

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №30

«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В
РАБОТЕ С ДЕТЬМИ РАННЕГО ВОЗРАСТА»

Методическая разработка

Подготовил:
воспитатель МАДОУ № 30
Сильчева Л.Ю.

г. Армавир 2023г.

УДК 373.211.24
ББК 74.100.5

**Печатается по решению педагогического совета МАДОУ № 30
(протокол № 3 от 25.01 2023г.)**

Рецензент:

Оксана Николаевна Родионова - доцент, кандидат педагогических наук

Автор – составитель: Сильчева Людмила Юрьевна,
воспитатель МАДОУ № 30

Методическая разработка

**«Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми раннего
возраста»** Автор – составитель: Сильчева Л.Ю., воспитатель, - Армавир, ИП
Типография «Армстайлинг» ИП Колегин, 2023 г. -53 стр.

ОГЛАВЛЕНИЕ

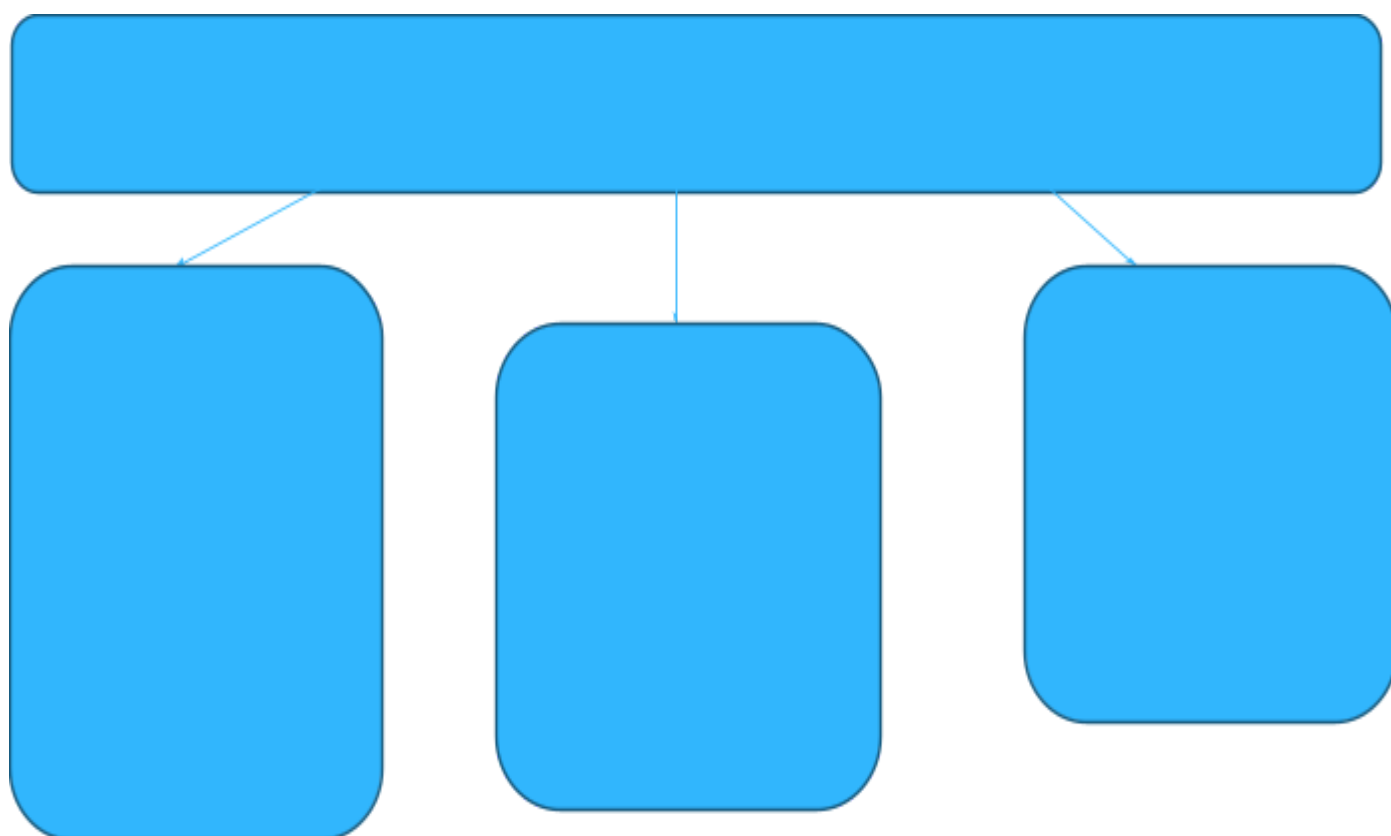
Основные направления здоровьесберегающих технологий	3
Закаливающие процедуры.....	5
Точечный массаж.....	6
Гимнастика.....	7
Игры.....	8
Система музыкально-оздоровительной работы.....	9
ЛИТЕРАТУРА.....	16
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.	
КАРТОТЕКА здоровьесберегающих игр и упражнений «Звуковая гимнастика».....	17
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.	
КАРТОТЕКА здоровьесберегающих игр и упражнений «Игровой самомассаж».....	25

«Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» В. А. Сухомлинский

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Здоровье – это состояние полного физического, психического и эмоционального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов или болезней.

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно – оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия детей, педагогов, родителей и медиков с целью укрепления здоровья.



В нашем учреждении отводится большая роль здоровьесберегающим технологиям, но более приоритетным

направлением деятельности нашего учреждения является физкультурно-оздоровительная и лечебно-профилактическая работа.

Организация деятельности по сохранению и укреплению здоровья детей требует активного участия воспитателей.

Ранний возраст – это возраст, который ограничен малыми возможностями самих малышей, но одновременно очень важный период в жизни человека, в котором закладываются все основные кирпичики его будущего благополучия.

В этом возрасте огромное внимание уделяется адаптации детей к дошкольному учреждению

Организованная образовательная деятельность позволяет получать детям доступные их возрасту знания о человеке, формирует у малышей необходимые умения, совершенствует психологические процессы (восприятие, мышление, речь, а также побуждает ребёнка к активной познавательной деятельности).



Формирование культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания у малышей через разные виды деятельности позволяет воспитать у них такие качества как опрятность, аккуратность, соблюдение чистоты и порядка, навыков культуры еды, как неотъемлемой части культуры поведения. Так как правильная организация питания даёт ребёнку ответы на вопросы: Что есть? Как есть? Когда есть? Ритуалы приготовления к приёму пищи, знания о пользе и вреде продуктов – всё это формирует в детях культуру здорового образа жизни с малых лет.

Формирования всех этих навыков задача сложная, требующая систематичности, большого терпения, единства требований со стороны взрослых. Необходимо сделать этот процесс доступным, интересным, увлекательным. Для этого следует использовать следующие методические приёмы:

Пение колыбельных песен, слушание музыки создают для ребёнка чувство психологического комфорта и расслабления.

