛОП	Все возрастные группы	Июнь–август	Муз. руков., инструкт. по ФИЗО, воспит.
3	Музыкальные и физкультурные развлечения 1 раз в неделю, согласно планам	Все возрастные группы	В течение ЛОП	Муз. руков., инстр. По ФИЗО, воспитатели
4	Игровая деятельность, согласно требованиям программы	Все возрастные группы	В течение ЛОП	Воспитатели
5	Работа с детьми по предупреждению бытового и дорожного травматизма. Беседы, развлечения, игры по ознакомлению с правилами дорожного движения, экскурсии	Все возрастные группы	В течение ЛОП	Воспитатели
6	Экскурсии и целевые прогулки с детьми за территорию детского сада: • экскурсия в детскую библиотеку; • целевая прогулка к школе	Старший дошкольный возраст	Июнь Август	Воспитатели
7	Экологическое воспитание детей: беседы, прогулки, экскурсии в ближайшее природное окружение, наблюдения, эксперименты с живой и неживой природой, труд на участке, в цветнике и пр.	Все возрастные группы	В течение ЛОП	Воспитатели

### Контроль и руководство оздоровительной работой

№ п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственные
1	Смотр-конкурс по подготовке групп и участков детского сада к ЛОП	Июнь	Зав. Дет.садом, ст. воспитатель, воспитатели
2	Утренний прием (гимнастика на воздухе, прогулки)	В течение ЛОП	Ст. воспитатель, ст.м/с
3	Проверка наличия и сохранности выносного материала	В течение ЛОП	Зав.дет. садом
4	Выполнение инструкций	В течение ЛОП	Ст. воспитатель, ст.м/с
5	Организация питания: • документация по питанию, 10-дневное меню; • витаминизация, контроль калорийности пищи	В течение ЛОП	Ст. воспитатель, ст.м/с

6	Закаливание, проведение физкультурных игр и развлечений	В течение ЛОП	Ст. воспитатель, ст.м/с
7	Планирование и организация познавательной деятельности детей	В течение ЛОП	Ст. воспитатель
8	Организация работы по изучению ПДД	В течение ЛОП	Ст. воспитатель
9	Работа с родителями	В течение ЛОП	Ст. воспитатель, педагог-психолог
<b>Методическая работа</b>			
1	Консультации для воспитателей: – «Особенности планирования воспитательно-образовательной работы в летний период»;	Май	Ст. воспитатель
	– «Оздоровление детей в ЛОП»; – «Подвижные игры на участке летом»; – «Организация работы по развитию движений на прогулке»; – «Экологическое воспитание детей летом»; – «Нравственно-патриотическое воспитание детей летом»	Июнь  Июль Август	Инструктор по ФИЗО  Ст. воспитатель
2	Выставка методических пособий, статей и журналов по работе с детьми в летний период	Июнь	Ст. воспитатель
3	Индивидуальная работа с воспитателями (по запросам)	В течение ЛОП	Зав. дет.садом, ст. воспитатель
<b>Работа с родителями</b>			
1	Оформление «Уголка родителей» в группах: - режим дня, сетка занятий; - рекомендации по воспитанию детей летом; - рекомендации по экологическому воспитанию; - рекомендации по познавательному развитию	Июнь	Воспитатели
2	Оформление «Уголка здоровья» для родителей: - профилактика солнечного и теплового ударов; - профилактика кишечных инфекций; - организация естественных закаливающих процедур	Июнь	Воспитатели, врач
3	Консультация для родителей вновь поступивших детей «Адаптация детей к условиям детского сада»	Июль, август	Ст.воспитатель, врач, зав. дет. садом, ст.м/с
4	Консультации для родителей «Как организовать летний отдых ребенка»	Июнь	Воспитатели, ст.м/с
5	Посильное участие родителей в озеленении участка и ремонте групп	В течение ЛОП	Воспитатели

## ПЛАН КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Месяц	Мероприятия
Июнь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Максимальное пребывание детей на свежем воздухе.</li> <li>2. На прогулке проводить с детьми игры на задержку дыхания.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Игра – считалка «раз, два, три...».</li> </ul> </li> <li>3. Включать в режимные моменты звукоречевые игры на удлинённый выдох:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Игра «Мычалка» - дети соревнуются кто дольше промычит: на месте, во время бега.</li> <li>- Игра «Найди слово» - дети находят слова со звуками « м - з – ж » и громко произносят их.</li> </ul> </li> <li>4. Проводить с детьми подвижные игры:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Игра «Ветер на улице» - дети «гуляют» на улице, налетел ветер «у» и сдувает всех, кто не успел забежать в «дом» - тот становится водящим-«ветром».</li> </ul> </li> <li>5. Включать в утреннюю гимнастику и физ. занятия различные движения со звуками.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Движения «Жук»: И.п. – стоя, руки на поясе повороты туловища вправо, влево. « Мы жуки. Мы жуки. Жу – жу – жу...».</li> </ul> </li> <li>6. Задание родителям на дом:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить с детьми дыхательную гимнастику со звуками</li> <li>- учить правильному носовому дыханию</li> </ul> </li> </ol>
Июль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Максимальное пребывание детей на свежем воздухе.</li> <li>2. Ежедневно во время прогулок увеличивать количество шагов на задержку дыхания.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Игра-счет «раз, два, три...»</li> </ul> </li> <li>3. Проводить с детьми звуковые игры:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Игра « Ветер» - дети бегают, изображая насекомых, птиц и животных со звуками: филин кричит «у- у», насекомые летают «з – з – з».</li> </ul> </li> <li>4. Включить в дыхательную гимнастику упражнения на удлинённый выдох.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Игра «Мычалка» - кто дольше промычит.</li> </ul> </li> <li>5. Включать в утреннюю гимнастику движения со звуками.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Движение «Марш» - во время ходьбы имитируется игра на трубе па-па-ра-па-ра-па.</li> </ul> </li> <li>6. Задание родителям на дом:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- учить правильному носовому дыханию, проводить игры со звуками.</li> </ul> </li> </ol>
Август	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прогулки детей на свежем воздухе.</li> <li>2. Ежедневно во время прогулок проводить с детьми звуковые игры.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Игра «Кто быстрее» - дети соревнуются кто быстрее всех на одном выдохе произнесет « да – да – да...».</li> </ul> </li> <li>3. Учить детей дышать носом ( делать вдох поочередно одним носовым ходом, а затем другим).</li> <li>4. Включать в режимные моменты звукоречевые игры на удлинённый выдох.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Игра «Звенелка» - дети соревнуются кто дольше прозвенит: -на одном месте, во время бега.</li> </ul> </li> <li>5. Проводить с детьми игры на задержку дыхания: «Выполню задание, задержу дыхание « раз, два, три...».</li> <li>6. Задание родителям на дом:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- учить детей правильному носовому дыханию,</li> <li>- проводить с детьми игры на удлинённый выдох.</li> </ul> </li> </ol>

## 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

Игру можно повторять два-три раза.

