

**Эффективность работы по физическому воспитанию**

Физическое развитие и освоение ребенком образовательной области «Физическое развитие», диагностируется мониторингом в рамках примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «Мозаика» под редакцией Белькович В.Ю., Гребенкина Н.В., Кильдышева И.А. (ФГОС ДО).

Эффективность воспитательно-образовательной работы по физическому воспитанию детей разных возрастных групп, а также адекватность организации здоровьесберегающей предметно-пространственной среды определяется системой фронтального, оперативного и тематического контроля, проводимого согласно годовому плану ГБДОУ.

Таблица тематического контроля «Охрана жизни и здоровья детей».

**Цель:** определить, насколько эффективна воспитательно-образовательная работа по физическому воспитанию детей разных возрастных групп, выяснить причины и факторы, определяющие качество педагогической работы с детьми по развитию двигательных навыков.

№ п/п	Направление работы	Предлагаемые рабочие материалы
1.	Обследование уровня развития детей	- схемы обследования детей младшего и старшего дошкольного возраста; - карта анализа занятия (с точки зрения оценки деятельности детей)
2.	Оценка профессиональных умений воспитателя	- оценочный лист «Работа педагога по физическому воспитанию»; - вопросник для оценки профессионализма воспитателя; - карта анализа самообразования воспитателя; - карта анализа занятия.
3.	Оценка создания условий - в группе; - на участке; - в спортивном зале	- оценочный лист «Создание условий (с точки зрения компетентности педагогов при её создании); - оценочный лист «Создание условий для развития двигательной активности детей в разных возрастных группах детского сада»; - оценочный лист «Оснащение спортивного зала»
4.	Оценка планирования работы	- анализ планирования воспитательно - образовательной работы
5.	Оценка форм взаимодействия с родителями по данной проблеме	- анкета для родителей «Физкультура в Вашей семье»; - выводы по результатам анкетирования; - карта анализа наглядной информации для родителей

**Оздоровительные мероприятия**

1. Четкая организация теплового и воздушного режима в помещении (проветривание согласно графику).
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.
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 кипяченой водой комнатной температуры после приема пищи. При каждом полоскании использовать около  $1/3$  стакана воды.
14. В летний период:
  - 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.

## Нетрадиционные способы оздоровления

### **ИГРОВОЙ МАССАЖ**

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

#### ***Закаливающее дыхание***

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

#### ***«Поиграем с носиком»***

##### **I. Организационный момент.**

*«Найди и покажи носик».*

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

##### **II. Основная часть.**

**Игровые упражнения с носиком.**

*«Помоги носику собраться на прогулку».*

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

*«Носик гуляет».*

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

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

*«Носик балуется».*

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

*«Носик нюхает приятный запах».*

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

*«Носик поет песенку».*

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

*«Погреем носик».*

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

Таким образом делается как бы растирание.

##### **III. Заключительный этап.**

*«Носик возвращается домой».*

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

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

Подходи ко мне, дружок,

И садись скорей в кружок.

Носик ты быстрее найди,

Тете \_\_\_\_\_ покажи.

Надо носик очищать,

На прогулку собирать.

Ротик ты свой закрывай,

Только с носиком гуляй.

Вот так носик-баловник!

Он шалить у нас привык.

Тише, тише, не спеши,

Ароматом подыши.

Хорошо гулять в саду

И поет нос: «Ба-бо-бу».  
Надо носик нам погреть,  
Его немного потереть.  
Нагулялся носик мой,  
Возвращается домой.

### **Массаж рук**

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

#### **«Поиграем с ручками»**

##### **I. Подготовительный этап.**

Дети растирают ладони до приятного тепла.

##### **II. Основная часть.**

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

##### **III. Заключительный этап.**

Дети встряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

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

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

### **Массаж волшебных точек ушек**

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

#### **«Поиграем с ушками»**

##### **I. Организационный момент.**

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг.

##### **II. Основная часть.** Упражнения с ушками.

*«Найдем и покажем ушки».*

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

*«Похлопаем ушками».*

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

*«Потянем ушки».*

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

*«Покрутим козелком».*

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

*«Погреем ушки».*

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

### **III. Заключительный этап.**

Дети расслабляются и слушают тишину.

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

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

### ***Закаливающий массаж подошв***

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

*«Поиграем с ножками»*

#### **I. Подготовительный этап.**

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

#### **II. Основная часть.**

1. Одной рукой, образуя «вилку» из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу. Другой погладить стопу от пальцев до щиколотки.
2. Сделать разминание стопы всеми пальцами.
3. Погладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам.
4. Похлопать подошву ладонью.
5. Согнуть стопу вверх с произвольным падением вниз.

6. Покатать ногами (подошвами) палку, несильно нажимая на нее.

7. Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы.

### **III. Заключительный этап.**

1. Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки.

2. Посидеть спокойно, расслабившись.

**П р и м е ч а н и е.** Дозировка должна соответствовать возрасту детей. Комплекс можно сопровождать стихами:

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

### **«Босоножье»**

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

### **Точечный массаж** (по А.А.Уманской)

Каждый орган имеет свое представительство (зону) на коже, куда посылает информацию о своем состоянии и откуда получает информацию обо всех изменениях внешней среды. Таких

представителей на коже тысячи. Некоторые из них являются основными, так как связаны с важнейшими регуляторами жизнедеятельности организма.

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

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

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

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

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

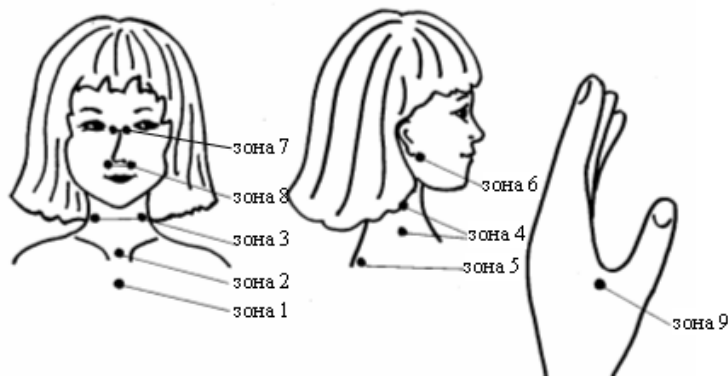
**Зоны 4 и 5.** Зоны шеи связаны с важнейшими ганглиями – регуляторами деятельности всех сосудов головы и тела, а также со слизистой оболочкой задней стенки гортани, которая под влиянием пыли и вирусов наиболее часто воспаляется. Массаж зон шеи ведет к нормализации вегетососудистого тонуса, исчезают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

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

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

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

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



### **Гимнастика маленьких волшебников**

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

самомассаж активных точек на подошве и пальцах ног, некоторых точек на голове, лице и ушах, а также на пальцах рук.

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

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

### ***Игровые упражнения***

(проводятся во всех группах)

#### ***1. Потягивание.***

И. П. – из позиции «лежа на спине».

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

Цель: почувствовать удовольствие от растяжки мышц левой стороны тела.

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

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

#### ***2. Массаж живота.***

И. П. – лежа на спине.

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

Цель: улучшить работу кишечника.

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

#### ***3. Массаж грудной области.***

И. П. – сидя по-турецки.

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

2) «Заводим машину».

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

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

#### ***4. Массаж шеи.***

И. П. – сидя по-турецки.

1) Поглаживает шею от грудного отдела к подбородку.

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

3) Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кисти рук.

#### ***5. Массаж ушных раковин.***

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

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

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



- 3) Нажимает на мочки ушей (вешает на них «красивые сережки»).
- 4) Лепит ушки внутри. Пальцами внутри раковин делает 7–8 вращательных движений по часовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и все слышащими).
- 5) С усилием «примазывает глину» вокруг ушных раковин – проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1–1,5 см.

#### **6. Массаж головы.**

- 1) Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.
- 2) Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, от лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.
- 3) Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.
4. «Догонялки»: сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, «бегают» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.
5. С любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы и представляет, что его «прическа самая красивая на конкурсе причесок».

#### **7. Массаж лица.** Лепит красивое лицо.

- 1) Поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняет ее, чтобы она была упругой.
- 2) Надавливает пальцами на переносицу, середину бровей, делает вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки по 5–6 раз.
- 3) С усилием, надавливая, рисует желаемый изгиб бровей, затем щипками лепит густые брови от переносицы к вискам.
- 4) Мягко и нежно лепит глаза, надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые реснички.
- 5) Надавливая на крылья носа, ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос и представляет, какой красивый нос для Буратино у него получился.

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

#### **8. Массаж шейных позвонков.**

##### **Игра «Буратино».**

Буратино своим длинным носом рисует солнышко, морковку, дерево.

- 1) Мягкие круговые движения головой по часовой стрелке. Затем против часовой стрелки.
- 2) Повороты головы в стороны, вверх, вниз.
- 3) Наклоны головы во время «рисования» вправо, затем влево.

##### **9. Массаж рук.**

- 1) «Моют» кисти рук, активно трут ладонки до ощущения сильного тепла.
- 2) Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.
- 3) Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой, словно по стиральной доске.
- 4) Трут «мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; «смыывают водичкой мыло», ведут одной рукой вверх, затем ладонкой вниз и «стряхивают воду».

##### **Игра «Солнечные зайчики».**

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

##### **Игра «Птичка».**

- 1) Руки сложены ладонками перед грудью. Птичка в клетке бьется, пытаясь освободиться, – руки напряжены и с усилием двигаются то вправо, то влево.
- 2) «Птичка вырвалась на свободу». Тело в расслабленном состоянии. Руки поднимаются вверх и, разъединившись в свободном парении, опускаются.

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

##### **10. Массаж ног.**

И. П. – сидя по-турецки.

- 1) Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает

по пальцам, пятке, выпуклой части стопы. Делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладонкой по всей стопе. То же с правой ногой.