Хотелось бы обратить внимание на использование потешек в работе воспитателя. Чтение потешек является своеобразным методом телесной терапии в раннем возрасте, помогающей налаживанию отношений между взрослым и ребёнком, развитие общей моторики и развитие мелкой моторики рук способствует закреплению полезных привычек.

Таким образом, воспитательная и оздоровительная направленность образовательного процесса способствует созданию условий для здорового образа жизни и укрепить здоровье ребенка.

ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ

В физическом развитии и оздоровлении детей особое место уделяется закаливающим процедурам. Закаливание способствует укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Также подобные мероприятия содействуют созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Закаливание будет эффективно, если оно обеспечивается в течении всего дня.



ЭТО - четкое соблюдение режимных моментов;

- четкая организация теплового и воздушного режима;
- рационально подобранная одежда для детей (зависит от сезона, местонахождения ребёнка, т. е. в группе или в прохладном помещении) ;
- соблюдение режимов прогулок при температуре 15-20 градусов;

- сон в проветренном помещении;
- хождение босиком в группе, на физкультурных занятиях при температуре пола 18 градусов;
- хождение по мокрым дорожкам не более 1 мин;
- обтирание влажным полотенцем (особенно в летний период) ;
- воздушные ванны;
- контрастное обливание ног при температуре 36-26 градусов;
- гигиенические процедуры;
- обширное умывание (руки до локтя, воротниковая зона и лицо) .

Уход за полостью рта и зубами – является основной составляющей профилактикой заболеваний зубов. Обучение по уходу за зубами и полостью рта начинаем с 2-3 лет, показывая детям как нужно правильно полоскать рот после еды, как пользоваться зубной щёткой, знакомим с последовательностью чистки зубов. Полоскать рот можно кипячёной водой или с добавлением ромашки или шалфея.

Все закаливающие процедуры должны быть согласованы с врачом.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

Точечный массаж - это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в местах расположения осязательных и проприоцептивных точек и разветвлений нервов. Точечный массаж также служит как элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. Особенно хороший результат, когда сочетается с "общением" со своим телом в игровой ситуации и проговариванием ласковых слов (милый, добрый, хороший).

Для детей раннего возраста рекомендуется массаж (игровые упражнения). (приложение №1 показ воспитателям)

- Массаж лица;
- Массаж шеи;
- Массаж живота;
- Массаж грудной области;
- Массаж ушной раковины;
- Массаж головы;
- Массаж шейных позвонков;
- Массаж рук;
- Массаж ног.

Приложение № 1 Массаж рук "Поиграем с ручками" (Все движения выполняются в соответствии с текстом)

Приложение № 2 Точечный массаж ушек "Поиграем с ушками" (Все движения выполняются в соответствии с текстом)

Приложение № 3 Закаливающий массаж подошв "Поиграем с ножками" (Все движения выполняются в соответствии с текстом)
(Показ воспитателя)



ГИМНАСТИКА

Гимнастика - это универсальное средство физического развития человека

Общеукрепляющая гимнастика – это организованное общение детей в процессе двигательной деятельности. Во время гимнастики повышается эмоциональный тонус, развивается двигательная активность, ребенок получает положительные эмоции от движений в коллективе сверстников. Снимается напряжение от пробуждения после ночного сна, собирается внимание, дисциплинируется поведение.

Бодрящая гимнастика или гимнастика пробуждения проводится после дневного сна для запуска всех жизненно важных процессов организма. Является хорошим стимулом для поднятия настроения.

Пальчиковая гимнастика. Развитие ребёнка связано с развитием движений пальцев рук. Третья часть всей двигательной проекции в коре головного мозга занимает проекция кисти руки. Поэтому тренировка тонких движений пальцев рук оказывает большое влияние на развитие активной речи ребёнка. Воздействуя на тонус руки ребёнка, с помощью комплекса пальчиковой гимнастики, происходит прямое воздействие на тонус речевого аппарата.

Артикуляционная гимнастика – это система упражнений для развития речевых органов. Цель такой гимнастики – выработка полноценных движений речевых органов, необходимых для правильного произношения звуков и подготовка речевого аппарата для речевой нагрузки. Проведение артикуляционной гимнастики способствует рождению правильных звуков и усвоению слов сложной слоговой конструкции.

Использование физкультминуток во время проведения организованной образовательной деятельности способствует снижению утомления у детей, а также активизируется мышление и повышается умственная работоспособность.

Дыхательная гимнастика- это система упражнений на развитие речевого дыхания. Цель – формирование правильного речевого дыхания (короткий вдох и длительный выдох). При речевом дыхании значительно увеличивается дыхательный объём и вентиляция легких, газообмен, и кровь быстрее и легче обогащается кислородом, что способствует развитию способности произносить длинные фразы и является профилактикой заикания. Дыхательные упражнения позволяют очистить слизистую оболочку дыхательных путей и улучшает дренажную функцию бронхов, укрепляет дыхательную мускулатуру, улучшает самочувствие ребёнка.

Гимнастика глаз

Бытует мнение, что глаза- зеркало души. Чистые блестящие глаза детей - признак хорошего здоровья, а здоровье необходимо беречь, а глаза тем более, потому что до 80% информации из окружающего мира, мы получаем через органы зрения. Глядя в глубину глаз новорожденного, специалист уже может предположить грозит ему близорукость, дальнозоркость или нет.

Упражнения для глаз проводятся с целью укрепления мышц глазного яблока, снятия глазного напряжения и для профилактики близорукости.

Корригирующая гимнастика (ходьба по корригирующей дорожке) .

Цель такой гимнастики - укрепление свода и связок стоп, что является хорошим средством для профилактики и исправления плоскостопия.

ИГРЫ

Живопись с помощью пальцев

Такой вид рисования благотворно влияет на психику ребенка, так как успокаивает и расслабляет.

Работа с глиной

Работа с глиной оставляет приятное ощущение, помогает расслабиться. Глина обладает свойствами способствующими заживлению ран. Занятие с глиной позволяет снять стресс, помогает выражению чувств.

Игры на развития мелкой моторики

Эти игры имеют положительное значение для развития психики ребенка и установления психического комфорта.

- при взаимодействии с песком стабилизируется эмоциональное состояние.

- развитие мелкой моторики и тактильно-мнемической чувствительности влияет на развитие центра речи в головном мозге ребенка, формирует произвольное внимание и память.

Подвижные игры

Подвижные игры способствуют развитию двигательной активности детей, направлены на социализацию, формирование нравственности и познавательного развития.