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.

### *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 помоеет 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 – шшшааа, хххааа, жжжууух, жжжааа. шшшууу, жжжууу.
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 – уууххх.
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 – полуприсед – 6–8 раз.
5. И. П. – руки на поясе. Ходьба на наружных сводах стоп – 30–60 секунд.
6. И. П. – основная стойка с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху – вернуться в И. П., повторить 10–15 раз.
7. И. П. – стоя носками внутрь, пятками наружу – подняться на носки – вернуться в И. П., повторить 10 раз.
8. И. П. – стойка ноги врозь, стопы параллельны, руки в стороны, присед на всей ступне – вернуться в И. П., повторить 6–8 раз.
9. И. П. – стоя, правая нога перед носком левой, след в след, подняться на носки, вернуться в И. П., повторить 6–8 раз. Затем поменять ноги.
10. И. П. – стоя на носках, руки на поясе (стопы параллельны), покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь, повторить 8–10 раз.
11. И. П. – стоя на носках, повернуть пятки наружу – вернуться в И. П., 8–10 раз.
12. И. П. – стоя, стопы параллельны, на расстоянии ладони. Сгибая пальцы, поднимать внутренний край стопы, 8–10 раз.
13. И. П. – стоя, стопы повернуть внутрь, подняться на носки, медленно согнуть ноги в
14. коленях, медленно выпрямить в коленях, вернуться в И. П., 6–8 раз.
15. И. П. – упор, стоя на четвереньках, передвигаться небольшими шагами вперед (30–40 секунд), то же самое прыжками «зайчиком».
16. И. П. – ходьба в полуприседе (30–40 секунд).
17. 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.
18. И. П. – стоя, поворот стопы наружу, поворот стопы внутри поднятой ногой, 4–6 раз.
19. И. П. – круговые движения стопой.
20. Ходьба на носках «крадучись» (в полуприседе), носки внутри.
21. Ходьба гусиным шагом.
22. 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.

## РЕЛАКСАЦИЯ

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

Расслабляются мышцы губ, уголки рта слегка опускаются.

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

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

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

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

## Стихи для релаксации

Все умеют танцевать,  
Прыгать, бегать, рисовать.  
Но не все пока умеют  
Расслабляться, отдыхать.  
Есть у нас игра такая –  
Очень легкая, простая:  
Замедляется движенье,  
Исчезает напряжение...  
И становится понятно:  
Расслабление – приятно!  
Руки вдоль тела,  
Кулаки сжаты,  
Крепко с напряженьем  
Пальчики прижаты.  
Пальчики сильнее сжимаем,  
Отпускаем, разжимаем.  
Знайте, девочки и мальчики:  
Отдыхают наши пальчики!  
Дышится легко, ровно, глубоко.  
Руки не напряжены  
И рас-слаб-ле-ны...  
Наши руки так стараются.  
Пусть и ноги расслабляются...  
Стало палубу качать.  
Ногу к палубе прижать!  
Крепче ногу прижимаем.  
А другую – расслабляем!  
(Повторяем с другой ногой.)  
Руки снова вдоль тела.  
А теперь – немного лени...  
Напряженье улетело  
И расслаблено все тело...  
Наши мышцы не устали и еще послушной  
стали.

А теперь посмотрим вниз –  
Мышцы шеи напряглись!  
Возвращаемся обратно –  
Расслабление приятно!  
Шея не напряжена,  
И рас-слаб-ле-на...  
Подражая я слону,  
Губы «хоботком» тяну.  
А теперь их отпускаю  
И на место возвращаю.  
Губы не напряжены  
И рас-слаб-ле-ны...  
Реснички опускаются...  
Глазки закрываются...  
Мы спокойно отдыхаем (2 раза),  
Сном волшебным засыпаем...  
Дышится легко... ровно... глубоко...  
Наши руки отдыхают...  
Ноги тоже отдыхают...  
Отдыхают... засыпают... (2 раза).  
Шея не напряжена  
И рас-слаб-ле-на...  
Губы чуть приоткрываются...  
Все чудесно расслабляются (2 раза).  
Мы спокойно отдыхаем,  
Сном волшебным засыпаем.  
Напряженье улетело,  
И расслаблено все тело.  
Будто мы лежим на травке...  
На зеленой мягкой травке...  
Греет солнышко сейчас...  
Руки теплые у нас...  
Жарче солнышко сейчас...  
Ноги теплые у нас...

Дышится легко... ровно... глубоко...  
Любопытная Варвара смотрит влево...  
Смотрит вправо...  
А потом опять вперед –  
Тут немного отдохнет.  
Шея не напряжена!  
А Варвара смотрит вверх!  
Выше всех, дальше вверх!  
Возвращаемся обратно –  
Расслабление приятно!  
Шея не напряжена  
И рас-слаб-ле-на.

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..

## ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ ПО УМАНСКОЙ

Точечный массаж, разработанный профессором А.А. Уманской, является простым, эффективным и не имеющим противопоказаний методом повышения сопротивляемости организма воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, в частности, бактерий и вирусов. В его основе лежит механическое воздействие пальцем на биологически активные точки (БАТ), имеющие рефлекторную связь с различными органами и функциональными системами организма.

Исследования, проведённые А.А.Уманской показали, что при использовании точечного массажа в организме происходит саморегуляция выработки целого ряда биологически активных веществ: интерферона, иммуноглобулины А, и, как следствие, повышается сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

– ***1-я точка - бугорок на груди (чуть выше середины грудины).***

Точка связана со слизистой трахеи, бронхов, а также с костным мозгом. При массаже этой точки уменьшается кашель, проходят болевые ощущения за грудиной, нормализуется кровоснабжение органов.

– ***2 – я точка – над яремной выемкой на груди.***

Точка связана со слизистой оболочкой нижних отделов глотки, гортани, вилочковой железой – центральным органом иммунной системы. При воздействии на эту зону повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям верхних дыхательных путей.

– ***3 – я точка - на шее сбоку в развилке сонных артерий (симметричная).***

Точка связана со слизистой оболочкой глотки, гортани и щитовидной железой. Массаж этих зон регулирует химический и гормональный состав крови, повышает защитные свойства слизистой глотки и гортани, уменьшает охриплость голоса.

– ***4 – я точка – симметричная на задней поверхности шеи.***

Точка связана с задней стенкой глотки. При массаже активизируется кровоснабжение головы, шеи, туловища, нормализуется работа вестибулярного аппарата, проходит головная боль и головокружение.