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

### ***Пальчиковая гимнастика - для детей 3-го года жизни***

#### ***Ладушки***

**Цель:** развитие мелких движений кисти, чувства ритма.

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

#### ***Игра с пальчиками***

**Цель:** развитие подвижности пальцев рук.

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

Мой Мизинчик, где ты был?

С Безымянным щи варил,

А со Средним кашу ел.

С Указательным запел.

А Большой меня встречал

И конфеткой угощал.

Указательный на правой

Вел в поход нас всей оравой.

Средний брат несет рюкзак,

Безымянный ходит так,

А Мизинец стал играть,

Братьев слушать приглашать.

Правый же Большой плясал

И на танец приглашал.

Один-два-три-четыре-пять!

*М. Кольцова*

Ивану-большаку – дрова рубить,

Ваське-указке – воду носить,

Мишке-среднему – печку топить,

Гришке-сиротке – кашу варить,

А Тимошке-крошке – песенки петь,

Песни петь и плясать,

Родных братьев потешать!

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик – прыг в кровать,

Этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж заснул.

Встали пальчики: «Ура!

В детский сад идти пора!»

*М. Кольцова*

#### ***Оладушки***

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

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

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

Хлопай, хлопай, хлопай (хлопают в ладоши).

Ножками топай, топай (2 раза)!

Спрятались, спрятались (закрывают лицо руками)!

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

### ***Пальчиковая гимнастика - для детей 4-го года жизни***

#### ***Ладони на столе***

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

#### ***Пальчики здороваются***

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

#### ***Ладони - кулачок - ребро***

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

#### ***Человечек.***

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

#### ***Дети бегут наперегонки***

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

#### ***Потешка***

Пальчик-мальчик, где ты был?

С этим братцем в лес ходил.

С этим братцем щи варил.

С этим братцем кашу ел.

С этим братцем песни пел.

#### ***Очки***

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

Бабушка очки надела

И внучонка разглядела.

#### ***Этот пальчик.***

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

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик – прыг в кровать.

Этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж заснул.

– Тише, пальчик, не шуми!

Встали пальчики. Ура!

В детский сад идти пора!

### ***Пальчиковая гимнастика - для детей 5-го года жизни***

#### ***Лодка***

Лодочка плывет по речке,

Оставляя на воде колечки.

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

#### ***Пароход.***

Пароход плывет по речке

И пытит он, словно печка.

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

### ***Шарик***

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

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

### ***Замок***

Пальцы сплетем, и замок мы получим.  
Повторим еще и получится лучше.  
Ладонки прижаты друг к другу. Пальцы переплетены. Перебираем ими.

### ***Дружба***

Дружат в нашей группе  
Девочки и мальчики.  
Пальцы обеих рук соединяются ритмично в замок.  
Мы с вами подружмся,  
Маленькие пальчики.  
Ритмичное качание мизинцев.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Начинай считать опять.  
Поочередное касание пальцев обеих рук, начиная с мизинцев.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Мы закончили считать.  
Руки вниз, встряхнуть кистями.

### ***Пальчиковая гимнастика - для детей 6-го года жизни***

#### ***Флажок***

Я в руке флажок держу  
И ребятам им машу.  
Четыре пальца (указательный, средний, безымянный, мизинец) - вместе, большой опущен вниз. Тыльная сторона ладони к себе.

#### ***Домик***

Дом стоит с трубой и крышей,  
На балкон гулять я вышел.  
Ладони направлены под углом, кончики пальцев соприкасаются; средний палец правой руки поднят вверх, кончики мизинцев касаются друг друга, выполняя прямую линию (труба, балкон).

#### ***Стул***

Ножки, спинка и сиденье –  
Вот вам стул на удивленье.  
Левая ладонь вертикально вверх. К ее нижней части приставляется кулачок (большим пальцем к себе). Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук на счет «раз».

#### ***Стол***

У стола четыре ножки,  
Сверху крышка, как ладошка.  
Левая рука в кулачок. Сверху на кулачок опускается ладошка.  
Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук: правая рука в кулачке, левая ладонь сверху кулачка. Можно делать на счет «раз».

### ***Грабли***

Листья падают в саду,

Я их граблями смету.

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

### ***Цепочка***

Пальчики перебираем

И цепочку получаем.

Большой и указательный пальцы левой руки в кольцо. Через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки: большой – указательный, большой – средний и т. д. Это упражнение можно варьировать, меняя положение пальчиков. В этом упражнении участвуют все пальчики.

### ***Пальчиковая гимнастика - для детей 7-го года жизни***

#### ***Скворечник***

Скворец в скворечнике живет

И песню звонкую поет.

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

#### ***Елка***

Елка быстро получается,

Если пальчики сцепляются.

Локотки ты подними,

Пальчики ты разведи.

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

#### ***Корзинка***

В лес корзинку я беру

И грибы в нее кладу.

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

#### ***Колокольчик***

Колокольчик все звенит,

Язычком он шевелит.

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

#### ***Зайчик в норке***

У елки на пригорке

Спрятался зайчишка в норке.

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

#### ***Зайка и барабан***

Зайка взял свой барабан

И ударил трам-трам-трам.

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

### ***Краб***

Краб ползет по дну,  
Выставив свою клешню.

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

### ***Дерево***

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

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

### ***Филин***

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

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

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

## Подвижные игры с незначительной и умеренной психофизической нагрузкой

### *Игра с пальцами* (I младшая группа).

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

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

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

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

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

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

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

Спрятались, спрятались. (*закрывают лицо руками.*)

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

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

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

### *Игра «Филин»* (младший возраст).

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

### *Игра «Бульканье»* (от 3 до 6 лет).

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

### *Игра «Кач-кач»* (от 2 до 8 лет).

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

### *Игра «Шарик»* (от 2 до 8 лет).

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

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

Дети за воспитателем хором повторяют:

Красить комнаты пора,

Пригласили маляра,

Он приходит в старый дом

С новой кистью и ведром.

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

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

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

Зайка ходит в гости к людям,

Мы с ним вместе мыться будем.

Зайка вымыл рот и уши,

Он хороший, он послушный.

Он помоем также лапки,

Оботрет их чистой тряпкой.

Одевается скок-скок –

В гости мчится со всех ног.

Тот из стоящих в кругу, к кому «зайка» пришел в гости, становится «зайкой». Повторить 5-6 раз.



## Комплексы коррекционных физкультминуток для детей с нарушением зрения

### 1. «Дождик»

Капля первая упала – кап! *(сверху пальцем показывает траекторию ее движения.)*

И вторая прибежала – кап!

Мы на небо посмотрели, *(смотрят вверх.)*

Капельки кап-кап запели.

Намочились лица,

Мы их вытираем. *(вытирают лицо руками.)*

Туфли, посмотрите, *(показывают руками вниз)*

Мокрыми стали. *и смотрят.)*

Плечами дружно поведем *(движения плечами.)*

И все капельки стряхнем.

От дождя убежим,

Под кусточком посидим. *(приседают.)*

### 2. «Зарядка»

А сейчас все по порядку

Встанем дружно на зарядку. *(встают, руки на поясе.)*

Руки в стороны – согнули, *(Выполняют данные движения.)*

Вверх подняли – помахали,

Спрятали за спину их,

Оглянулись:

Через правое плечо

Через левое еще.

Дружно присели –

пяточки задели,

На носочки поднялись,

Опустили руки вниз.

### 3. «Самолет»

Пролетает самолет,

С ним собрался я в полет. *(смотрят вверх и водят пальцем за пролетающим самолетом.)*

Правое крыло отвел –

Посмотрел. *(отводят вверх руки попеременно)*

Левое крыло отвел – *и прослеживают взглядом.)*

поглядел.

Я мотор завожу *(делают вращательное движение)*

И внимательно гляжу. *перед грудью и прослеживают взглядом.)*

Поднимаюсь, ввысь лечу, *(встают на носочки и выполняют)*

Возвращаться не хочу. *летательное движение.)*

### 4. «Жук»

В группу к нам жук влетел, *(грозят пальцем.)*

Зажужжал и запел: «ж-ж-ж».

Вот он вправо полетел, *(указывают рукой направление и прослеживают взглядом.)*

Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел.

Каждый влево посмотрел.  
Жук на нос хочет сесть, *(правой рукой указывают направление движения к носу со стороны.)*  
Не дадим ему присесть.  
Жук наш приземлился. *(направление движения вниз и приседание.)*  
Зажужжал и приземлился. *(делают вращательное движение Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж. руками типа волчка и встают.)*  
Жук, вот правая ладошка,  
Посиди немножко. *(поочередно протягивают руки и Жук, вот левая ладошка, смотрят на них.)*  
Посиди немножко.  
Жук вверх полетел *(поднимают руки вверх и смотрят.)*  
И на потолок присел.  
На носочки мы привстали, *(поднимаются на носочки и вытягивают руки вверх.)*  
Хлопнем дружно *(хлопки над головой)*  
Хлоп-хлоп-хлоп, *(имитируется полет жука и Чтобы улететь он смог. садятся на стульчики.)*  
Ж-ж-ж-ж-ж-ж.