Во время проведения подвижных игр решаются следующие задачи:

Во время обеда дети постоянно получают чеснок. Благодаря входящим в чеснок биологическим активным веществам, убивающим и подавляющим рост и развитие бактерий, а так же чеснок являются прекрасным средством профилактики ОРЗ и гриппа.

Таким образом комплекс мероприятий современных здоровьесберегающих технологий, который проводится у нас в доме ребенка, позволяет создать оптимальные условия для формирования культурного здорового образа жизни и улучшить качество здоровья каждого ребёнка.

СИСТЕМА МУЗЫКАЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование на каждом музыкальном занятии следующих здоровьесберегающих технологий:

- Валеологические песенки-распевки;
- Дыхательная гимнастика;
- Артикуляционная гимнастика;
- Оздоровительные и фонетические упражнения;
- Игровой массаж;
- Пальчиковые игры;
- Речевые игры;
- Музыкотерапия.

Валеологические песенки-распевки.

С них начинаются все музыкальные занятия. Несложные добрые тексты (в том числе программы "Здравствуй!" М.Лазарева) и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос к пению.

Например:

Доброе утро!

Доброе утро! (поворачиваются друг к другу) Улыбнись скорее!
(разводят руки в стороны) Будет веселее. (хлопают в ладоши) Мы погладим лобик, носик и щечки. (выполняют движения по тексту) Будем мы красивыми, (постепенно поднимают руки вверх, "фонарики") Как в саду цветочки! Разотрем ладошки (движения по тексту) Сильнее, сильнее! А теперь похлопаем Смелее, смелее! Ушки мы теперь потрем (потирают ушки) И здоровье сбережем. (разводят руки в стороны) Улыбнемся снова, Будьте все здоровы!

Дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и

легочной ткани; способствуют восстановлению центральной нервной системы; улучшает дренажную функцию бронхов; восстанавливает нарушенное носовое дыхание; исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

Например:

"Машина"

(обучение постепенному выдоху воздуха)

И.П. - Дети становятся на одной линии, делают вдох ("наливают бензин") и начинают движение вперед, при этом делая губами "бр-р-р" . Дети, как обычно, копируют работу мотора. Победитель тот, кто дальше всех "уехал" на одном дыхании.

"Цветок".

(упражнение направленно на достижение дыхательной релаксации за счет физиологического рефлекса, в результате которого при вдохе носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов).

И.П. - стоя. Руки опущены. Глаза закрыты. Делается медленный вдох, будто вдыхается аромат цветка. Это упражнение рекомендуется выполнять рано утром, повернувшись к солнцу.

"Собачка"

(закаливание зева)

И.П. - стоя. Язык высунуть изо рта. Делать быстрые дыхательные движения, добиваясь охлаждения зева.(как это делает собачка)

Артикуляционная гимнастика.

Основная часть артикуляционной гимнастики - выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем. Упражнения способствуют тренировке мышц речевого аппарата, ориентированию в пространстве, учат имитации движений животных. В результате этой работы повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание. Например:

"Жаба Квака"

(комплекс упражнений для мышц мягкого нёба и глотки)

Жаба Квака с солнцем встала, (потягиваются, руки в стороны)

Сладко-сладко позевала. (дети зевают)Травку сочную сжевала (имитируют жевательные движения, глотают)Да водички погллатала. На кувшинку села, Песенку запела: "Ква-а-а-а! (произносят звуки отрывисто и громко)Квэ-э-э-! Ква-а-а-а! Жизнь у Кваки хороша!

Оздоровительные и фонопедические упражнения.

Проводятся для укрепления хрупких голосовых связок детей, подготовки их к пению, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Разработки В.Емельянова, М.Картушиной способствуют развитию носового, диафрагмального, брюшного дыхания, стимулированию гортанно-глоточного аппарата и деятельности головного мозга. В работе используются оздоровительные упражнения для горла, интонационно-фонетические (корректируют произношение звуков и активизируют фонационный выдох) и голосовые сигналы доречевой коммуникации, игры со звуком. Например:

"Динозаврик"

Четыре динозаврика, ура, ура, ура! Мы любим петь и танцевать, тарам-па-ра-ра-ра! Смешные мы, хорошие, мы любим пошалить! И мы все время заняты, нам некогда грустить!

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

Игровой массаж.

Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови и лимфы, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Использование игрового массажа повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый

тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается. Например:

1-я точка: "В гости к бровкам мы пришли, пальчиками их нашли"

2-я точка: "Пальчиком нашли мосток, по нему мы скок-поскок"

3-я точка: "Опустились чуть-чуть ниже и на пальчики подышим"

4-я точка: "Вот мы к шейке прикоснулись и пошире улыбнулись"

5-я точка: "Надо ушки растереть, чтобы больше не болеть"

6-я точка: "Руки надо растереть, чтобы больше не болеть"

7-я точка: "И про спинку не забыть, чтобы стройными нам быть"

Заканчивая массаж, дети говорят: Хотим мы быть веселыми, красивыми, здоровыми". Эти слова - своеобразная установка для них на весь день.

Пальчиковые игры.

Игры позволяют разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы. Они развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к рисованию, письму), соединяют пальцевую пластинку с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление на основе устного русского народного творчества.

Например:

"Кошка"

Посмотрели мы в окошко (пальцами обеих рук делают "окошко") По дорожке ходит кошка ("бегают" указательным и средним пальцами правой руки по левой руке) С такими усами! (показывают "длинные усы") С такими глазами! (показывают "большие глаза") Кошка песенку поет, (хлопки в ладоши) Нас гулять скорей зовёт! ("зовут" правой рукой)

Речевые игры.

Позволяют детям укрепить голосовой аппарат и овладеть всеми выразительными средствами музыки. Речевое музицирование необходимо,

так как музыкальный слух развивается в тесной связи со слухом речевым. К звучанию добавляются музыкальные инструменты, звучащие жесты, движение, сонорные и колористические средства. Кроме того, формирование речи у человека идет при участии жестов, которые могут сопровождать, украшать и даже заменять слова. Пластика вносит в речевое музицирование пантомимические и театральные возможности.

Использование речевых игр на музыкальных занятиях, театрального кружка эффективно влияет на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности.

Например:

"Дождь"

Дождь, дождь, дождь с утра. (хлопки чередуются со шлепками по коленям) Веселится детвора! (легкие прыжки на месте) Шлёп по лужам, шлеп-шлеп. (притопы) Хлоп в ладоши, хлоп-хлоп. (хлопки) Дождик, нас не поливай, (грозят пальцем) А скорее догоняй! (убегают от "дождика")

Музикотерапия.

Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музикотерапия проводится педагогами ДОО в течение всего дня - детей встречают, укладывают спать, поднимают после дневного сна под соответствующую музыку, используют ее в качестве фона для занятий, свободной деятельности.