– ***5 – я точка - расположена в области остистого отростка 7 – го шейного и 1 – го грудного позвонков.***

Точка связана со слизистой глотки, трахей, пищевода, нижним шейным симпатическим узлом. Массаж этой зоны способствует нормализации деятельности сосудов сердца, бронхов, лёгких.

– ***6 – я точка – расположена у крыльев носа (симметричная).***

Точка связана со слизистыми оболочками гайморовых пазух и полости носа, а также со стволовыми структурами мозга и гипофиза. Эти зоны можно назвать «зонами жизни». При воздействии на них дыхание становится свободным, улучшается настроение, нормализуются рост и вес.

– ***7 – я точка – симметричная у начала бровей.***

Точка связана со слизистыми оболочками лобных пазух и полости носа, а также лобными отделами мозга. При массаже этих точек проходит головная боль, улучшаются память и внимание.

– ***8 – я точка - симметричная у козелка ушной раковины.***

Точка связана со слизистой среднего уха, вестибулярным аппаратом. Одновременно можно провести массаж под мочкой уха, всей ушной раковины, растирая её снизу – вверх.

При воздействии на эти зоны улучшается слух, ускоряется развитие речи, уменьшаются неприятные ощущения головокружения и тошноты в транспорте. Имеет тонизирующее воздействие на весь организм.

- **9 – я точка – симметричная на кистях рук между большим и указательным пальцами.**

Руки человека связаны через верхний шейный и звездчатый нервными узлами со всеми органами. Большой и указательный пальцы занимают самую большую поверхность в коре головного мозга. Массаж этой зоны нормализует многие функции организма, и усиливают работу всех выше перечисленных зон.

Рекомендации по использованию точечного массажа в режиме ДОУ:

- Можно начинать с 1,5 лет в игровой форме, используя в основном растирающие и поглаживающие приёмы.
- Используется как элемент утренней гимнастики, физкультминутки, бодрящей гимнастики, массаж перед занятием.
- Массаж имеет тонизирующее воздействие, поэтому нежелательно использовать его перед дневным сном.
- Перед использованием массажа БАТ необходимо сделать лёгкий массаж рук - «погреть ручки».
- Проводится 2-3 раза в день кончиком указательного, среднего или большого пальцев, надавливая на кожу и делая вращательные движения по часовой стрелке (6-9 раз) и против неё. Движения быстрые и энергичные, продолжительность воздействия на точку – не менее 3 – 5 секунд.
- При повреждениях кожи в местах БАТ массаж не используется!
- После использования массажа следует ополоснуть руки и лицо тёплой, а затем прохладной водой.

Хорошее здоровье ребенка определяет его работоспособность, возможность легко усваивать все то, чему его учат, быть доброжелательным в общении со сверстниками, уметь управлять своим поведением. Педагогу по силам укрепить здоровье детей, повысить их работоспособность и творческую продуктивность. Таких результатов можно добиться лишь в том случае, если комплекс оздоровительных мероприятий, вся повседневная работа по охране и укреплению здоровья детей, реализация принципов оздоравливающей педагогики станут приоритетными в дошкольных образовательных учреждениях.

Начать массаж никогда не поздно, и если ваш ребенок подросток, одновременно с массажем читайте ему стихотворение. Такое сопровождение сделает процедуру увлекательной игрой.

\*\*\*

Чтобы горло не болело (поглаживать ладонями шею),  
Мы погладим его смело (мягкими движениями сверху вниз).  
Чтоб не кашлять, не чихать (указательными пальцами растирать крылья носа),  
Надо носик растирать.  
Лоб мы тоже разотрем (прикладывать ко лбу ладони «kozyрьком»),  
Ладоньку держим козырьком (и растирать лоб движениями в стороны).  
Вилку пальчиками сделай (разжать указательные и средние пальцы),  
Массируй ушко, ты умело (растирать пальцами точки за и перед ушами).  
Знаем, знаем — да-да-да (потирать ладони друг о друга),  
Нам простуда не страшна.

**Точечный массаж для детей в стихах «Солнышко» позволяет легко и быстро избавиться от насморка и заложенности носа:**

Солнце утром рано встало (поднять руки вверх, потянуться)  
Всех детишек приласкало (сделать руками «фонарики»)  
Гладит грудку (массировать «дорожку» на груди снизу вверх),  
Гладит шейку (поглаживать шею большими пальцами сверху вниз),  
Гладит носик (кулачками растирать крылья носа),  
Гладит лоб (проводить пальцами по лбу от середины к вискам),  
Гладит ушки (растирать ладонями уши),  
Гладит ручки (растирать ладони).  
Загорают дети. Вот (поднять руки вверх).

### **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА**

Пальчиковые игры - это комплекс упражнений и массажа для развития пальцев рук. Систематическая тренировка пальцев рук способствует развитию речи, улучшает мыслительную деятельность, запоминание и внимание ребенка. Ученые пришли к выводу, что формирование устной речи ребенка начинается тогда, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности.

Систематические упражнения по тренировке движений пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга и укрепления здоровья.

Цель: развитие подвижности пальцев, развитие мелких движений кисти, чувства ритма.

Ход: ребенок сидит на стуле перед взрослым. Взрослый читает стихи, сопровождая чтение движениями рук, ребенок повторяет движения за взрослым.

Для детей 3-го года жизни используют такие игры, как «Ладушки», «Чижик-Пыжик», «Оладушки».

Для детей 5-го-7-го года жизни используются более сложные игры, такие как - «Шарик» (надуваем быстро шарик...). Пальчиковая гимнастика является действенным способом повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям, а также средством управления своим телом, что предотвратит возможность возникновения детских неврозов.

#### **Оладушки**

Пальчик о пальчик – тук да тук (2 раза)  
Хлопай , хлопай , хлопай (хлопают в ладоши)  
Ножками топай, топай ( 2 раза)  
Спрятались ,спрятались (закрывать лицо руками)  
Пальчик о пальчик – тук да тук ( 2раза )

#### **Шарик**

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

#### **Самолетик**

Самолетик, самолетик (руки в стороны, повороты)  
Отправляется в полетик  
Жу, жу, жу,  
Жу, жу, жу,  
Постою и отдохну. (руки опустить)

## ДЫХАТЕЛЬНАЯ И ЗВУКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Дыхательная гимнастика является хорошей профилактикой заболеваний органов дыхания, развивает несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма. Особенно полезны дыхательные упражнения детям, страдающим частыми простудными заболеваниями, бронхитами, бронхиальной астмой. При заболеваниях органов дыхания проведение такой гимнастики облегчает течение болезни и уменьшает вероятность развития осложнений. Дыхательная гимнастика выполняется как дополнение к традиционному лечению (медикаментозное, физиотерапевтическое).