### **5. «Прогулка в зимний лес»**

Мы пришли в зимний лес. *(ходьба по комнате.)*  
Сколько здесь вокруг чудес! *(разводят руками.)*  
Справа – березка в шубке стоит, *(руки отводят в указанную сторону)*  
Слева – елка на нас глядит. *и смотрят.)*  
Снежинки на небе кружатся. *(движения «фонарики» и смотрят вверх.)*  
На землю красиво ложатся. *(приседают.)*  
Вот зайка проскакал, *(прыжки.)*  
От лисы убежал.  
Это серый волк рыщет,  
Он себе добычу ищет. *(руки на поясе, наклоны в стороны.)*  
Все мы спрячемся сейчас, *(приседают, прячась.)*  
Не найдет тогда он нас!  
Лишь медведь в берлоге спит, *(имитируют сон.)*  
Так всю зиму и проспит.  
Пролетают снегири,  
Как красивы они! *(имитируют полет птицы.)*  
В лесу красота и покой, *(разводят руки в стороны)*

**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 вверх - вернуться в И. П., повторить 10-15 раз.
7. И.П. - стоя носками внутрь, пятками наружу - подняться на носки - вернуться в И.П., повторить 10 раз.
8. И.П. - стойка ноги врозь, стопы параллельны, руки в стороны, присед на всей ступне - вернуться в И.П., повторить 6-8 раз.
9. И.П. - стоя, правая нога перед носком левой, след в след, подняться на носки, вернуться в И. П., повторить 6-8 раз. Затем поменять ноги.
10. И.П. - стоя на носках, руки на поясе (стопы параллельны), покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь, повторить 8-10 раз.
11. И.П. - стоя на носках, повернуть пятки наружу - вернуться в И. П., 8-10 раз.
12. И.П. - стоя, стопы параллельны, на расстоянии ладони. сгибая пальцы, поднимать внутренний край стопы, 8-10 раз.
13. И.П. - стоя, стопы повернуть внутрь, подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить в коленях, вернуться в И. П., 6-8 раз.
14. И.П. - упор, стоя на четвереньках, передвигаться небольшими шагами вперед (30-40 секунд), то же самое прыжками «зайчиком».
15. И.П. - ходьба в полуприседе (30-40 секунд).
16. И.П. - стоя, поднять левую (правую) ногу, разгибая и сгибая стопы (оттягивание носка вниз и на себя). Упражнение выполняется в быстром темпе, повторить 10-12 раз каждой ногой.
17. И.П. - стоя, поворот стопы наружу, поворот стопы внутри поднятой ногой, 4-6 раз.
18. И.П. - круговые движения стопой.
19. Ходьба на носках «крадучись» (в полуприседе), носки внутри.
20. Ходьба гусиным шагом.
21. И.П. - захватить пальцами ног карандаш или палочку, ходьба 30-40 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.

### *Бодрящая гимнастика*

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

## Массаж

### *Интеллектуальный массаж (Фриц Ауглин, швейцарский детский психолог, профессор)*

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

### *Антистрессовый массаж*

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

## 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 послушней стали.  
Дышится легко... ровно... глубоко...  
Любопытная Варвара смотрит влево...  
смотрит вправо...  
А потом опять вперед -  
Тут немного отдохнет.  
Шея не напряжена!  
А Варвара смотрит вверх!  
Выше всех, дальше вверх!  
Возвращаемся обратно –  
Расслабление приятно!  
Шея не напряжена  
И рас-слаб-ле-на.  
А теперь посмотрим вниз –  
Мышцы шеи напряглись!  
Возвращаемся обратно –  
Расслабление приятно!  
Шея не напряжена,  
И рас-слаб-ле-на...  
Подражая я слону,  
Губы «хоботком» тяну.  
А теперь их отпускаю  
И на место возвращаю.  
Губы не напряжены  
И рас-слаб-ле-ны...  
Реснички опускаются...  
Глазки закрываются...  
Мы спокойно отдыхаем *(2 раза)*,  
Сном волшебным засыпаем...  
Дышится легко... ровно... глубоко...  
Наши руки отдыхают...  
Ноги тоже отдыхают...  
Отдыхают... засыпают... *(2 раза)*.

Шея не напряжена  
И рас-слаб-ле-на...  
Губы чуть приоткрываются...  
Все чудесно расслабляются *(2 раза)*.  
Мы спокойно отдыхаем,  
Сном волшебным засыпаем.  
Напряженье улетело,  
и расслаблено все тело.  
Будто мы лежим на травке...  
На зеленой мягкой травке...  
Греет солнышко сейчас...  
Руки теплые у нас...  
Жарче солнышко сейчас...  
Ноги теплые у нас...  
Дышится легко... ровно... глубоко...  
Реснички опускаются, глазки закрываются.  
Губы теплые и вялые,  
Но нисколько не усталые.  
Губы чуть приоткрываются,  
Все чудесно расслабляются... *(2 раза)*.  
И послушный наш язык  
Быть расслабленным привык!  
Нам понятно, что такое  
Состояние покоя...  
Мы спокойно отдыхаем,  
Сном волшебным засыпаем...



### **Специальные меры закаливания**

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

### ***Закаливание воздухом***

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

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

– у мальчиков: шорты, майка, рубашка;

– у девочек: майка, хлопчатобумажное платье, гольфы; босоножки.

Хождение босиком после сна до 5 минут.

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

### **График проветривания**

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

## Мудры

### 1. МУДРА «Жизнь»

Полезна при быстрой утомляемости. Улучшает остроту зрения, лечит болезни глаз. Выравнивает энергетический потенциал всего организма, улучшает самочувствие, повышает жизненные силы, работоспособность, дает бодрость и выносливость.

Подушечки безымянного, мизинца и большого пальцев соединяем вместе, а оставшиеся свободно выпрямляем.



### 2. Мудра «Энергия»

Полезна при заболевании мочеполовой системы и позвоночника. Повышает энергетический потенциал, очищает организм от токсинов.

Подушечки среднего и безымянного пальцев, а также большого пальцев соединены вместе, оставшиеся пальцы выпрямляем.



### 3. Мудра «Три колонны космоса»

Обновляет силы, восстанавливает обменные процессы, повышает иммунитет.

Средний и безымянный пальцы правой руки накладываются поперек на соответствующие пальцы левой руки. Тыльной стороной левого мизинца прижимаем основание тыльной поверхности правого среднего и безымянного пальцев.

Правым мизинцем фиксируем эту фигуру (прижимаем кончик левого мизинца).

Концевую фалангу правого указательного пальца зажимаем между левыми большим и указательным пальцами.



### 4. Мудра «Черепаша»

Помогает при астении, переутомлении, нарушении деятельности сердечно-сосудистой системы.

Сохраняет энергию, повышает жизненный тонус.

Пальцы правой руки переплетаем с пальцами левой руки. Большие пальцы обеих рук соединяем.



## Дыхательная гимнастика для детей раннего возраста

### **1. Часики**

И.П. - стать прямо, ноги слегка расставить («машина между ног проедет»), руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 6–7 раз.

### **2. Дудочка**

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

### **3. «Петушок»**

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

### **4. Каша кипит**

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

### **5. Паровозик»**

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

### **6. Веселый мячик**

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

### **7. «Гуси»**

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

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

### **Закаливающее носовое дыхание**

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

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

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

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

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

## Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой

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

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

### **Основной комплекс дыхательных упражнений**

#### **1. Упражнение «Ладони» (разминочное)**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Группируются дыхательные движения в стрельниковской гимнастике строго по 8:

8 дыхательных движений - одна «восьмерка»;

16 дыхательных движений - две «восьмерки»;

24 дыхательных движения - три «восьмерки»;

32 дыхательных движения - четыре «восьмерки».

Гимнастику нужно выполнять дважды в день - утром и вечером.

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

**Н о р м а:**

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

- Или по 32 вдоха-движения - 3 раза.

## **2. Упражнение «Погончики»**

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

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

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

Н о р м а:

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

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

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

Н о р м а:

- 12 раз по 8 вдохов.

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

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

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

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

Н о р м а:

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

Упражнение «Кошка» можно делать сидя.

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

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

Н о р м а:

- 12 раз по 8 вдохов-движений.

Это упражнение можно делать сидя.

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

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

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

Это упражнение можно делать сидя.

Н о р м а:

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

### **7. Упражнение «Повороты головы»**

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

Н о р м а:

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

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

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

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

Н о р м а:

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

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

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

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

Н о р м а:

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

### **10. Упражнение «Шаги»**

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

Обе ноги на какое-то мгновение занимают прямое положение.

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

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

Н о р м а:

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

*Освоение комплекса гимнастики Стрельниковой необходимо начинать с трех первых упражнений: «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.

### **Примерная схема нагрузок дыхательной гимнастики Стрельниковой**

#### **1-3 день**

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

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

#### **4-6 день**

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

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

#### **7-9 день**

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

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

#### **10-12 день**

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

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

#### **13-15 день**

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

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

#### **16-18 день**

1. Повороты головы  $6 \times 8 = 48$   $48 \times 2 = 96$
2. Ушки  $6 \times 8 = 48$   $48 \times 2 = 96$
3. Малый маятник  $6 \times 8 = 48$   $48 \times 2 = 96$
4. Сведение рук  $12 \times 8 = 96$   $96 \times 2 = 192$

5. Насос  $12 \times 8 = 96$

6. Сведение рук с головой назад  $12 \times 8 = 96$   $96 \times 3 = 288$

7. Кошка  $6 \times 8 = 48$   $48 \times 2 = 96$

8. Большой маятник  $8 \times 8 = 64$   $64 \times 2 = 128$

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

Когда организм адаптируется, можно ввести и третью дневную тренировку.

**П р и м е ч а н и е.** Рекомендуем заниматься утром и вечером за 1,5 часа и перед сном.



## Игры, которые лечат

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

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

### ***Пастушок дудит в рожок***

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

– Рожок, дудочка.

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

### ***Король ветров***

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

– Вертушка или шарик.

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

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

### **Общие бронхолегочные заболевания.**

При бронхиальных заболеваниях необходимы:

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

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

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

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

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

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

– Задача заключается в том, чтобы по сигналу как можно быстрее достигнуть финиша. Но бежать нельзя: можно кувырнуться, перекачываться 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, общее физиологическое воздействие, тренировка вестибулярного аппарата.*

– Салфетка.

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

### ***Мартышки и кокосовые орехи***

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

– Мячик.

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

### ***Кто вперед?***

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

– 10–20 воздушных шариков, карандаши, стол.

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

## Ритмическая гимнастика

### *Комплекс №1 (средняя группа)*

#### **Подготовительная часть.**

1. Ходьба в ритме музыки.

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

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

3. Связка - ходьба, ноги на ширине плеч.

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

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

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

#### **Основная часть. (Шея, плечи, руки)**

Движения выполняются на шаге.

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

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

3. Исходное положение - круговые движения вперед-назад.

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

*(Туловище).*

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

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

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

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

5. Ритмические хлопки.