Музыка для встречи детей и их свободной деятельности

Классика:

1. И.С.Бах. "Прелюдия до мажор".
2. И.С.Бах. "Шутка".
3. И.Брамс. "Вальс".
4. А.Вивальди "Времена года"
5. Й.Гайдн. "Серенада"

6. Д.Кабалевский "Клоуны"
7. Д.Кабалевский "Петя и волк"
8. В.А.Моцарт "Маленькая ночная серенада"
9. В.А.Моцарт "Турецкое рондо"
10. И.Штраус "Полька "Трик-трак"

Детские песни:

1. "Антошка" В.Шаинский
2. "Бу-ра-ти-но" Ю.Энтин
3. "Будьте добры" А.Санин
4. "Веселые путешественники" М.Старокадомский
5. "Все мы делим пополам" В.Шаинский
6. "Да здравствует сюрприз" Ю.Энтин
7. "Песенка о волшебниках" Г.Гладков

Музыка для пробуждения после дневного сна

1. Л.Боккерини "Менуэт"
2. Э.Григ "Утро"
3. А.Дворжак "Славянский танец"
4. Лютневая музыка XVII века
5. Ф.Лист "Утешения"
6. Ф.Мендельсон "Песня без слов"
7. В.Моцарт "Сонаты"
8. М.Мусоргский "Балет невылупившихся птенцов"

Музыка для релаксации

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

Колыбельные

1. Русские народные колыбельные в традиционном исполнении, составление и обработка В. и С. Железновы:

- Баюшки – баю.
- Спи, дитяtko.
- Приди, котик.
- Котики серые.
- Спи – ка, крошечка моя.
- Ай, люленьки.
- Бай, качи.
- Ай, баю, баю, баю.
- Бай, да побай.
- По червону калину.
- Я качаю дитю.
- Спика – ка, Саша.
- Приди, котик.
- Спи – ка, крошечка моя.
- Ай, люленьки.

2. Н.Римский-Корсаков "Море"

3. Г.Свиридов "Романс"

4. К.Сен-Санс "Лебедь"

Музыкальные занятия с использованием технологий

здоровьесбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. Успех занятий невозможен без совместной деятельности музыкального руководителя и воспитателя, который активно помогает, организует самостоятельное музицирование в группе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду М.: Сфера, 2003 – 88 с.
2. Белая К.Ю., Зимонина В.А. «Как обеспечить безопасность дошкольников: конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста» М.: Просвещение, 2000 – 94 с.
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам: программа и программные требования М.: 1999 – 144 с.
4. Зимонина В.А. Воспитание ребёнка – дошкольника. Расту здоровым. М.;ВЛАДОС,2003-304 с
5. Каштанова Т.В, Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении: практическое пособие М.:2002
6. Колабанов В.В. Валеология – СПб: Деан, 2001
7. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2002 – 64 с.
8. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж, 2005 – 127 с.
9. Овчинникова Т.С. Двигательныйигротренинг для дошкольников. СПб, 2002 – 176 с.
10. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста М.: 2004

11. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду М.: 2000 – 256 с.
12. Синкевич Е.А. Физкультура для малышей СПб: 2003 – 48 с.
13. Семёнова Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой в школе здоровья. СПб. 2004 – 87 с.
14. Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. М: 2003 - 143 с.
15. Юдина Е.Г. Педагогическая диагностика в детском саду. М.: 2003 – 114 с

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

КАРТОТЕКА

Здоровьесберегающих игр и упражнений «Звуковая гимнастика»

Упражнение № 1 «Поем звук «а».

*Стимулирует работу легких, трахеи и гортани.
По окончании произнесения происходит углубление дыхания и увеличение потребления кислорода.*

Исходное положение - произвольное.

Кладем правую руку на голову, а левую – на грудь. Глубоко вдыхаем и на выдохе протяжно произносим звук «а-а-а»...

Тянем звук как можно дольше.

Для наращивания объема выдыхаемого воздуха просим ребенка протянуть гласный звук, например, столько времени, сколько разматывается нитка или растягивается пружинка.

Упражнение № 2 «Веселые плакальщики».

Упражнение, наряду с улучшением вентиляции легких, способствует снятию напряжения.

Исходное положение - произвольное.

Вначале провести беседу с ребенком.

- Почему маленькие обезьянки плачут? Да они просто не поделили между собой банан! Давайте поможем им плакать, чтобы обида поскорее прошла.

Приподнять голову, нахмурить брови, уголки губ опустить вниз.

Сделать несколько коротких вдохов без выдоха, сопровождая их резкими прерывистыми движениями плеч и легкими протирающими глазами кулачками.

*«Обезьян ты нынче видел?
Кто, скажи мне, их обидел?
Отчего они не скачут?»
«Две глупышки-обезьяны
Подрались из-за банана.
Разделить фрукт не сумели –
Оттого банан не съели!»*

Упражнение № 3 «Волшебный напиток».

Упражнение улучшает вентиляцию легких.

Исходное положение – сидя по-турецки.

Перед детьми ставятся бокалы с водой (температура – 36-38 градусов).

- Представим, что мы превратились в добрых волшебников.

Закройте на несколько секунд глаза, расслабьтесь и представьте, какие добрые дела вы хотели бы совершить. Откройте глаза и все вместе произнесите «волшебные» слова: «Водичка вкусная и приятная. Я никогда не буду болеть. Я здоров».

- А теперь отпейте немного «волшебной» водички и хорошенько прополощите ею полость рта.

После этого поднимите голову вверх и со звуком «а-а-а...» прополощите горло, после чего проглотите ее.

Упражнение № 4 «Настольные часы».

Игра способствует как расслаблению мышц шейного отдела, так и улучшению мозгового кровообращения.

Исходное положение – сидя по-турецки. Ладони – на коленях.

Можно выполнять и из положения стоя.

- Представим, что мы превратились в маленькие настольные часики.

Вспомним, как тикают часики.

Произносим «тик» и наклоняем туловище в левую сторону так, чтобы правый бок растянулся как можно больше.

Чувствуете, как напряглись мышцы?

Со звуком «так» возвращаемся в исходную позицию.

Делаем глубокий вдох и выдох.

А теперь повторим наклон в правую сторону.

Со звуками «тик» и «так» выполняем наклоны головы.

*Тик-так, тик-так,
Мы идем за шагом шаг,
Ни минутки не теряем,
Время точно измеряем.*

Упражнение № 5 «Сердитый ежик».

Упражнение способствует мышечному расслаблению, стабилизирует состояние нервной системы.

Исходное положение – стоя.

- Представим, что мы превратились в ежика. Ежик бежал по лесу. Вдруг он заметил что-то подозрительное и остановился. Ежик свернулся в клубочек.

Складываем руки перед грудью, обнимаем себя за плечи, опускаем голову и прижимаем к груди подбородок.