У дыхательной гимнастики очень мало противопоказаний. Так, выполнять данные упражнения не рекомендуется тем, кто имеет травмы головного мозга, травмы позвоночника, выраженный остеохондроз шейно-грудного отдела позвоночника, при кровотечениях и высоком артериальном, внутричерепном или внутриглазном давлении. Можно проконсультироваться с врачом, какие именно упражнения больше подойдут для вашего ребенка.

Главная задача дыхательной гимнастики для ребенка – это научить его правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких. Если ребенок не делает полноценного выдоха, то в легких остается некоторое количество «отработанного» воздуха, который мешает поступлению нового свежего воздуха в достаточном объеме. Другие упражнения наоборот подразумевают быстрое поверхностное дыхание.

Занятия дыхательной гимнастикой с детьми проводят 2 раза в день по 10-15 минут, не раньше чем через 1 час после приема пищи. Дыхательные упражнения можно выполнять вместе с утренней гимнастикой или отдельным комплексом. Занятия для детей проводят в игровой форме. Чтобы заинтересовать ребенка, упражнениям дают «детские» или веселые названия. Можно придумывать свои упражнения, аналогичные стандартным и выполнять гимнастику с использованием любимых игрушек. Родителям неплохо увлечь ребенка личным примером, делая дыхательную гимнастику вместе.

Очень полезно в теплое время года выполнять все упражнения на улице, на свежем воздухе. Если занятия проводятся в помещении, то предварительно нужно проветрить комнату.

Занятия дыхательной гимнастикой с ребенком нужно проводить постоянно, потому что результаты ее применения в плане укрепления иммунитета будут видны после длительного курса.

\*\*\*

Ветер снова закружился ( дети кружатся )  
С головою нас накрыл ( закрывают голову руками )  
Воет, дует, крыши рвет ( машут руками над головой )  
Идти дальше не дает ( наклоняются вперед и закрывают лицо руками )  
Сядем дружно все в кружок ( садятся в круг )  
Отдохнем немного ( обхватывают друг друга руками )

Пауза

Ветер стих ( выставляют правую руку из круга )  
И нам опять пора в дорогу ( встают на ноги ).

\*\*\*

Ветер дует нам в лицо ( закрывают лицо руками )  
Закачалось деревцо ( поднимают руки вверх и раскачивают из стороны в сторону )

Ветер тише, тише (приседают)  
А ребятки выше, выше ( встают).

### **Упражнения для детей 2-4 лет**

#### **Воздушный шарик**

Ребенок должен лечь на коврик на спину и положить руки на живот. Просим его представить, что у него вместо животика – воздушный шарик. Теперь на вдохе медленно надуваем шарик-животик, задерживаем дыхание, и потом шарик сдуваем – медленно выдыхаем воздух. Вдох ребенок должен делать через нос, а выдох через рот. Можно для наглядности положить на живот небольшую мягкую игрушку и наблюдать, как она поднимается и опускается при дыхании.

#### **Волна**

Ребенок лежит на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются вверх над головой, касаются пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з".

#### **Водолаз**

Предложите ребенку представить, что он находится в море и опускается под воду. Нужно сделать глубокий вдох и постараться подольше задержать дыхание.

#### **Часики**

Ребенок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены. Попросим его изобразить часы. Размахивая прямыми руками вперед и назад, нужно произносить «тик-так».

#### **Вырасту большой**

Ребенок стоит прямо, ноги вместе. Нужно поднять руки в стороны и вверх, на вдохе хорошо потянуться, подняться на носки, затем опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»!

#### **Паровозик**

Просим ребенка изобразить паровоз. Ребенок идет, делая быстрые попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Потом останавливается и говорит «ту-ту-тууу».

Каждое упражнение выполняется 4-6 раз. Если ребенок устает, необходимо делать небольшие перерывы между упражнениями.

### **Упражнения для детей 5-7 лет**

Для более старших детей к описанным выше упражнениям можно добавить следующие:

#### **Роза и одуванчик**

Выполняется в положении стоя. Вначале ребенок делает глубокий вдох носом, как будто он нюхает розу, стараясь втянуть в себя весь ее аромат, затем «дует на одуванчик» - максимально выдыхает ртом.

#### **Курочка**

Ребенок сидит на стуле с опущенными руками, потом делает быстрый вдох и поднимает ручки к подмышкам, ладошками вверх, изображая крылья курочки. На выдохе опускает «крылышки», поворачивая ладошки вниз.

#### **Хомячок**

Предложите малышу изобразить хомячка – надо надуть щеки и пройти так несколько шагов. После чего, повернуться и хлопнуть себя по щекам, таким образом выпустив воздух. А потом пройти еще несколько шагов, дыша носом, как бы вынюхивая новую еду для нового наполнения щечек.

#### **Ворона**

Ребёнок стоит, слегка расставив ноги и опустив руки. Делает вдох разводит руки широко в стороны, как крылья, на выдохе медленно опускает руки и произносит «карррр», максимально растягивая звук «р».

### **Дракон**

Предлагаем ребенку представить себя драконом, который дышит поочередно через каждую ноздрю. Одну ноздрю ребенок зажимает пальцем, другой глубоко вдыхает и выдыхает воздух.

### **Брось мячик**

Ребенок стоит, держит в руках мяч, руки подняты вверх. Вдыхает, затем на выдохе бросает мяч от груди вперед, при этом произносит длительное «у-х-х-х».

Каждое упражнение выполняется 4-6 раз

### **Развлечения и игры, тренирующие органы дыхания**

Кроме предложенных специальных упражнений некоторые привычные детские развлечения тоже являются хорошими упражнениями, укрепляющими органы дыхания. Это такие интересные занятия, как надувание воздушных шариков, выдувание мыльных пузырей, «бульканье» в стакане с водой через соломинку, свист в свисток, игра на дудочке, трубе, губной гармошке.

Также детям можно предложить такие полезные игры:

### **Воздушный футбол**

Берем мячик для настольного тенниса или делаем шарик из ваты, ставим на столе «ворота» из кубиков или конструктора. Нужно «забить гол» - дуть на мячик, чтобы он прокатился по столу и закатился в ворота. Можно попробовать усложнить задачу – гонять ватный шарик, дуя на него не ртом, а носом.

### **Рисунок на окне**

Ребенок выдыхает на стекло или зеркало так, чтобы оно затуманилось, после чего пальцем рисует на нем заданную фигурку.

### **Снегопад**

Сделать «снежинки»- маленькие комочки ваты или бумаги. Просим малыша устроить снегопад – класть «снежинки» на ладонь и сдувать их.

### **Бабочки**

Вырезать из бумаги маленьких бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку дуть на бабочек так, чтобы они летали.