*(Пиковая нагрузка.)*

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

*Положение сидя.*

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

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

Исходное положение.

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

*Стретчинг.*

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

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

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

## **Игры на развитие внимания, мышления, памяти**

### ***«Художники»***

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

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

### ***«Зеркало»***

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

### ***«Послушай, вспомни, выполни»***

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

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

В одну игру можно вводить три, четыре асаны.

## **Звуковое дыхание (по М.Л.Лазареву)**

1. Эффект от выполнения ритмического звукового дыхания наступает лишь в том случае, если дыхание выполняется в течение достаточно длительного времени (не менее 3 минут).
2. Ритмическое звуковое дыхание можно проводить как в покое, так и в ходьбе.
3. Рекомендуется проводить ритмическое звуковое дыхание наиболее интенсивно в осеннее-весенний период.
4. Эффективно применение ритмического звукового дыхания при постельном режиме ребенка во время заболеваний.
5. Ритмическое звуковое дыхание может использоваться как способ коррекции психического состояния детей, например, на занятии.

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

Релаксационная серия (шипящие) может выполняться как звуковая пауза между любыми видами физической нагрузки, а также перед сном. Следует особенно выделить звук «с», который обладает наибольшим расслабляющим свойством.

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

### ***Звук «в» (вибрация на уровне лица)***

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

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

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

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

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

### ***Звук «ж» (вибрация в области грудной клетки)***

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

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

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

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

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

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

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

### **Звуковая гимнастика Лобанова - разновидность дыхательной гимнастики**

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

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

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

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

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

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

Согласные звуки произносятся в последовательности - б, д, г, в, з.

Согласные сонорные - м, н, л, р.

Упражнения действуют подобно вибромассажу.

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

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

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

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

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

Звуки - ж - м - з - произносятся сжатыми губами.

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

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

**Для эффективности звуковой гимнастики необходимо соблюдать следующие правила:**

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

2. Одежда мягкая, свободная.

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

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

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

1. - пфф - ммм - пфф - .

2. Гласные - у, о, а, е, и - пфф.

3. Согласные - 1- 4 - пфф - .

4. Звукосочетания 1 - ммм, 2, 3, 4 - пфф.

## Гимнастика До-Инь

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

Основная поза - сидя, скрестив ноги по-турецки.

### Вводная часть.

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

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

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

**4. Раздувание щек.** Произведите 30-40 раздуваний щек в среднем темпе.

### Основная часть.

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

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

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

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

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

**10. Упражнение для глаз.** Вытяните одну руку вперед и слегка в сторону, кисть разогните, пальцы слегка растопырьте. Затем медленно приближайте кисть к носу и так же медленно удаляйте ее в исходное положение, постоянно фиксируя взгляд на кончике среднего пальца. Повторить 10-15 раз.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Заключительная часть.**

**21.** Подышите спокойно 2-3 минуты.

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

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

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



### **Очистительное дыхание**

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

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

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

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

### **Звуковые игровые упражнения**

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

#### **1. «На турнике».**

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

#### **2. «Шагом марш».**

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

#### **3. «Насос».**

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

#### **4. «Регулировщик».**

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

#### **5. «Летят мячи».**

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

#### **6. «Вырасти большой».**

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

#### **7. «Лыжник».**

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

#### **8. «Маятник».**

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

#### **9. «Гуси летят».**

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

#### **10. «Семафор».**

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

## 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.*

## Советы инструктора по физической культуре

### Оздоровительные мероприятия для детей, часто болеющих ОРЗ

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

### Профилактика плоскостопия

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

Основным средством профилактики является специальная гимнастика.

### Комплекс специальных упражнений:

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

### Двигательная деятельность детей на прогулке

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

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

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

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

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

## **Профилактика сколиоза**

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

Все это вредит здоровью.

Причины неправильной осанки:

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

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

## **Формирование интереса к двигательной деятельности**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **Восточная гимнастика**

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

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

**Темы для образовательной работы с детьми (по Авдеевой Н.Н., Князевой О.Л, Стеркиной Р.Б. «Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста»)**

**Тема: «Как устроено тело человека?»**

**Цель:** ознакомить детей с тем, как устроено тело человека.

**Материал:** цветные карандаши (фломастеры), тетрадь.

**Организуйте беседу:**

Педагог объясняет детям, что здоровье - это одна из главных ценностей человеческой жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе. Слабое здоровье, болезни являются причиной отставания в росте, невнимательности на занятиях, плохого настроения. Поэтому каждый с детства должен помнить о своем здоровье, знать свое тело, научиться заботиться о нем, развивать и совершенствовать, не вредить своему организму.

**Работа с рабочей тетрадью**

**Задание.** Попросите детей рассмотреть рисунок и сказать, кто на нем изображен.

Чем отличаются люди друг от друга? (Высокие и низкие, старые, молодые, дети.) Обратите внимание на возраст, рост, вес, пол, цвет глаз, цвет волос. А теперь ответьте, что общего у таких разных на вид людей? Люди похожи друг на друга формой своего тела.

Предложите детям раскрасить картинку по заданным цветным ориентирам (точкам) и узнать, как устроено тело человека.

Наше тело устроено так, чтобы мы могли прочно держаться на ногах. Голова находится сверху - в надежном месте; на ней спереди - то, с помощью чего мы узнаем об окружающем мире, познаем его: глаза чтобы видеть, уши - чтобы слышать, нос - чтобы ощущать запахи, язык во рту - чтобы чувствовать вкус пищи. Голова укреплена на шее так, что может поворачиваться вправо и влево, благодаря чему мы видим, что находится вокруг.

Руки находятся посередине туловища, чтобы ими было удобно пользоваться. На кистях рук - пять пальцев, ими удобно держать в руках карандаш, кисточку для красок, ложку, расческу и многое другое. Ноги - длинные и крепкие, чтобы удерживать и передвигать тело. Заканчиваются они ступнями - для лучшей опоры.

**Задайте вопросы:**

Что можно делать ногами, в какие игры играть, какими видами спорта заниматься?

Что делают руками, почему руки называют нашими первыми помощниками?

Подумайте и ответьте: наше тело хрупкое или прочное? Почему нужно его беречь? Можно ли засовывать что-нибудь в нос или ухо? От чего нужно беречь глаза?

**Вспомните:**

Напомните детям, что когда они были маленькими, у них было маленькое тело, крошечные руки, ноги. Они многого не могли, например, быстро бегать, кататься на велосипеде.

Постепенно дети росли, и тело их увеличивалось в размерах, длиннее становились руки и ноги. А как можно узнать, вырос ты или нет? Как измерить рост?

**Сравните:**

Может быть, дети сами обратят внимание на то, какие они разные и в то же время похожие. Кто-то высокого, кто-то низкого роста, у одних волосы светлые, у других - темные, глаза тоже разного цвета. Общее у всех - две ноги, две руки, голова, шея, туловище. А на голове волосы, уши, глаза, нос. Рот, во рту зубы.

Полезно также рассказать детям более подробно о том, что находится на лице, и попросить их показать, где брови, ресницы, веки, щеки, рот, подбородок, лоб, ноздри, ушные раковины. Пусть ребята подумают и расскажут, почему, по их мнению, подбородок так называется — у кого он прячется под бородой? А на что похоже ухо, чем оно напоминает раковину?

**Игра:**

Водящий в быстром темпе называет разные части тела и лица, а дети показывают их у себя.

**Вне занятия:**

Для того чтобы узнать, насколько ребенок вырос за год, предложите родителям в начале и конце года сделать отметку мелком на двери и помочь малышу измерить сантиметром его рост. На сколько сантиметров выросла его нога? Он может определить это сам, если поставит свою босую ногу на лист бумаги и обведет карандашом ступню.

**Тема: «Как работает сердце человека?»**

**Цель:** познакомить детей с назначением и работой сердца.

**Материал:** цветные карандаши (фломастеры), тетрадь.

**На заметку воспитателю:**

Система кровообращения обладает, как известно, очень сложным устройством. Как познакомить ребенка с работой этой сложной системы, чтобы ему было понятно? Выберите сами из приведенного далее примерного сценария беседы именно то содержание, которое больше подходит вашим детям, учитывая их интересы, темпы и другие особенности психического развития. Подходите к детям дифференцированно: одним можно сообщить самые общие сведения, другим предложить более полную информацию. Если дети в группе разные по развитию, проводите занятие по подгруппам или для отдельных детей продолжите свой рассказ за пределами занятия.

Здесь главное - не усвоение ребенком формальных знаний, а понимание им того, как прислушаться к своему сердцу, почувствовать его работу.

**Организируйте беседу:**

Педагог рассказывает детям, что внутри грудной клетки, защищенной ребрами, расположен замечательный механизм, который помогает нам жить, - сердце. Каждый, конечно, слышал, как оно бьется в груди. Сердце человека невелико, размером чуть больше его кулака. Оно все время сжимается и разжимается, не останавливаясь ни на минуту. Все другие органы человеческого тела работают то сильнее, то слабее, а иногда вообще отдыхают (например, глаза, уши, когда люди спят). А сердце трудится, не переставая, с самого рождения, как мотор или насос, перегоняя кровь.

Наше тело пронизано густой сетью кровеносных сосудов - трубочек. Они «проложены» повсюду. Некоторые из сосудов широкие и плотные, другие - узкие и тонкие. По сосудам-трубочкам кровь разносит по всему телу полезные вещества, необходимые для питания организма, а значит, и жизни. Закончив свою работу, кровь очищается в легких, «вдыхая» немного кислорода, и вновь возвращается в сердце, чтобы начать все сначала.

Когда мы устаем, нашему телу требуется больше крови, тогда биение сердца ускоряется, чтобы подгонять кровь двигаться быстрее. А когда мы спокойны или отдыхаем - требуется меньше энергии, сердце тоже может отдохнуть и биться помедленнее.

**Задайте вопросы:**

Какую роль играет сердце в организме человека?

На что похожа его работа?