Находясь в таком положении, со звуками «п-ф-ф» и «ф-р-р», произносимыми на одном дыхании, наклоняемся как можно ниже, не сгибая коленей и не отрывая ступней от пола. Вот и минула опасность. Ежик разворачивается и бежит дальше.

*Ежа руками не возьмешь
– В клубок свернулся хитрый еж.
Колющий очень еж на вид,
На нас рассерженно фырчит:
«П-Ф-Ф, П-Ф-Ф,
П-Ф-Ф, Ф-р-р, ф-р-р, ф-р-р».*

Упражнение № 6 «Столяр».

Упражнение способствует расслаблению мышц плечевого отдела.
Исходное положение – произвольное.

- Чем занимается столяр и какие у него инструменты?
Представим, что мы превратились в столяра.
Встаем около стола, немного над ним наклоняемся и со звуком «Стук-стук» имитируем забивание гвоздей молотком.

*Руки столяра умелы
–Золотые руки!
Ладится любое дело,
Он не знает скуки!
Молотком стучит: «Стук-стук!
Гвоздикам я верный друг!»*

Упражнение № 7 «Колечко».

Упражнение укрепляет мышцы языка и шеи.
Исходное положение - произвольное. - Представим, что у нас во рту находится колечко. Потрогаем его кончиком языка, а потом прижмем к небу со звуком «л-л-л...» или «ль-ль-ль...» будем задвигать колечко как можно глубже.
Теперь двигаем колечко к зубам. Колечко возле зубов? Тогда произнесем звук «о-о-о...»

*Я с кольцом играю:
Я во рту кольцо катаю.
Быстро бежит кольцо
И поет: «Ль-ль-ль-о-о...»*

Упражнение № 8 «Стрельба».

Упражнение укрепляет мышцы глотки и губ.
- Представим, что мы находимся на стрельбище.
Сначала мы будем «стрелять из пулемета» - энергично и четко произносить на выдохе произносить «к-г, к-г».

А теперь «постреляем из пистолета» - энергично и четко на выдохе произносим «пиф-паф», «пиф-паф».

«К-з, К-з, - застрочил пулемет.

– Неприятель не пройдет!»

«Пиф-паф, пиф-паф»,

- отвечает пистолет,

Выстрелив ему в ответ.

Упражнение № 9 Упрямые ослики.

Упражнение укрепляет голосовые связки мышцы мягкого неба.

Исходное положение – стоя.

- Представим, что мы превратились в маленьких осликов. «Ослики» весело бегут по дорожке, высоко поднимая ноги.

Но вдруг «ослики» останавливаются, они не хотят идти дальше и кричат на продолжительном выдохе: «И-а, и-а...».

Ослик бегал по дорожке,

У него устали ножки.

Ослик попросил овса,

Закричал: «И-а, и-а!»

Упражнение № 10 «Слоник».

Упражнение способствует укреплению лицевых мышц.

Исходное положение произвольное.

- Представим, что мы превратились в доброго слоника, который решил умыться. «Набираем в хобот воду»: вытягиваем губы вперед и на вдохе имитируем всасывание воды.

Задерживаем на несколько секунд дыхание и на выдохе «разбрызгиваем воду», выпуская через сжатые зубы воздух, произнося при этом звук «ф».

Я сегодня не скучал:

В хобот я воды набрал.

Если только захочу

– Всех водою окачу!

Упражнение № 11 Звук «ы».

Произнесение звука «ы» положительно влияет на общий тонус организма, снимает усталость, повышает работоспособность.

Исходное положение - произвольное.

- Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «ы-ы-ы...»

Тянем его как можно дольше.

Упражнение № 12 Звук «м».

Произнесение звука положительно влияет на сосуды головного мозга, способствует преодолению психоэмоционального напряжения, дает ощущение покоя, улучшает память. Исходное положение произвольное.

- Сложим кисти рук в «замок».
Глубоко вдохнем и на выдохе протяжно произнесем звук «м-м-м...»
Тянем его как можно дольше.

Упражнение № 13 Звуки «о-у-м».

Произнесение звуков в данном порядке положительно воздействует на все отделы головного мозга.

Исходное положение - произвольное.

- Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звуки в следующем порядке «о-о-у-у, м-м-м-м...»
Тянем их как можно дольше.

Упражнение № 14 Звук «в».

Произнесение звука «в» стабилизирует состояние нервной системы, а также головного и спинного мозга.

Исходное положение - произвольное.

- Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «в-в-в...»
Тянем его как можно дольше.

Упражнение № 15 Звук «ч».

Произнесение звука «ч» способствует профилактике бессонницы, а также положительно влияет на состояние организма в целом.

Исходное положение произвольное.

- Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «ч-ч-ч...»
Тянем его как можно дольше.

Упражнение № 16 «Зевота».

Упражнение улучшает кровоснабжение сосудов мозга, помогает снять стресс. Исходное положение произвольное.- Представим, что день подошел к концу, и мы почувствовали усталость. Опускаем голову, широко-широко раскрываем рот и, не закрывая его, произносим «о-о-хо-хо-хо...» Вот и пришла к нам сладкая зевота.

*Ночь настала, спать пора,
Трет глазенки детвора.
Ротики мы раскрываем:
Сладко перед сном зеваем.*

Упражнение № 17 «Плаксы».

Упражнение активизирует центральную нервную систему и позволяет снять усталость.

Исходное положение - произвольное.

- Представим, что мы превратились в плакс.
А как режут плаксы?
Глубоко вдохнем и громко-громко поплачем, произнося звук «ы-ы-ы...»
Дети выполняют описываемые взрослым действия, затем перестают «плакать», «вытирают слезы» и все вместе танцуют.

*Что же ты не скачешь?
«Ы-ы-ы» все плачешь?
Вытри слезки, улыбнись,
В круг с друзьями становись.
Будем вместе мы играть,
Будем петь и танцевать!*

Упражнение № 18 «Гусь».

Упражнение дает возможность выплеснуть негативные эмоции и снижает психоэмоциональное напряжение.

Исходное положение – стоя, ноги вместе. Руки опущены.
- Представим, что мы превратились в гуся, гуляющего во дворе.
Немного вытягиваем вперед шею, руки слегка расставляем и отводим их в стороны. Делаем глубокий вдох, а на выдохе наклоняемся вперед, вытягиваем шею и произносим: «ш-ш-ш...»

*Во дворе гуляет гусь,
Вступает важно:
«Никого я не боюсь –
Я гусак отважный!»
«Ш-ш, - шипит сердито гусь. –
Уходите, я сержусь!»*

Упражнение № 19 «Большой и маленький».

Упражнение способствует нормализации психоэмоционального состояния.