### **Я ветер**

Сделать из бумаги вертушку-пропеллер (или взять покупную) и дуть на нее, чтобы она вращалась. Налить в ванну или таз воду, пустить на воду легкий кораблик и дуть на него, чтобы он плыл

## **ЗВУКОВАЯ ГИМНАСТИКА**

Цель упражнения: **знакомство со звуковой гимнастикой, укрепление духа и тела**

Упражнения выполняются стоя. Дыхание спокойное, ровное. Сначала делают глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносят звуки:

"А" - воздействует благотворно на весь организм.

"Е" - воздействует на щитовидную железу.

"И" - воздействует на мозг, глаза, нос и уши.

"О" - .воздействует на сердце и лёгкие.

"У" - воздействует на органы, расположенные в области живота.

"Я", "М" - воздействует на работу всего организма.

"Х" - помогает очищению организма.

"ХА" - помогает повысить настроение.

### Звуки:

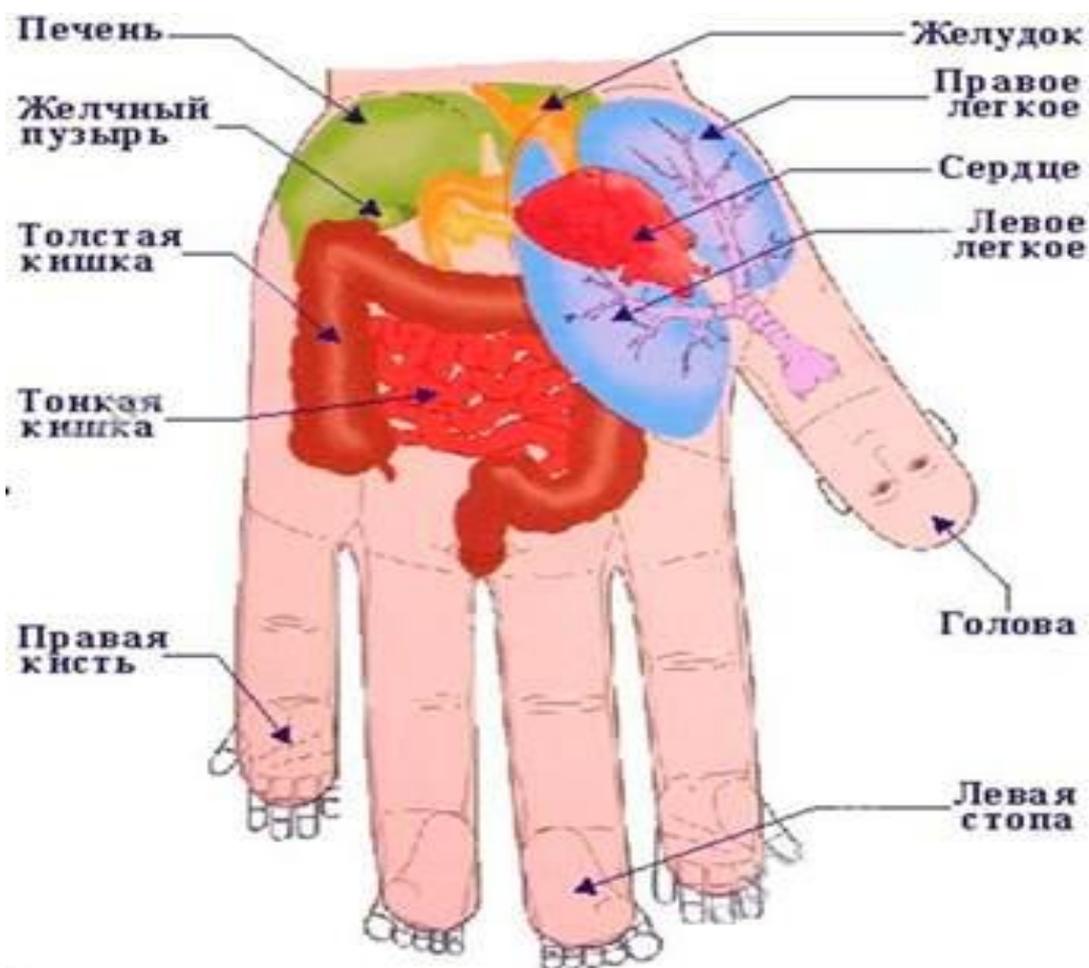
У-О-А-ЭФ-ЭС - облегчают состояния при астме, бронхитах.

А-О-У-Э-И+З - активизирует работу головного мозга, почек, глаз, носа и ушей.

О-И-А-Я - массаж сердца

О-У-М - стабилизирует кровеносную систему

### СУ-ДЖОК ТЕРАПИЯ: МАССАЖ БАТ



Су Джок терапия – это медицинское применение новых представлений о механизмах саморегуляции единой и информационно – энергетической системы человека.

Физиологические основы: на кисти и стопы проецируется весь человек. При возникновении дисгармонического состояния или заболевания в любом органе или части тела человека, на кистях и стопах возникает отражение данной дисгармонии, в виде объективных точечных зон повышенной чувствительности.

Особенности системы - простота обучения, доступность, безопасность. Современные ДОУ пытаются найти нетрадиционные пути оздоровления с детьми. Мы используем методику Су Джок как одно из средств формирования активной позиции по отношению к своему здоровью. Знания и навыки профилактики и оздоровления дети получают не только на специально организованных занятиях по ознакомлению с системой Су Джок, но и во время свободных игр, режимных моментах, прогулках, во время чтения книг, на изобразительных и физкультурных занятиях и др.

Приведем некоторые комплексы методики Су Джок, которые позволяют детям активно почувствовать в сильной практической деятельности оздоровления.

Примечание: эти игровые упражнения выполняются сначала на правой руке, затем на левой руке.