Для чего необходимо, чтобы сердце постоянно сжималось и разжималось?

Что разносит кровь по всему телу?

**Прислушайтесь:**

Попросите детей нащупать у себя грудную клетку, почувствовать, какая она прочная, как надежно защищает сердце. Пусть они найдут с левой стороны груди место, где слышно, как бьется сердце, послушают, как оно стучит, и посчитают удары от одного до десяти.

Объясните детям, что определить, как работает сердце, можно также по пульсу. Пусть положат два пальца одной руки на запястье другой. Педагог показывает, как это нужно сделать. После того как все дети освоят этот прием, попросите их послушать по пульсу, как бьется сердце в разных ситуациях: после дневного сна, во время спокойной игры, после бега на занятии физкультурой.

**Работа с рабочей тетрадью**

**Задание.** Попросите детей рассмотреть картинку с изображением малыша и определить, где у него находится сердце. Затем предложите им нарисовать его и раскрасить красным карандашом или фломастером.

Пусть дети расскажут, что делает мальчик, изображенный на соседних картинках. Пусть они определят, в какой из ситуаций сердце отдыхает и бьется слабее. Попросите объяснить, почему. Объясните детям, что нужно раскрасить кружочки, изображенные на картинках, красным цветом. При этом следует использовать тона разной интенсивности, раскрашивая ярче тот



кружочек, который соответствует наиболее сильному сердцебиению, а бледнее - соответствующий самому слабому.

### **Подведите итоги:**

Сердце человека - очень важный орган. Его нужно беречь и укреплять. Игра, прогулка, работа на свежем воздухе, занятие физкультурой, катание на коньках и лыжах, купание, плавание, утренняя гимнастика, ходьба и бег укрепляют сердце.

Не перегружайте сердце! Следите за частотой пульса: частый пульс говорит о том, что сердце устало и пора отдохнуть.

### **Тема: «Что мы делаем, когда едим?»**

**Цель:** ознакомить детей с назначением и работой системы пищеварения.

**Материал:** цветные карандаши (фломастеры), тетрадь.

### **Организуем беседу:**

Педагог объясняет детям, что все живые существа питаются. Ребенку, как и всякому человеку, необходимо определенное количество пищи, чтобы расти, развиваться, обеспечивать себя энергией.

Ты съел кашу, выпил стакан молока - и у тебя сразу прибавилось сил. Как ты думаешь, почему?

Пища, которую ты съел, проходит сложный длинный путь: сначала мы жуем, затем глотаем, посылая пищу по пищеводу в желудок. Желудок переваривает пищу, и она поступает в кишечник - длинный-предлинный шланг. Он также переваривает пищу, которая наконец превращается в вещества, полезные нашему телу. Эти полезные вещества растворяются, попадают в кровь и разносятся по всему организму, обеспечивая необходимым питанием каждую частичку нашего тела.

### **Задайте вопросы:**

Подумай и расскажи, зачем человек ест.

Для чего нужны зубы?

Почему говорят: здоровые зубы - здоровое тело?

Как нужно ухаживать за зубами?

### **Для запоминания:**

За столом во время еды нельзя смеяться, громко разговаривать, кричать с набитым ртом. Пищу нужно тщательно пережевывать, не торопиться, не проглатывать слишком большие куски. После еды нельзя бегать, прыгать, заниматься физкультурой, иначе можно принести большой вред своему организму.

### **Работа с рабочей тетрадью:**

**Задание.** Попросите детей рассмотреть картинку, изображающую, как путешествует по нашему телу пища (груша, которую ест мальчик). Это - «внутренняя кухня» человека, переваривающая пищу. Предложите детям найти и пощупать у себя живот.

Желудок находится с левой стороны - там, где оканчиваются ребра. Печень - соседка желудка, но находится справа. Кишечник расположен посередине. Путь, по которому проходит пища - рот, пищевод, желудок, кишечник.

Пусть дети обозначат его на картинке последовательно стрелками. Для этого лучше использовать цветные карандаши (фломастеры). Красным цветом можно изобразить отрезок пути по пищеводу, оранжевым - в желудке и коричневым - в кишечнике.

### **Дополнительные материалы:**

Чтобы «сварить» на «внутренней кухне» еду, которую ты съел, обязательно нужна вода. Без воды жить нельзя. Сколько нужно человеку воды каждый день? В прохладную погоду - не так много. А в жаркую погоду, летом, особенно если побегал или долго катался на велосипеде, - значительно больше. Суп, компот и чай, так же как вода, помогают усваивать пищу. А вот газированной воды не стоит пить очень много - может заболеть живот. Вспомните «Денискины рассказы» В. Драгунского о том, как Мишка и Денис были на елке и пили лимонад.

### **Тема: «Как мы дышим?»**

**Цель:** ознакомить детей с органами дыхания.

**Материал:** цветные карандаши (фломастеры), тетрадь.

### **Организуем беседу:**

Все живое дышит. Дышат растения, животные и, конечно, человек. Дышим мы постоянно, мы не можем не дышать, даже если захотим.

Предложите детям попробовать на несколько секунд задержать дыхание, а потом снова наполнить легкие воздухом — надолго задержать дыхание невозможно.

Легкие, так же как и сердце, должны постоянно работать. Сердце перегоняет кровь, а легкие - воздух. В воздухе содержится кислород, который необходим для нашего организма, как пища и вода.

Объясните детям: «Вы, конечно же, надували когда-нибудь воздушные шарик? Вот и ваши легкие похожи на два воздушных шарика, которые при вдохе наполняются воздухом, а при выдохе - уменьшаются, сжимаются, как шарик». Какой же путь проходит воздух в организме? Расскажите детям, что при вдохе воздух попадает в нос. Нос - это важный орган тела, а не просто украшение на лице. Даже самый маленький носик, похожий на кнопку, - одновременно фильтр и печка. Внутри носа находится множество мельчайших ресничек. К этим ресничкам, как муха к липкой бумаге, прилипают пылинки, которые содержатся в воздухе. Так нос оберегает легкие, чтобы в них не попадала грязь. Нос также согревает воздух, чтобы дыхательные пути не охлаждались. Из носа через трубочку, которая называется «трахея», воздух попадает в бронхи, а потом уже в легкие. Легких два. Они состоят из бесчисленного множества крошечных пузырьков, покрытых сетью тоненьких, толщиной с волос, кровеносных сосудов. Когда легкие заполняются воздухом, они всасывают из воздуха весь кислород, чтобы отдать его крови, протекающей через них. Кровь разносит кислород по телу, чтобы оно могло дышать. Затем легкие выдыхают уже использованный воздух.

#### **На заметку воспитателю:**

В предложенной беседе содержится довольно сложная информация. Примите самостоятельное решение, что из приведенных сведений вы сообщите детям, а что имеет смысл упростить, сократить или вовсе исключить. Может быть, в вашей группе дети способны воспринять предложенную информацию во всей полноте.

Это же относится к содержанию других бесед по строению и работе организма.

#### **Задайте вопросы:**

Для чего человеку нос? Как путешествует воздух по организму? Подумай и ответь, почему важно дышать чистым воздухом?

#### **Дополнительные задания:**

Попросите детей найти у себя грудную клетку, показать, где находятся легкие. Обратите внимание детей на то, что легкие так же, как и сердце, надежно защищены ребрами от повреждения.

Покажите, где у вас находятся нос, трахея, бронхи. Проследите, как вы дышите. Что происходит с вашей грудной клеткой при вдохе? при выдохе? Попробуйте побегать и попрыгать. Как при этом изменяется дыхание? Подумайте и объясните, почему частота вдохов и выдохов увеличилась? Как мы дышим во время сна?

#### **Работа с рабочей тетрадью:**

**Задание.** Попросите детей рассмотреть картинку и назвать органы дыхания: рот, нос, трахея, бронхи, легкие. Предложите раскрасить легкие голубым карандашом (фломастером или краской) и обозначить точками путь воздуха в организме. Затем попросите детей найти на картинке изображение мальчика, вдыхающего и выдыхающего воздух, и обозначить стрелочками голубого цвета направление движения воздуха при вдохе, а стрелочками зеленого цвета - при выдохе.

#### **Для запоминания:**

Для нормального дыхания в воздухе должно содержаться необходимое количество кислорода. Для этого следует проветривать помещение, где находятся люди. Для дыхания необходим чистый воздух. Когда воздух свеж и чист - дышится легко, появляются бодрость, хорошее настроение. В городской квартире нам помогают дышать свежим, чистым воздухом комнатные растения. Они выделяют кислород, необходимый для дыхания, увлажняют воздух, очищают его.

Попросите детей рассказать, какие комнатные растения есть в детском саду, дома. Где воздух чище - в городе или на даче? Где легче дышится и почему?

#### **Тема: «Как движутся части тела человека?»**

**Цель:** ознакомить детей с назначением мышц, костей, суставов, их ролью в строении тела человека, а также с возможностями движения различных частей тела.

**Материал:** цветные карандаши (фломастеры), тетрадь.

**Содержание:**

Педагог рассказывает детям о том, что кости и мышцы имеют очень важное значение, определяют форму тела человека. Все движения, которые мы совершаем: бегаем, прыгаем, ходим, даже просто дышим, - возможны благодаря работе мышц.

Представьте себе множество «резиночек», которые способны укорачиваться и удлиняться, подталкивая наше тело и заставляя его двигаться. Мышцы прикреплены к костям. Место, где кости соединяются друг с другом, называются суставами. В нашем теле очень много разных костей, маленьких и больших. Самые крепкие - кости ног. Посередине спины находится позвоночник, наверху он поддерживает голову, а внизу соединяется с бедрами. На позвоночнике укреплена грудная клетка, защищающая сердце и легкие. Руки отходят от плеч, как ветки дерева от ствола.

**Предварительное задание:**

Попросите ребенка пощупать свою ногу, руку - пусть он почувствует внутри твердые кости. Пусть сравнит руки и ноги — что длиннее и толще. Далее можно рассмотреть руку, согнуть и разогнуть пальцы. Сколько сгибов суставов у каждого пальца? Попросите детей найти, где посередине спины расположен позвоночник.