Исходное положение – стоя.
- Представим, что мы выросли и стали большими-пребольшими.
Глубоко вдохнем, а на выдохе встанем на носочки и поднимем руки.
Тянемся всем телом вверх и произносим: «Какой я большой!»
Медленно вдыхаем, а затем со звуком «ух» приседаем, обхватываем руками колени, опускаем голову и произносим: «Какой я маленький!»

*Совсем большой мой старший брат –
Пойдет он скоро в школу.
С ним поиграть всегда я рад,
Брат добрый и веселый!
А я хотя росточком мал,
Но все же очень я удал!*

Упражнение № 20 Звук «я».

Произнесение звука положительно влияет на нижнюю часть легких, сердце, печень, желудок, избавляет от боли, придает уверенность в собственных силах.

Исходное положение – произвольное.

- Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «я-я-я...»

Тянем его как можно дольше.

Упражнение № 21 Звук «и».

Произнесение звука очищает сосуды мозга, ушей, глаз, улучшает слух и стимулирует работу щитовидной железы.

Исходное положение – произвольное.

- Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «и-и-и...»

Тянем его как можно дольше.

На выдохе прикладываем ладони обеих рук в следующем порядке: ко лбу, к темени, к затылку, к шее, к груди, к верхней части живота.

Упражнение № 22 «Самолет».

Упражнение способствует нормализации кровяного давления и улучшению работы почек.

Исходное положение – стоя.

Руки вытянуты в стороны.

- Представим, что мы превратились в быстрый реактивный самолет.

Наш самолет взлетает: со звуком «у-у...» не спеша передвигаемся, поочередно поднимая при выполнении виража «руки-крылья». Вот мы и в небе!

Самолет набирает скорость: передвигаемся быстрее, чаще меняем положение «крыльев» - чем выше поднята одна из рук, тем выше произносим звук «у-у...»

Пришло время возвращаться на землю.

Идем на посадку: уменьшаем скорость движения, понижая при этом звук «у-у...»

Останавливаемся, опускаем «крылья».

*Самолет летит, как птица,
В синем небе серебрится.
А мотор гудит: «У-у-у,
Я пилоту помогу!»*

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

КАРТОТЕКА Здоровьесберегающих игр и упражнений «Игровой самомассаж»

« Утка и кот »

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

**А уточки, а уточки
Все топают по улочке.
Идут себе вразвалочку
И крикают считалочку.**

**Утка крикает, зовет
Всех утят с собою,**

Поглаживать шею ладонями сверху
вниз.

**А за ними кот идет,
Словно к водопою.**

Указательными пальцами растирать
крылья носа.

**У кота хитрющий вид,
Их поймать мечтает!**

Пальцами поглаживать лоб от середины
к вискам.

**Не смотри ты на утят-
Не умеешь плавать!**

Раздвинуть указательный и средний
пальцы, сделать «вилочку» и массировать
точки около уха.

«Дождик»

Массаж спины под песню Е. Поплянской (сб. «А мы на уроке – играем»)

**Дождик бегают по крыше-
«паровозиком»
Бом! Бом! Бом!
По веселой звонкой крыше-
Бом! Бом! Бом!**

Встать друг за другом
и похлопывать друг друга по спине.

Дома, дома посидите-
Бом! Бом! Бом!
Никуда не выходите-
Бом! Бом! Бом!

Постукивание пальчиками.

Почитайте, поиграйте-
Бом! Бом! Бом!
А уйду-тогда гуляйте-
Бом! Бом! Бом!

Поколачивание кулачками.

Дождик бежит по крыше-
Бом! Бом! Бом!
По веселой звонкой крыше-
Бом! Бом! Бом!

Поглаживание ладошками.

«Чтобы не зевать от скуки»

Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответств. слова

Чтобы не зевать от скуки,
Встали и потеряли руки,
А потом ладошкой в лоб
Хлоп-хлоп-хлоп.

Постучим и тут, и там,
И немного по бокам.
Не скучать и не лениться!
Перешли на поясницу.

Щеки заскучали тоже?
дышим,
Мы и их похлопать можем.
Ну-ка дружно, не зевать:
Раз-два-три-четыре-пять.

Чуть нагнулись, ровно
Хлопаем как можно выше.

Муз. рук-тель показывает ежика.

Вот и шея. Ну-ка, живо
Переходим на загривок.

По сухой лесной дорожке-
Топ-топ-топ-топочут

ножки.

А теперь уже, гляди,
дорожек
Добрались и до груди.
Постучим по ней на славу:
Сверху, снизу, слева, справа.

Ходит-бродит вдоль

Весь в иголках серый ежик.

(вставка про ежика для сказки
«Рукавичка»)

«Летели утки»

Дети садятся на ковер, где проводится массаж лица.

Летели утки
Над лесной опушкой,

Слегка касаясь пальцами,
провести по лбу 6 раз

**Задели ели
Самую макушку,**

Слегка касаясь пальцами,
провести по щекам 6 раз

**И долго елка
Ветками качала...**

Указательными пальцами
массировать крылья носа
по кругу от себя

« Гусь »

Дети садятся на ковер и делают массаж пальцев

**Где ладошка? Тут? Тут!
На ладошке пруд? Пруд!**

Показывают правую ладошку.
Гладят левой ладонью правую.

**Палец большой-
Это гусь молодой,
Указательный-поймал,
Средний-гуся ощипал,
Безымянный-суп варил,
А мизинец-печь топил.**

Поочередно массируют
каждый палец.

**Полетел гусь в рот,
ладонями,
А оттуда в живот.
животу**

Машут кистями, двумя
прикасаются ко рту, потом к

Вот!

Вытягивают ладошки вперед.

« Наши ушки »

Дети выполняют массаж ушей.

1. Загнуть руками уши вперед (4 раза); прижать руками ушные раковины, затем отпустить; потянуть руками мочки ушей в стороны, вверх, вниз, отпустить (4 раза);

Указательным пальцем освободить слуховые отвороты от «воды».

2. Загибание вперед ушных раковин: быстро загнуть вперед всеми пальцами, при-жать, резко отпустить. (Способствует улучшению самочувствия всего организма)

3. Оттягивание ушных раковин: кончиками большого и указательного пальцев потянуть вниз обе мочки ушей 5-6 раз. (Полезно при закаливании горла и полости рта)

4. Массаж козелка: захватить большим и указательным пальцами козелок. Сдавли-вать. Поворачивать его во все стороны в течение 20-30 секунд. (Массаж стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло, гортань, помогает при аллергии)

5. Растирание ушей ладонями.

« Кто пасется на лугу »

Дети выполняют массаж спины

**Далеко, далеко
на**

плечам.

**На лугу пасутся
че-**

позвоноч-

Ко...

-Козы?

Нет, не козы!

**Далеко, далеко
куплета**

На лугу пасутся

Ко...Кони? Нет, не кони!