### **ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ**

Кивки	Покиваем головой, Чтобы был в душе покой	сгибаем и разгибаем большой палец
Дыхание	Глубоко мы все подышим Сердце мы свое услышим	указательным пальцем правой руки находим точку "сердца" и нажимаем на нее
Очищение	Нужно правильно дышать Чтоб животик очищать.	указательным пальцем правой руки проходим "змейкой" по ладони левой руки
Руки	Чтобы ручкам силу дать Нужно крепче их сжимать	указательный и мизинец нажимаем сверху вниз поочередно
Гибкость	Чтобы очень гибким стать Нужно ножки нам сгибать.	сгибаем и разгибаем средний и безымянный пальцы
Потанцуем	Чтобы очень гибким стать Нужно ножки нам сгибать.	плясовые движения со всеми пальцами, кроме большого
Успокойся	Себя мы успокоим. сами Мы посидим с закрытыми глазами.	гладят ладошку и на этом заканчивают

### **ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ ОБЩЕГО УТОМЛЕНИЯ С МАССАЖНЫМИ ШАРИКАМИ**

Лужок	Посмотрите на ладошку – Как зелененький лужок! Побежим по ней мы быстро Прибежим в страну Су Джок.	Водят массажным шариком по среднему и безымянному пальчикам
Голова	Голова, глаза, два века Нос и губы, уши вот! Покатай ты сверху, снизу, Чтоб помог наш друг Су Джок.	Водят по большому пальчику вверх и вниз.
Ручки	Руками мы захлопали И пустились в пляс. Раз прокатим, два прокатим, Погляди - ка ты на нас!	Водят шариком по указательному и мизинцу.
Ножки	Ножками затопали, Зашагали по полу. Раз, два, три, Шарик покати!	Водят массажным шариком по среднему и безымянному пальчикам.
Отдохнем	Детям надо полежать, Детям хочется поспать Ладонки наши отдохнут Из страны Су Джок уйдут.	Водят шариком по всей ладошке.

## ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МАССАЖНОГО ЩУПА

Носик	Мы немного помычим И по носу постучим: -тук-тук.	дети находят на большом пальце "носик" и "стучат" палочкой
Ротик	Чтобы чётче говорить Рот подвижным должен быть	на первой фаланге большого пальца находят "ротик" нажимают палочкой
Шея	Подбородок отпусти И головкой покрути.	большим пальцем имитируют круговые движения
Ушки	Ушки сильно разотрём Ушки сильно разотрём	дети находят "ушки" и пальцами надавливают, проводят вверх-вниз поглаживающие движения
Дыхание	Глубоко мы все подышим Глубоко мы все подышим	на ладонке находят область сердца и палочкой надавливают
Успокойся	Себя мы успокоим сами Мы посидим с закрытыми глазами.	глядят ладонку и на этом заканчивают

### ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С КОЛЕЧКАМИ

Перед выполнением этих упражнений дети на свои пальчики одевают массажное колечко.

Если стукнулся головкой, Ты не плач и не кричи, А по пальчику большому Вверх и вниз кольцом води.	Водят колечком на первой фаланге большого пальца, вверх – вниз до появления ощущения тепла.
Шейка если заболела, Ты возьми колечко смело. Поводи скорей умело, Ты на пальчике большом.	Массажное кольцо водят по всей фаланге большого пальца до появления ощущения тепла.
Если вдруг ударил руку, Устрани скорее муку. Ты потри кольцом внимательно, Мизинчик, указательный.	Одеть колечко сначала на указательный палец и водить по нему вверх и вниз по всей фаланге, до появления ощущения тепла. Затем одеть на мизинец и повторить то же самое.
Ножку если вдруг ушиб, Колечки в руки ты возьми, По среднему и безымянному По пальчикам ты поводи	Одеть кольцо на средний палец и водить его вверх – вниз по всей фаланге, до появления ощущения тепла. Затем одеть на безымянный палец и повторить то же самое.

### ХОЖДЕНИЕ ПО «ТРОПЕ ЗДОРОВЬЯ»

**Основными целями организации «Тропы здоровья» являются:**

- приобщение детей к здоровому образу жизни;
- повышение сопротивляемости инфекционным заболеваниям;
- улучшение эмоционально-психического состояния детей;
- профилактика плоскостопия;
- улучшение координации движения;
- улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

На «Тропе здоровья» размещено оборудование, которое предоставляет возможность тренировать все группы мышц, все функциональные системы организма.

**Тропа здоровья предназначена:**

- для совершенствования основных движений человека: ходьбы и бега, прыжков, лазания, метания и ловли, способности сохранять равновесие;
- для развития двигательных способностей дошкольников: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- для решения задачи закаливания дошкольников;
- для развития их сенсорных способностей.

#### **Требования, предъявляемые к снарядам для «Тропы здоровья»:**

- прочность;
- устойчивость к переменам погоды;
- большая пропускная способность.

"Тропа здоровья" имеет разное покрытие: брёвна, поверхность с керамзитом, деревянный мостик, спилы деревьев, бассейн силиконовый, песок, бревно, плескательный бассейн, травяной покров, песчаную поверхность, поверхность с галькой, искусственную траву, гравий, коврики массажные, решётка, пластиковых бутылок, плитка.

### **ИГРОВОЙ МАССАЖ**

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

#### **Закаливающее дыхание**

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

#### **«Поиграем с носиком»**

##### 1. Организационный момент

а) «Найди и покажи носик»

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

##### 2. Основная часть

Игровые упражнения с носиком.

б) «Помоги носику собраться на прогулку»

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

в) «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 небу. В обоих случаях вдох и выдох выполняется через нос.

г) «Носик балуется»

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

д) «Носик нюхает приятный запах»

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

е) «Носик поет песенку»

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

ж) «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.

### 3. Заключительный этап

«Носик возвращается домой»

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

**Примечание.** Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок,	Он шалить у нас привык.
И садись скорей в кружок.	Тише, тише, не спеши,
Носик ты быстреей найди,	Ароматом подыши.
Тете покажи.	Хорошо гулять в саду
Надо носик очищать,	И поет нос: «Ба-бо-бу».
на прогулку собирать.	Надо носик нам погреть,
Ротик ты свой закрывай,	его немного потереть.
Только с носиком гуляй.	Нагулялся носик мой,
Вот так носик –баловник!	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»**

#### 1. Подготовительный этап

Дети растирают ладони до приятного тепла.

#### 2. Основная часть

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

#### 3. Заключительный этап

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

**Примечание.** Упражнение можно сопровождать стихами:

Эй, ребята, все ко мне.	Затем руки я помою,
Кто стоит там в стороне?	Пальчик в пальчик я вложу,
А ну быстреей лови кураж	На замочек их закрою
И начинай игру массаж.	И тепло поберегу.
Разотру ладошки сильно,	Вытяну я пальчики,
каждый пальчик покручу.	Пусть бегут, как зайчики.
Поздороваясь со всеми,	Раз-два, раз-два,
никого не обойду.	Вот и кончилась игра.
С ноготками поиграю,	Отдыхает детвора.
Друг о друга их потру.	

### **Массаж волшебных точек ушей**

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»

#### 1. Организационный момент

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг.

#### 2. Основная часть

Упражнения с ушками.

а) «Найдем и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому.

б) «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.

в) «Потянем ушки»

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

г) «Покрутим козелком»

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

д) «Погреем ушки»

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

#### 3. Заключительный момент

Дети расслабляются и слушают тишину.

**Примечание.** 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,

Ушко, ты не отвались!

И садись скорей в кружок.

А потом, а потом

Ушки ты свои найди

Покрутили козелком.

И скорее покажи.