Предложите детям встать перед зеркалом, согнуть руки, ноги, повернуть головой в разные стороны, наклониться всем туловищем вперед, вправо, влево, встать на носки, сделать ласточку.

Обратите внимание детей на то, какие части тела движутся, где они могут сгибаться и разгибаться. Где находятся суставы на руке, на ноге? Пусть ребята покажут и сосчитают их.

**Работа с рабочей тетрадью:**

**Задание.** Попросите всех рассмотреть рисунок и рассказать, что делают девочки и мальчики. Пусть дети обведут кружочками любого цвета подвижные части тела. Если ребенок затрудняется, можно попробовать повторить движение, изображенное на картинке, и определить, какие части тела движутся.

Предложите детям положить на чистую страницу тетради свою ладошку и обрисовать ее, обводя каждый палец. Пусть ребенок посмотрит на свою руку и обозначит на рисунке черточками любого цвета те места, где рука и пальцы сгибаются и разгибаются. Для этого можно подвигать рукой, пошевелить пальцами, пощупать подвижные части — суставы.

**Для запоминания:**

Педагог объясняет детям, что важнейшее значение для красоты тела и здоровья имеет осанка. Неправильная осанка делает человека некрасивым, затрудняет работу сердца и легких. Некоторые люди не следят за собой, не держат спину прямо, сутулятся (например, когда сидят за столом, читают или рисуют), ходят сгорбившись, шаркая ногами, опустив голову.

Для того чтобы быть красивым и здоровым, нужно с детства следить за своей осанкой. Поддерживать правильную осанку помогают занятия физкультурой и спортом.

**Тренинг:**

Предложите детям встать в круг и намеренно изобразить плохую осанку: живот вперед, спина сгорблена, ноги слегка согнуты в коленях, руки висят, как плети. Здесь уместно посмеяться над собой и над другими, обсудить, как это некрасиво и неспортивно. После этого попросите всех выпрямиться и продемонстрировать красивую осанку, запомнить это положение и стараться всегда (и при ходьбе, и сидя) следить, чтобы спина была прямая, а голова гордо поднята.

Подобный тренинг можно провести на музыкальном занятии, используя соответствующее музыкальное сопровождение. Пусть педагог при этом напомним детям о роли хорошей осанки.

**Тема: «Отношение к больному человеку»**

**Цель:** по возможности не оберегать детей от знаний о тяжелых, хронических заболеваниях, инвалидности; стараться пробудить в них чувство сострадания, стремление помочь больным, одиноким, пожилым людям.

**Материал:** рабочая тетрадь.

**Вводный тренинг:**

Предложите детям закрыть руками последовательно глаза, уши, нос и попросите представить и рассказать, что они при этом чувствуют. А если вообразить, что сломана и не двигается рука, нога...

**На заметку воспитателю:**

Это задание нельзя превращать в шутливую игру: ребята должны почувствовать, чего лишен человек, который из-за тяжелой болезни потерял зрение, слух, возможность самостоятельно двигаться.

**Работа с рабочей тетрадью:**

**Задание.** Откройте тетрадь, и все вместе обсудите картинки, изображающие людей-инвалидов. Обратите внимание детей на изменения в ситуациях. Используйте при обсуждении следующие вопросы:

Как дети на картинках помогают больным людям?

Как вы думаете, почему они это делают?

Встречались ли вам на улице, в транспорте люди-инвалиды?

Что вы при этом чувствовали?

Чем и кому вы можете помочь?

**Тема: «Микробы и вирусы»**

**Цель:** дать детям элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях (микробах, вирусах).

**Материал:** цветные карандаши (фломастеры), тетрадь.

**На заметку воспитателю:**

Привлекая личный опыт детей, расскажите об инфекционных болезнях и как они передаются от человека человеку. Напомните, что следует заботиться не только о своем здоровье, но и о здоровье окружающих.

При чиханье, кашле человек разбрызгивает множество капелек слюны (до 40 тысяч), которые разлетаются на большое расстояние (более трех метров) и могут долго находиться в воздухе, вместе с которым их вдыхают окружающие. Капельки опускаются также на различные предметы, пищу. Поэтому при кашле и чиханье не надо забывать прикрывать нос и рот рукой или носовым платком.

Используйте соответствующие рисунки в тетради, чтобы лучше объяснить детям, как опасные для здоровья микробы и вирусы попадают в организм человека.

**Эксперимент:**

Если есть возможность, покажите детям под микроскопом каплю слюны или воды.

**Работа с рабочей тетрадью:**

**Задание.** Предложите детям раскрасить изображение микроба в соответствии с цветовыми точками. Обратите их внимание на то, что примерно так выглядит микроб в капле воды (слюны) под большим увеличением. Переверните страницу тетради. Там, где показаны действия людей, приводящие к заболеванию, попросите детей изобразить вирус (микроб).

**Задайте вопросы:**

Почему нельзя доедать что-либо за другим человеком? Чем опасна муха, садящаяся на еду? Почему нельзя есть грязными руками? Можно ли есть и одновременно играть с животными? Можно или нет пить воду из-под крана? Почему есть банан безопасно почти в любой ситуации? В каких случаях даже на улице можно пить сок?

**Тема: «Здоровье и болезнь»**

**Цель:** научить детей заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.

**Материал:** цветные карандаши (фломастеры), тетрадь.

**Организируйте беседу:**

Ребенок должен знать, что такое здоровье и что такое болезнь. Полезно дать детям возможность обменяться опытом, рассказать друг другу, что они знают о болезнях, как они себя чувствовали, когда болело горло, живот, голова. Расскажите детям о хронических заболеваниях, научите считаться с плохим самочувствием другого человека. Вспомните содержание предыдущего задания.

Расскажите детям о профессии врача, о том, что он лечит, помогая побороть болезнь и снова стать здоровым. Объясните, зачем необходимо своевременно обращаться к врачу. Привлекайте для иллюстрации сюжеты из жизни, художественной литературы (например, «Айболит» К. Чуковского). Научите детей не бояться посещения врача, лечения зубов, расскажите о прививках и их важности для профилактики инфекционных заболеваний.

#### **Задайте вопросы:**

Какие ситуации могут быть опасными для здоровья? От чего можно заболеть? Как помогают нам прививки?

#### **Работа с рабочей тетрадью:**

**Задание.** Попросите детей рассмотреть картинки к заданию и рассказать, что на них изображено. Спросите, какие ситуации опасны для здоровья и почему. Пусть дети обведут эти рисунки красным карандашом (фломастером) и объяснят, что именно может заболеть у ребенка, который ест зимой на улице мороженое, обедается сладостями, ходит по лужам без резиновых сапог, сосет сосульку, стоит рядом с чихающим и кашляющим человеком.

Попросите детей найти картинки, где ребенок ведет себя правильно, и рассказать, как можно уберечь свой организм от болезней (в дождливую погоду выходить на улицу в плаще, резиновых сапогах, с зонтиком; есть полезную для здоровья морковь). Предложите детям привести примеры, как еще можно заботиться о своем здоровье.

Объясните детям, что и летом в жаркую погоду нельзя есть много мороженого, иначе можно заболеть.

#### **Тема: «Личная гигиена»**

**Цель:** развить у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.

**Материал:** тетрадь.

#### **Вспомните:**

Предложите детям вспомнить занятие о микробах и вирусах, вызывающих инфекционные заболевания. Каким образом они попадают в организм человека?

#### **Работа с рабочей тетрадью:**

**Задание.** Обсудите с детьми ситуации, которые требуют мытья рук. Предложите им объяснить, почему именно в этих случаях следует соблюдать личную гигиену.

На примерах изображенных ситуаций сделайте акцент на нежелательных последствиях несоблюдения гигиенических правил. Обратите внимание детей на то, что в одних случаях руки следует мыть «до», а в других — «после» определенных действий.

Попросите детей придумать еще одну ситуацию, когда необходимо мыть руки, и изобразить ее в выделенном пространстве на странице тетради.

#### **Организируйте беседу:**

Предварительно представив себе один типичный день из жизни в детском саду, предложите детям посчитать и назвать, сколько раз в день им приходилось мыть руки. Где *больше* и почему? (Дома они могут играть несколько раз в день с домашними животными, помогать маме убирать в квартире, а папе что-нибудь мастерить.) Спросите их, как поступают родители в том случае, если на улице, транспорте, в каком-то общественном месте ребятам вдруг очень захочется есть или пить. Имеют ли они на этот случай что-нибудь с собой про запас из дома? Попросят потерпеть или покупают в киоске, магазине?

Постарайтесь не комментировать и не давать оценок поведению родителей. Однако если вы узнаете от детей о случаях нарушения правил гигиены, найдите возможность тактично побеседовать с родителями на эту тему, ни в коем случае прямо не ссылаясь на «источник информации».

#### **Поэзия:**

Прочитайте детям следующее стихотворение и обсудите с детьми действия героини.

#### **Девочка чумазая**

- Ах ты, девочка чумазая,

Где ты руки так измазала?

Черные ладошки;

На локтях - дорожки.