**Далеко, далеко
движения**

На лугу пасутся

Ко...Коровы?

Правильно, коровы!

**Пейте, дети, молоко,
встать**

Будете здоровы!

Встать друг за другом паровозиком, положить руки

плечи впередистоящего ребенка и похлопать по

Загнуть большой палец на правой руке и рисовать

тырмя остальными пальцами змейку вдоль

ника впередистоящего.

Покачать плечами вперед-назад.

Наклонить голову вперед

Покачать головой вправо-влево.

Повернуться на 180 и повторить движения 1

Опять повернуться на 180 и повторить те же

Повернуться на 90, покачать головой, руки на поясе

Постепенно присесть. На последний слог быстро

и поднять руки вверх.

« Божьи коровки »

Дети выполняют массаж ног

**Божьи коровки, папа идет,
донизу**

Сидя, поглаживать ноги сверху

Следом за папой мама идет,

Разминать ноги

За мамой следом детишки идут,

Похлопывать ладошками

Вслед за ними малышки бредут

Поколачивать кулачками

Юбочки с точками черненькими.

Постукивать пальцами

**На солнышко они похожи,
кисти,**

Поднять руки вверх и скрестить

Встречают дружно новый день.

широко раздвинув пальцы

**А если будет жарко им,
спрятать**

Поглаживать ноги ладонями и

То спрячутся все вместе в тень.

Руки за спину.

« Черепаха »

Самомассаж тела

**Шла купаться черепаха
пощипывание**

Дети выполняют легкое

**И кусала всех со страха
Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!
Никого я не боюсь!**

пальцами рук груди, ног.

**Черепаха Рура!
В озеро нырнула,
С вечера нырнула
И пропала... Э-эй,
Черепашка Рура,
Выгляни скорей!**

Дети поглаживают себя ладонями,
выполняя круговые движения и
приговаривают.

« Ириски от киски »

Массаж глаз (по китайской медицине)

**В гости к нам явилась киска.
рук
Всем дает она ириски:**

Потереть друг о друга средние пальцы

**Мышке, лебедю, жуку,
паль-**

Прикрыть неплотно глаза и провести

Псу, зайчонку, петуху.	цами, не надавливая сильно на кожу, от внутреннего края глаза к внешнему.
Рады, рады все гостинцам! зрачками Это видим мы по лицам.	Совершать круговые движения глаз вправо и влево
Все захлопали в ладошки, Побежали в гости к кошке. о	Хлопки в ладоши Постучать подушечками пальцев друг друга.

« Наши глазки »

Массаж глаз (по методике йогов)

- Сесть прямо, поставить на опору локти (на стол или спинку стула, на который ребенок садится, как наездник);
- Не отрывая локти, соединить ребра ладоней и мизинцы, опустить голову, чтобы ладони легли на закрытые глаза, а лоб упирался в верхнюю часть ладоней и пальцы;
- Расслабить мышцы шеи. Точкой опоры становится лоб, ладони лишь прикасаются к глазам;
- Легко массировать ладонями глаза. Чередовать надавливание, вращение, поглаживание и вибрацию; выполнять 1-2 минуты. Хорошо, если возникнет ощущение тепла в глазах;
- Расслабить глаза.

(Массаж вызывает активную циркуляцию в глазах крови, стимулирует нервные окончания и дает прекрасный отдых утомленному зрению)

« Пирог »

Дети выполняют самомассаж тела

За стеклянными дверями	Выполнять хлопки правой ладонью по левой руке от кисти к плечу.
Ходит мишка с пирогами	То же по правой руке
Здравствуй, Мишенька-дружок,	Хлопки по груди
Сколько стоит пирожок?	Хлопки по бокам
Пирожок-то стоит три,	Хлопки по пояснице

А готовить будешь ты!

**Напекли мы пирогов,
погла-
К празднику наш стол готов!**

Хлопки по ногам сверху вниз

Выполнять последовательное
живание рук, корпуса, ног

« Вот какая борода »

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

Да – да – да – есть у деда борода.

Де – де – де – есть сединки в бороде.

Ду – ду – ду – расчеши бороду.

Да – да – да – надоела борода.

носа

Ду – ду – ду – сбреем деду бороду.
плоскостью

Ды – ды – ды – больше нет бороды.
пальцы,

Потереть ладони друг о друга

Руками провести по шее от затылка до
яремной ямки.

Большими пальцами мягко провести по
шее от подбородка вниз

Сжав руки в кулаки, возвышениями боль-
ших пальцев быстро растереть крылья

Положить три пальца на лоб всей

и, мягко надавливая, поглаживать лоб.
Раздвинув указательный и средний

положить их перед и за ушами и с силой
растирать кожу

« Жарче, дырчатая тучка »

Дети выполняют самомассаж

**Жарче, дырчатая тучка,
Поливай водичкой ручки,**

Плечики и локоточки,
плечам,

Пальчики и ноготочки,
вис-

**Мой затылочек, височки,
Подбородочек и щечки!**

Растереть ладошки.

Постукивать пальцами по
локоткам, кистям, затылку,
кам, подбородку, щекам.

**Трем мочалкою коленочки,
Щеточкой трем хорошенечко
Пяточки, ступни и пальчики...
Чисто-чисто моем мальчика!**

Растереть ладонями колени,
ступни и пальцы ног.

**Чисто-чисто моем девочку,
Нашу девочку-припевочку!**

« Белый мельник »

Массаж лица для профилактики простудных заболеваний

**Белый-белый мельник
середины
Сел на облака.**

Провести пальцами по лбу от
к вискам.

**Из мешка посыпалась
вискам
Белая мука.**

Легко постучать пальцами по

**Радуются дети,
Лепят колобки.**

Сжав руки в кулаки, возвышениями
больших пальцев быстро растереть
крылья носа.

**Заплясали санки,
Лыжи и коньки.
собой**

Раздвинув указательный и средний
пальцы, массировать точки перед
и за ушными раковинами.

« Лиса »

Гимнастика для глаз

**Ходит рыжая лиса,
Щурит хитрые глаза.**

Крепко зажмурить и открыть глаза

**Смотрит хитрая лисица,
кото-
Ищет, где бы пожить.**

Вытянуть вперед правую руку, на
рой все пальцы, кроме указательного,
сжаты в кулак. Вести рукой

вправо-влево

указательного
головы.

**Пошла лиска на базар,
прослеживая
Посмотрела на товар.**

**Себе купила сайку,
стрелке и
Лисятам балалайку.**

и следить за движением
пальца глазами, не поворачивая

Поднять руку и опустить,
взглядом.

Описать рукой круг по часовой
против нее.