Ушко, кажется, замерзло,

Ловко с ними мы играем,

Отогреть его так можно.

Вот так хлопаем ушами.

А раз кончилась игра,

А сейчас все тянем вниз.

Наступила тишина!

### **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 массажирование стопы валиком или скалкой проводится утром и вечером по 3-10 минут, то полный массаж достаточно выполнять раз в неделю.

### «Поиграем с ножками»

#### 1. Подготовительный этап

а) Удобно сесть и расслабиться.

б) Смазать подошвы ног смягчающим кремом или растительным маслом (1-2 капли на ладошку).

#### 2. Основная часть

а) Одной рукой, образуя «вилку» из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу от пальцев до щиколотки.

- б) Сделать разминание стопы всеми пальцами.
- в) Погладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам.
- г) Похлопать подошву ладонью.
- д) Согнуть стопу вверх с произвольным падением вниз.
- е) Покатать ногами (подошвами) палку, несильно нажимая на нее.
- ж) растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы.

### 3. Заключительный этап

- а) Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки.
- б) Посидеть спокойно, расслабившись.

**Примечание.** Дозировка должна соответствовать возрасту детей.

Комплекс можно сопровождать стихами:

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

### **Обширное умывание**

Обширное умывание как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего возраста. Проводится после сна. Суть обширного умывания заключается в следующем: ребенок, раздетый до пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий.

#### **«Умывайка»**

- «Раз» – обмывает правой рукой левую кисть.
- «Два» – обмывает левой рукой правую кисть.
- «Три» – мокрой правой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до локтя.
- «Четыре» – мокрой левой ладонью проводит от кончиков пальцев правой руки до локтя.
- «Пять» – мокрые ладони кладет сзади на шею и ведет одновременно вперед.
- «Шесть» – мокрой правой ладонью делает круговое движение по груди.
- «Семь» – мокрыми ладонями проводит по лицу от лба к подбородку.
- «Восемь» – ополаскивает руки.
- «Девять» – отжимает их, слегка стряхивая.
- «Десять» – вытирает руки насухо.

**Примечание.** Умывание можно сопровождать стихами:

Раз – обмоем кисть руки,	Шесть мелее по груди,
Два – с другою повтори.	Семь лицо свое обмоем,
Три до локтя намочили,	Восемь – с рук усталость смоем.
Четыре с другою повторили.	Девять – воду отжимай,
Пять по шее провели,	десять – сухо вытирай.

**Массаж пальцев «Умывание»**

Знаем, знаем – да, да, да, Где ты прячешься, вода! Выходи, водица, Мы пришли умыться! Лейся на ладошку По-нем-нож-ку,	Поочередно массируют каждый палец
Нет, не понемножку – Посмелей! Будет умываться веселей!	Энергично растирают ладони и кисти рук

**Массаж стоп**

Баю-баю-баиньки, Купим сыну валенки,	Потирают стопы
Наденем на ноженьки, Пустим по дороженьке.	Разминаем пальцы стоп
Будет наш сынок ходить, Новы валенки носить.	Полгаживают стопу

**Массаж лица «Воробей»**

Сел на ветку воробей И качается на ней	Обеими ладонями проводят от бровей до подбородка и обратно вверх (не слишком надавливая).
Раз-два-три-четыре-пять Неохота улетать.	Массируют височные впадины большими пальцами правой и левой руки, совершая вращательные движения.

**Массаж рук**

Если б я был деревом, Мои руки покрылись бы почками	Сжимают пальцы в кулаки
А внутри каждой свернутой почки Была бы маленькая пищефабрика, Ждущая света	Прижимают кулаки друг к другу
Каждую весну мои почки бы раскрывались, Становились бы зелеными и нежными	Смыкают подушечки пальцев обеих рук, немного округляют ладони
Внутри каждой готовилась бы еда	Разводят ладони в стороны
А в летний зной они делали бы прохладу и тень А осенью, когда холодеет, Они стали бы красными и золотыми	Сильно трут ладони друг о друга
А потом падали бы, танцуя на ветру, Потому что эти производители еды - листья	Описывают руками в воздухе круг, перебирая пальцами
Как это было бы чудесно, если бы я мог быть деревом!	

**Массаж носа «Улитка»**

Массаж повышает иммунитет к заболеванию верхних дыхательных путей.

От крылечка до калитки	Трут указательные пальцы,
------------------------	---------------------------

Три часа ползли улитки, Три часа ползли подружки, На себе таща избушки.	массируют ноздри сверху вниз и снизу вверх 10-20 раз
---	--

### Массаж спины «Свинки»

Как на пишущей машинке Две хорошенькие свинки Все постукивают Все похрюкивают: Туки-туки –туки-тук! Хрюки-хрюки-хрюки-хрю!	Дети встают друг за другом «паровозиком» и похлопывают ладонями по спине впереди стоящего ребенка, На повторение потешки поворачиваются на 180° и поколачивают кулачками, затем постукивают пальчиками и поглаживают ладонями.
---	---

### Самомассаж

На крылечке ножками потопали, Ручками по щечкам похлопали. Ладоньками глаза закрыли И пальчики раздвинули, раскрыли. Дружно присели, Через пальчики посмотрели. Пальчики в кулак сжимаем, Воздух набираем. Пальчики разжимаем, Воздух выдыхаем, Ладоньками по грудке постучим, Погладим и немножко помолчим Пошла Маша босиком прямо по дорожке, А за ней и мы идем, поднимаем ножки.	Дети выполняют движения соответственно тексту
	Дети маршируют друг за другом

### Массаж биологически активных точек «Вышел зайчик погулять»

для профилактики простудных заболеваний

Раз, два, три, четыре, пять- Вышел зайчик погулять.	Приставляет ладони ко лбу, пальцы выпрямлены и прижаты друг к другу («kozyрек»), и растирают лоб
Вдруг охотник выбегает Прямо в зайчик стреляет Но охотник не попал, Серый зайчик убежал	Кулачками массируют крылья носа Всей ладонью растирают уши

### Массаж спины «Барабан»

-Бам! Бам! Что за гам? Так шуметь не стыдно вам!	Постукивают кулаками
-Дядя Барабан, мы так стучали, Что перебудили целый свет.	Похлопывают ладоньками
Где-то пять копеек потеряли Не купить теперь конфет!	Поколачивание пальчиками
- Бам! Бам! Стыд и срам! Я конфет сам вам дам!	Поглаживают ладонью

### Массаж рук «Ай, тари, тари»

А тари, тари, тари! Куплю Маше янтари! Останутся деньги –	Растирают ладони от медленного темпа до быстрого, проговаривая текст
---	--

Куплю Маше серьги! Останутся пятаки - Куплю Маше башмаки! Останутся грошки – Куплю Маше ложки!	
Останутся полушки – Куплю Маше подушки!	Разогретыми руками греют горло

### ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ МАССАЖ

Современный детский психолог из Швейцарии, Фритц Р. Ауглин, разработал и применил на практике специальный массаж, положительные результаты которого, по мнению самого профессора, являются следствием влияния внешних импульсов на кору головного мозга.