- Я на солнышке лежала,

*Руки кверху держала.  
Вот они и загорели.  
- Ах ты, девочка чумахая,  
Где ты носик так измазала?  
Кончик носа черный,  
Будто закопченный.  
- Я на солнышке лежала,  
Нос кверху держала.  
Вот он и загорел.  
- Ах ты, девочка чумахая,  
Ноги в полосы измазала,  
Не девочка, а зебра,  
Ноги, как у негра.  
- Я на солнышке лежала,  
Пятки кверху держала.  
Вот они и загорели.  
- Ой ли, так ли?  
Так ли дело было?  
Отмоем все до капли.  
Ну-ка, дайте мыло.  
Мы ее ототрем.  
Громко девочка кричала,  
Как увидела мочало,  
Царапалась, как кошка:  
- Не трогайте ладошки!  
Они не будут белые:  
Они же загорелые.  
А ладошки-то отмылись.  
Оттирали губкой нос –  
Разобиделась до слез:  
- Ой, мой бедный носик!  
Он мыла не выносит!  
Он не будет белый:  
Он же загорелый.  
А нос тоже отмылся.  
Отмывали полосы –  
Кричала громким голосом:  
- Ой, боюсь щекотки!  
Уберите щетки!  
Не будут пятки белые,  
Они же загорелые.  
А пятки тоже отмылись.  
- Вот теперь ты белая,  
Ничуть не загорелая.  
Это была грязь.  
(Агния Барто)*

**Тема: «Витамины и полезные продукты»**

**Цель:** рассказать детям о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.

**Материал:** цветные карандаши (фломастеры), тетрадь.

**Организируйте беседу:**

Задайте детям вопросы: что вы любите есть больше всего? В чем разница между «вкусным» и «полезным»? Расскажите им, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами. Спросите детей, что они знают о витаминах. Стройте беседу в форме общего диалога, при необходимости комментируя и корректируя ответы детей.

В конце обсуждения сделайте обобщение: есть полезные и очень полезные продукты. В очень полезных продуктах больше всего витаминов.

Витаминов много, но самые главные - это витамины А, В, С.

**Разучите стихок и повторите его вместе с детьми:**

*Никогда не унываю,*

*И улыбка на лице,*

*Потому что принимаю*

*Витамины А, В, С.*

*(Л. Зильберг)*

**На заметку воспитателю:**

Прежде чем предложить детям приступить к работе с рабочей тетрадью, решите для себя, когда - до начала или по ходу работы - лучше объяснить разницу в звучании и обозначении русских и латинских букв А, В, С. В тетради они специально ярко выделены для лучшего запоминания. Там также фигурирует витамин D. Когда дети откроют нужную страницу, обыграйте этот момент, стараясь опираться на их знания. Спросите, например, почему художник нарисовал еще одну букву? Слышали ли они о таком витамине? Известно, что его особенностью является связь с солнечным освещением. Если детям это сложно для понимания, то ограничьтесь коротким упоминанием о витамине D и о том, что он содержится в рыбьем жире.

**Работа с рабочей тетрадью:**

**Задание.** Предложите детям раскрасить изображения продуктов на рисунке.

Если ребята раскрасят хлеб светлым цветом - поправьте их, подчеркнув, что особенно полезен и богат витаминами именно черный хлеб.

**Задайте вопросы:**

Попросите детей закрыть тетради и вразбивку задайте вопросы: какой витамин находится в том или ином продукте, который они только что раскрасили.

**Тема: «Витамины и здоровый организм»**

**Цель:** объяснить детям, как витамины влияют на организм человека.

**Материал:** цветные карандаши (фломастеры), тетрадь 3.

**Организируйте беседу:**

Расскажите детям, что витамины оказывают различное влияние на здоровье человека. Например, витамин Л очень важен для зрения.

Расскажите, что витамин В способствует хорошей работе сердца, а витамин D делает наши ноги и руки крепкими.

Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным простудам. Если все-таки простудился, то с его помощью можно быстрее поправиться.

**Поэзия:**

*Помни истину простую –*

*Лучше видит только тот,*

*Кто жует морковь сырую*

*Или сок морковный пьет.*

*Очень важно спозаранку*

*Есть за завтраком овсянку.*

*Черный хлеб полезен нам,*

*И не только по утрам.*

*Рыбий жир всего полезней,*

*Хоть противный - надо пить.*

*Он спасает от болезней,*

*Без болезней - лучше жить!*

*От простуды и ангины*

*Помогают апельсины,*

*Ну а лучше съесть лимон,*

*Хоть и очень кислый он.*

*(Л. Зильберг)*

Ты попробуй-ка решить нехитрую задачку:

Что полезнее жевать - репку или жвачку?

### **Работа с рабочей тетрадью:**

**Задание.** Попросите детей по линиям проследить влияние витаминов на различные части тела (организма) человека: красным карандашом провести дорожку от витамина А, желтым — от витамина В, зеленым — от С и синим — от D.

### **Задайте вопросы:**

Какие названия витаминов вы уже знаете?

В каких продуктах много витамина А, В, С, D?

Для чего нужны эти витамины?

Для чего особенно важен витамин А? В? С? D?

Принимали ли вы когда-нибудь витамины в таблетках (драже, в виде сиропа)?

Какие из полезных продуктов вы любите, а какие нет?

### **Тема: «Здоровая пища»**

**Цель:** помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания - еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

**Материал:** клей, ножницы, тетрадь.

### **Глазами ребенка:**

Всегда эти взрослые заставляют есть то, что невкусно. И почему это они любят суп, кашу, мясо? Если бы они, как все дети, любили конфеты, мороженое, пирожные, другие сладости, то все люди ели бы только вкусное.

### **Организируйте беседу:**

Предложите детям назвать их любимую еду, назовите, что любите сами. Обратите внимание детей на то, сколько различных продуктов содержится в названных любимых блюдах: вкусный салат состоит из овощей и сметаны; шоколад — из какао, молока, масла и сахара; котлеты сделаны из мяса (курицы, рыбы).

### **Работа с рабочей тетрадью:**

**Задание.** Найдите в середине тетради соответствующую страницу и предложите детям вырезать различные продукты питания.

Затем попросите каждого ребенка «заполнить» пустые тарелки и вазочку для десерта так, как бы ему хотелось (наклеивая на тарелки и вазочку вырезанные изображения продуктов).

Не предлагайте заранее составить разнообразное меню, лучше сказать детям следующее: «Перед тобой накрытый стол для ужина. Положи в первую тарелку то, что ты захочешь съесть вначале, затем наполни вторую тарелку и вазочку для десерта».

### **На заметку воспитателю:**

Обойдите группу, загляните в тетради детей. Заметьте для себя, кто из них заполнил свои тарелки одними сладостями, а кто «составил меню», полезное для здоровья. Может быть, будут варианты, которые легко поправить, лишь слегка изменив.

### **Совместное обсуждение:**

Предложите детям рассказать, какую еду они выбрали. Пусть будут разные ответы. Организуйте обсуждение полученных решений. Например, что будет, если питаться одними сладостями.

Подведите детей к мысли о том, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура. А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, безусловно вредны для здоровья. Можно вспомнить случай из жизни: кто-то почувствовал себя плохо после того, как съел большой кусок торта с кремом...

Разумеется, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако необходимо употреблять разнообразную пищу — чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти.

### **Вспомните:**

Вернитесь к заданиям о витаминах. Пусть дети назовут, какие витамины оказались у них на тарелках и какая от них польза.

Прочитайте стихотворение Ю.Тувима «Овощи».

### **Загадки:**



*Загадайте детям следующие загадки про полезные продукты.*

*Красна девица,*

*Каменное сердце. (Вишня)*

*Был ребенок –*

*Не знал пеленок,*

*Стал стариком –*

*Сто пеленок на нем. (Капуста)*

*И зелен, и густ –*

*На грядке вырос куст.*

*Начали щипать –*

*Стали плакать и рыдать. (Зеленый лук)*

*Желтый Антошка*

*Вертится на ножке.*

*Где солнце стоит,*

*Туда он и глядит. (Подсолнух)*

**Тема: «Режим дня»**

**Цель:** сформировать у детей представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья.

**Материал:** цветные карандаши (фломастеры), тетрадь.

**Организуйте беседу:**

Расскажите детям о том, что организм человека имеет одну особенность, о которой нельзя забывать: он старается соблюдать свое внутреннее расписание и страдает, когда этот порядок нарушается.

Например, ты заигрался с друзьями во дворе и совсем забыл, что уже время обедать. И вдруг что-то начинает беспокоить в животе, посасывать в желудке, урчать в кишечнике. Это твой организм дает сигнал, что пора обедать. Он привык получать пищу в определенное время, уже готов к пищеварению и сообщает тебе об этом чувством голода. Ты понимаешь, что проголодался, и идешь домой обедать.

Вечером ты рассматриваешь интересную книжку с картинками и вдруг зеваешь, глаза начинают слипаться. В чем дело? А это твой организм опять напомнил о своем внутреннем расписании. Он говорит: «Уже пора спать, за день ты устал, нужно отдохнуть и накопить сил».

Если мешать своему организму соблюдать правильный режим дня, нарушать его внутренний распорядок — организм рассердится, поссорится с тобой. Ты садишься за стол обедать, а аппетита нет, все кажется невкусным. Ложишься спать, а заснуть никак не можешь. Пора вставать, а глаза слипаются, руки и ноги не слушаются, голова клонится к подушке.

Нужно соблюдать правильный режим дня: спать, есть, гулять, играть и заниматься в определенное время. Тогда организму будет легко работать, и ты будешь чувствовать себя здоровым и бодрым.

**Задайте вопросы:**

Знаешь ли ты режим дня в своем детском саду?

Когда дети завтракают, гуляют, играют, обедают, отдыхают?

Какой режим дня у тебя в выходные дни?

Как ты узнаешь о том, что голоден, хочешь пить, устал, пора спать? Когда это бывает?

**На заметку воспитателю:**

Детям порой трудно рассказать о том, что они чувствуют, о своих ощущениях физического дискомфорта. Помогите им. Пусть выскажется каждый ребенок. Это важно для развития самосознания, формирования ценностей здорового образа жизни.

**Работа с рабочей тетрадью:**

**Задание.** Попросите ребенка рассмотреть картинки и рассказать о режиме дня мальчиков. Обратите внимание детей на часы. Какое время они показывают в каждой ситуации? Пусть ответят приблизительно. Что пора делать в это время? Пусть дети подумают и ответят, кто из

мальчиков поступает верно. У кого правильный режим дня, а у кого - неправильный? Попросите детей привести красным карандашом (фломастером) правильные поступки и объяснить свой выбор.

Воспользуйтесь случаем и при обсуждении правильного и неправильного режима дня объясните детям, сколько времени можно проводить у телевизора: смотреть передачи, играть в электронные игры с приставкой. Почему детям вредно долго смотреть на экран, пренебрегая прогулкой, игрой, отдыхом и сном? (Может испортиться зрение, нарушиться осанка.)

**Вспомните:**

Попросите детей вспомнить, есть ли у них знакомые, которые ведут себя неправильно, не соблюдают режим дня. Они не гуляют вовремя, подолгу смотрят телевизор, вместо того чтобы побыть на воздухе или поиграть, поздно ложатся спать. А у вас были подобные случаи? Расскажите о них и обсудите все вместе, как лучше построить режим дня.

**Тема: «На воде, на солнце...»**

**Цель:** объяснить детям, что купаться, плавать, загорать полезно для здоровья только в том случае, если соблюдать определенные правила безопасности.

**Материал:** цветные карандаши (фломастеры), тетрадь.

**Организируйте беседу:**

Заведите с детьми разговор о летнем отдыхе и любимом всеми занятии - купании (в реке, море, озере). Поинтересуйтесь, кто из детей умеет плавать, как они этому научились. Подчеркните различия между морем, рекой, озером (в море вода соленая и легче плавать, но бывают высокие волны; реки бывают мелкие, с тихим течением и песчаным дном, а бывают очень широкие, с высокими обрывистыми берегами и быстрым течением; в некоторых озерах вода чистая, а в других вообще нельзя купаться). А видел кто-нибудь знак, запрещающий купаться? Как он выглядит? Это - плывущий человек, перечеркнутый крестом.

Теперь предложите детям задание, которое поможет им проверить, хорошо ли они знают, как правильно себя вести во время летнего отдыха.

**Работа с рабочей тетрадью:**

**Задание.** Попросите детей розовым цветом раскрасить шапочки тех ребят, которые ведут себя правильно, а желтым цветом - тех, которые ведут себя неправильно. После этого попросите пересчитать, сколько ребят окажутся в розовых шапочках, а сколько - в желтых.

Внизу, в квадратах соответствующих цветов, дети должны записать получившиеся цифры.

**Задайте вопросы:**

Последовательно по каждой ситуации спросите детей, как они оценивают действия того или иного ребенка и почему именно так.

Подробно обсудите возможные последствия таких неправильных действий. Постарайтесь максимально использовать личный опыт детей. Если кто-то вспомнит несчастный случай с трагическим концом, поведите беседу так, чтобы не осталось тяжелого эмоционального впечатления, скажите, что такие случаи бывают редко и только с теми людьми, кто ведет себя беспечно и не соблюдает правила безопасности на воде.

**Тема: «Спорт»**

**Цель:** способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни: занятия спортом очень полезны для здоровья человека.

**Материал:** цветные карандаши (фломастеры), тетрадь.

**Работа с рабочей тетрадью:**

**Задание.** Предложите детям дорисовать на рисунках предметы, необходимые для занятий различными видами спорта.

**Задайте вопросы:**

Какие виды спорта изобразил художник?

Какие из них вам нравятся больше и почему?

Каким видом спорта вы занимаетесь или хотели бы заниматься?

Чем полезен тот или иной вид спорта?

Какие еще виды спорта, которые не нарисовал художник, вы знаете?

**Игра:**

Попросите детей поочередно с помощью характерных движений загадать (показать), каким видом спорта они занимаются, а остальных отгадать, кто был изображен (лыжник, пловец, хоккеист, гимнаст).

**Тема: «Детские страхи»**

**Цель:** научить детей справляться со своими страхами.

**Материал:** цветные карандаши (фломастеры), тетрадь.

**Глазами ребенка:**

Как неприятно, когда тебя уложили в постель и после этого гасят свет. Кажется, что-то шевелится за шкафом. Может прийти это чудовище и броситься на меня. Я могу от этого умереть... А вдруг моя мама заболеет и умрет... А вдруг...

**На заметку воспитателю:**

Относитесь серьезно к страхам детей. Не игнорируйте, не умаляйте их. Дайте возможность ребенку рассказать, чего он боится. Внимательно выслушайте, избегая оценивающих высказываний, например: «Ты боишься такого маленького паучка?» Помогите ребенку выразить свой страх в словах: «Ты испугался тогда, когда...». Учите объяснять, чего он боится.

Опишите ребенку реальные опасные ситуации (перебегать улицу в неполюженном месте, дразнить незнакомую собаку).

**Работа с рабочей тетрадью:**

**Задание.** Предложите каждому ребенку нарисовать свой «страх» в самом большом квадрате: «Нарисуй здесь, чего ты боишься». А теперь пусть он нарисует его в Квадрате поменьше. Так, дойдя до самого маленького квадратика, ребенок постепенно «уничтожает» свой страх, испытывает удовлетворение и облегчение от того, что так его уменьшил, сделал почти (или полностью) неопасным.

**На заметку воспитателю:**

Учтите, что данное занятие лучше проводить с ребенком индивидуально, а в крайнем случае с маленькой (три-четыре человека) подгруппой детей.

Внимательно наблюдайте за детьми. Определите для себя, с кем из них имеет смысл продолжить подобную работу по коррекции страхов. Для этого используйте следующие варианты:

- ✓ Пусть ребенок изобразит свой «страх» на листке бумаги, а затем уничтожит его - медленно разорвет этот листок пополам, еще пополам, и так до мелких кусочков.
- ✓ «Уничтожить страх» можно, закрашивая или зачеркивая его изображение до полного исчезновения. Такие действия, безусловно, улучшат эмоциональное состояние некоторых детей.

Старайтесь избегать крайностей. Не стремитесь воспитывать у детей «абсолютное бесстрашие». Допускайте здоровую долю страха, которая защитит ребенка от реальной опасности (например, боязнь высоты остановит его в ситуации риска).

Прочитайте детям стихотворение С. Маршака «Чего боялся Петя?»

**Тема: «Конфликты между детьми»**

**Цель:** научить детей самостоятельно разрешать межличностные конфликты, учитывая при этом состояние и настроение другого человека, а также пользоваться нормами-регуляторами (уступить, договориться, соблюсти очередность, извиниться).

**Материал:** цветные карандаши (фломастеры), тетрадь.

**На заметку воспитателю:**

Каждый педагог знает, что ребенок проводит большую часть времени в дошкольном учреждении и порой испытывает серьезные психические нагрузки от постоянного контакта со взрослыми и сверстниками. Часто возникающие ссоры и споры между детьми несут в себе реальную угрозу не только их эмоциональному, но и физическому здоровью, поскольку нередко кончаются дракой. Воспитатель обычно стремится своевременным вмешательством предотвратить драку, остановить ссору. Значительно реже педагоги учат, как детям самим выходить из конфликтных ситуаций.

**Работа с рабочей тетрадью:**

**Задание.** Обсудите с ребятами последовательно ситуации: что произошло между героями на картинках?

Обратите внимание на схематические рисунки, изображающие разные эмоциональные состояния (удовольствие, радость, гнев, плач). Какое выражение лица будет у героев, если они поссорятся? Если помирятся? Пусть дети обведут красным карандашом выражения, соответствующие примирению, а синим - соответствующие ссоре.

### **Тренинг:**

Выберите двоих детей. Предложите им разыграть (путем диалога) первую ситуацию. Распределите роли: один ребенок - «девочка на качелях», другой - «девочка, пытающаяся ее столкнуть». Что скажут друг другу девочки, чтобы помириться? А теперь представим себе, что они поссорились — как они поговорили бы в этом случае?

Аналогичным образом разыграйте другие ситуации.

Такое занятие лучше проводить с подгруппой детей (до 12 человек). В этом случае все принимают активное участие.

Диалог могут сочинять двое, а третий при этом находит соответствующее изображение в кружочках, обозначающее гнев, радость, улыбку в ответ на соответствующие высказывания сверстников.

Можно также одну и ту же ситуацию проиграть не один раз. Разными исполнителями и соответственно с другим текстом диалога. При этом задайте вопросы. А как еще можно договориться, чтобы не поссориться? А как можно поссориться по-другому?

Используйте подобный тренинг при возникновении реальной проблемной ситуации в группе. Заметив начинающуюся ссору, предложите детям провести диалог, после которого они помирятся.

### **Пословицы и поговорки:**

*Всякая ссора красна миром.*

*Где любовь да совет, там и горя нет.*

*Говори, да не спорь, а хоть спорь, да не вздорь.*

*Друга ищи, а найдешь - береги.*

*Других не суди - на себя погляди.*

*Добрые слова дороже богатства.*

### **Тема: «Одежда и здоровье»**

**Цель:** помочь ребенку узнать, что одежда защищает человека от жары и холода, дождя и ветра. Чтобы сохранить здоровье и не болеть, надо правильно одеваться.

**Материал:** цветные карандаши (фломастеры), ножницы, тетрадь.

### **Организуйте беседу:**

Вводную беседу можно начать с обсуждения с детьми характерных особенностей профессиональной одежды, например, рыбаков, пожарных. Затем рассказать об основном назначении одежды человека в зависимости от времени года, его занятий в данное время (спорт, прогулка, отдых).

### **Работа с рабочей тетрадью:**

**Задание.** Попросите детей соединить на рисунке одной непрерывной линией пейзаж и соответствующую ему одежду или деталь туалета.

### **Совместное обсуждение:**

Задайте детям вопросы и вместе обсудите их выбор той или иной одежды в зависимости от погоды, изображенной на пейзаже. Попросите назвать элементы одежды, дополняющие варианты, предложенные художником, например, плащ зонт, резиновые сапоги; соломенная шляпа - тонкие носки, легкие тапочки.

### **Работа с рабочей тетрадью (продолжение):**

Откройте страницу для вырезания в середине тетради. Найдите силуэты кукол и предложите детям аккуратно вырезать их по контуру. Далее выкройки следует согнуть по пунктирным линиям. Теперь кукол можно поставить и примерять на них различную одежду.

### **Игра:**

В игровой форме можно предложить детям «одеть» кукол для определенной цели: день рождения, спортивный праздник.