Массаж включает следующие упражнения:

1. Взявшись за мочки ушных раковин, оттянуть их вниз. Взявшись за верхушки ушей, оттянуть их вверх. Взявшись за середину (не за мочки) ушей, оттянуть их вперед, затем назад и в стороны.

2. Указательными и средними пальцами обеих рук одновременно "рисовать" круги (массировать круговыми движениями) *по контуру* щек.

3. Указательными и средними пальцами рук "рисовать" круги по контуру лба и на подбородке. Движения следует выполнять обеими руками одновременно, но в противоположных направлениях.

4. Указательными и средними пальцами рук "рисовать" вокруг глаз очки (глаза должны быть открыты). Движения пальцев следуют от медиальных концов бровей по глазницам до внутренних углов глаз.

5. Подушечками указательных пальцев обеих рук сильно нажимать на нижеуказанные точки на каждую по очереди:

точка 1 находится на переносице, на уровне внутренних углов глаза;

точка 2 - на середине носовой кости;

точка 3 - у края носовой кости (соответствует точке Инь-сян);

точка 4 соответствует точке Хэ-ляо. Точка Хэ-ляо расположена на середине расстояния между крылом носа и краем верхней губы.

6. Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения слева направо и наоборот.

Каждое упражнение выполняется на медленный счет до 10. Эта процедура не утомительна, так как занимает всего 10 минут.

Эффект массажа усиливается, если к нему добавить упражнения для кистей рук и аурикулярный массаж (массаж точек ушной раковины)

### АНТИСТРЕССОВЫЙ МАССАЖ

1. Массаж пальцев рук:

Нажимаем на фалангу пальцев, сверху - снизу, справа - слева;

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 ушных раковин.

### **ЛЕЧЕБНЫЕ ИГРЫ А. ГАЛАНОВА**

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.

#### **Общие бронхолегочные заболевания.**

При бронхиальных заболеваниях необходимы:

- Поддержание эластичности легочной ткани, улучшение бронхиальной проходимости, дренажной (очистительной) функции бронхов, восстановление согласованной работы функции бронхов и дыхательной мускулатуры, координации в деятельности дыхательных и соматических мышц;
- Профилактика нарушения осанки, адаптация дыхания и организма в целом к физической нагрузке посредством общей тренировки, повышение тонуса, оздоровление нервно-психической сферы.

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

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

#### **Вперед быстрее иди, только не беги.**

Улучшение дренажной функции бронхов, общефизическое воздействие, развитие ловкости.

Задача заключается в том, чтобы по сигналу как можно быстрее достигнуть финиша. Но бежать нельзя: можно 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...ффф». Повторяют 2–4 раза.

### **Шарик лопнул.**

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

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

### **Поезд.**

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

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

### **Вверх ногами.**

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

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

### **Мартышки и кокосовые орехи.**

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

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

### **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.

### **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.

### **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.

### **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**

### **Упражнение «Ладочки» (разминочное).**

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

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

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 «Ладочки» 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.

### **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.

**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.

**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.

**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.

**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.

#### **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.

#### **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.

#### **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.

#### **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:**

- 2 раз по 8 вдохов-движений;

- 8 раз по 16 вдохов-движений.

Освоение комплекса гимнастики Стрельниковой необходимо начинать с трех первых упражнений: «Ладошки», «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. 5 часа и перед сном.

### **ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ**

Эти упражнения можно включать в комплекс утренней гимнастики, разминки после сна, на прогулке, но не менее 2 раз в день.

**Часики.** Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед-назад произносить ТИК-ТАК, дыхание спокойное, ровное. (6-7 раз)

**Дудочка.** Сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленный выдох с произнесением звуков П-Ф-Ф-Ф (4 раза)

**Петушок.** Стоя прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Руки поднять в стороны – вдохнуть, похлопать руками по бедрам со звуками КУ-КА-РЕ-КУ – выдохнуть. (4 раза)

**Каша кипит.** Сидя на стульчике, одну руку положить на живот, другую – на грудь. Втянуть живот и набрать воздух (вдох), опустить грудь (выдох) и произносить на выдохе громко звук Ф-Ф-Ф. (4 раза)

**Паровозик.** Ходить, делая попеременно движения руками и приговаривая ЧУХ-ЧУХ-ЧУХ (20 секунд)

**Весёлый мячик.** Стоя прямо, ноги расставить. Поднять руки с мячом (диаметр до 10 см) к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперед со звуком У-Х-Х (выдох), догнать мяч (4-5 раз).

**Гуси.** Ходить медленно, на вдох поднимать руки в стороны, на выдох – опускать вниз с длительным произнесением звука ГА-ГА (1 мин)

### **МИОГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА**

Эти упражнения стимулируют развитие мышц, поднимающих язык, способствующих развитию навыка правильного глотания, укрепляют круговую мышцу рта, предупреждая нарушения в развитии звуковой стороны речи, предотвращая зубочелюстную деформацию.

**Лошадки.** Цоканье языком (30 сек) в удобном для ребёнка положении (сидя, стоя)

**Заводим машину.** Длительное произнесение звука Д-Д-Д (до 30 сек)

**Почистим зубки.** Кончиком языка водить («чистить», «гладить») по верхним и нижним зубам вправо-влево (4-5 раз)

**Поцелуйчик.** Вытянуть вперед губы и чмокнуть (4-5 раз)

**Улыбочка.** Растянуть губы как можно шире, вернуться в исходное положение губ (4-5 раз)

**Надуем шарик.** Надуть щеки и медленно выдавить воздух через сжатые губы кулачками (4-5 раз)

### **ЗАКАЛИВАЮЩЕЕ НОСОВОЕ ДЫХАНИЕ**

Эти упражнения улучшают кровообращение в верхних отделах дыхательных путей, повышают устойчивость организма к холоду, инфекциям, недостатку кислорода. Все упражнения повторяются 4-5 раз.

- Сделать 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю, по очереди закрывая их то большим, то указательным пальцами правой руки.
- Открыть рот и кончик языка прижать к нёбу, выключая ротовое дыхание.
- Сделать спокойный вдох через нос, на выдохе с одновременным постукиванием пальцами по крыльям носа произносить слоги БА-БО-БУ.
- Сжать пальцы в кулаки, во время вдоха через нос широко открыть рот и высунуть язык, доставая им до подбородка. Разжать кулаки, выдохнуть через нос.

### **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.*