« Солнышко »

Гимнастика для глаз

**Солнышко, солнышко, в небе свети!
Яркие лучики к нам протяни.
Ручки мы вложим в ладошки твои,
Нас покружи, оторви от земли.
Солнечный лучик быстро скакал,
медленно
И на плечо он к ребятам упал.**
к

**Весело лучик песенку пел,
Каждый себе на плечо посмотрел.
Солнечный лучик быстро скакал,
паль-
И на маленький носик к ребятам попал.
глазами.
Весело лучик песенку пел,
Каждый на носик себе посмотрел.
Хлопают радостно наши ладошки,
Быстро шагают резвые ножки.
Солнышко скрылось, ушло на покой,
щеку
Мы же на место сядем с тобой.**

Потянуться руками вверх
Похлопать в ладоши над головой
Покружиться, подняв руки вверх
Вытянуть вперед правую руку,
прикоснуться указательным пальцем
правому плечу. Проследить глазами.
Повторить то же самое с левой рукой
Вытянуть руку вперед и коснуться
цем кончика носа. Проследить
Похлопать в ладоши.
Ходьба на месте.
Закрыть глаза и положить руки под
Сесть на стульчики

« Дедушка Егор »

Гимнастика для ног для профилактики плоскостопия

**Из-за лесу, из-за гор
пола,
Едет дедушка Егор.**

Ходьба на месте, не отрывая носки от
стараясь поднимать выше пятки.

Сам на лошадке,

Ходьба на пятках, руки за спиной

Жена на коровке,

Ходьба на носках, руки за головой

Дети на телятках,
руки

Ходьба с перекатом с пятки на носок,
на поясе.

Внуки на козлятках.
сог-

Ходьба с высоким подниманием ног,

Гоп, гоп, гоп!

нутых в колене, руки в стороны
Приподниматься на носки и опускаться
на всю ступню.

Приехали!

Присесть

« Снежинки »

Гимнастика для глаз

Закружились, завертелись
Белые снежинки.

«Фонарики»

Вверх взлетели белой стаей
посмотреть
Легкие пушинки.

Поднять руки вверх и
на них

Чуть затихла злая вьюга-
просле-
Улеглись повсюду.

Медленно опустить руки и
дить за ними взглядом

Заблестали, словно жемчуг,-
стороны
Все дивятся чуду.

Развести поочередно руки в
и проследить за ними взглядом

Заискрились, засверкали
«нож-
Белые подружки.

Выполнить руками движение
ницы»

Заспешили на прогулку
Дети и старушки.

Шаг на месте

« Бабочка »

Упражнение для подвижности голеностопного сустава

И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади;
1 – свести колени вместе, стопы развести в разные стороны;
2 – колени развести в стороны, стопы соединить, стремясь достать коленями пол.

« Наши ножки »

Массаж рефлекторных зон ног

1. Сжать кончик большого пальца, затем подушечку большого пальца. Если заметите болезненную точку. Разотрите ее до исчезновения боли.
2. Плотно захватить большим и указательным пальцами ахиллово сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторить по 3 раза на каждой ноге.
3. Быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги.
(Этот массаж помогает освободиться от накопившейся усталости и включить основные системы организма)

« Самолет »

Гимнастика для глаз

Пролетает самолет,
пальцем

С ним собрался я в полет.

Посмотреть вверх и провести

за «пролетающим» самолетом

Правое крыло отвел, посмотрел.
проследить

Левое крыло отвел, поглядел.

Отвести руки попеременно и

взглядом

Я мотор завожу
перед

И внимательно гляжу.

Делать вращательные движения

грудью

Поднимаюсь ввысь, лечу,
кругу

Возвращаться не хочу.

Встать на носочки и легко бежать по

« Наши глазки »

Гимнастика для глаз (по методике йогов).

- Указательным пальцем правой руки дотронуться до кончика носа так, чтобы па-лец находился параллельно полу. Сфокусировать взгляд на кончике пальца, смот-реть не моргая, до усталости, до слез, фиксировать взгляд на кончике пальца в те-чение полного дыхания (сделать полный вдох, затем полный выдох). Расслабить гла-за. Повторить упражнение, приставив палец к межбровью;
- Указательным пальцем правой руки дотронуться до кончика носа, сфокусировать взгляд на кончике пальца. Со вдохом удалять палец от носа как можно дальше в пределах расстояния вытянутой руки, продолжая смотреть на кончик пальца. С вы-дохом вернуть палец обратно к носу. Повторить упражнение, приставив палец к межбровью;
- Закинуть голову назад до упора. Сфокусировать взгляд на кончике носа. Сделать полный вдох, затем полный выдох. Повторить то же, сфокусировав взгляд на облас-ти межбровья;

- Выполнять круговые вращения глазами сначала по часовой стрелке, затем – про-тив. Делать то же, закрыв глаза. Темп вращения переменный, от медленного до мак-симально быстрого;
- Закрывать глаза ладонями так, чтобы через ладони не проникал свет. Посидеть так немного, давая глазам расслабиться.

« Снегопад »

Гимнастика для глаз

(за всеми движениями проследить глазами, не поворачивая головы)

Белых хлопьев белый пух
снача-
Плавно и спокойно
Над деревьями кружит
И над колокольной.
Каждый дом и каждый куст
вправо,
Греет, одевает
Снеговая шубка и
Шапка снеговая.
Белых хлопьев белый пух
уровня
С неба валит валом,
Укрывая белый свет
Белым одеялом.
Чтобы слева, впереди,
пле-
Позади и справа
левого.
Сладко спали до весны
Дерева и травы.
Это сколько ж наметет
широ-
Снега за ночь-то!
Это как же полетят
С горки саночки!

Медленно опускать сверху вниз

ла правую руку, потом левую.

Поочередно вытягивать руки

влево.

Вытянуть руку вперед и коснуться
ею лба.

Поднимать и опускать руку от

груди до пояса.

Указательным пальцем коснуться левого

ча, вытянуть руку вперед, коснуться

Закрывать глаза ладонями.

Развести руки в стороны, глаза

« Зайка »

Дети делают массаж для носа и гимнастику для глаз

Вот и зайка к нам идет,
медицине),
Он нас лапкою зовет.
заболева-
Бедный зайнышка чихает,
Как поправиться – не знает.
мас-
Лекарство для тебя найдем:
Мы носик лапкою потрем.

Массаж носа (по китайской

укрепляющий иммунитет к

ниям верхних дыхательных путей:
Потереть указательные пальцы и

сировать ими ноздри сверху вниз и
снизу вверх 10 – 20 раз.

В руках у нас морковка.

выполняя

Продолжаем тренировку.

вправо-влево,

за

Вот поправился наш зайка,

Он ребятам очень рад,

Приглашает поиграть.

Дети держат в руке морковку,

ею медленные движения

вверх-вниз, по кругу и прослеживая

ней взглядом.

« Медведь »

Гимнастика для глаз

Медведь по лесу бродит,

согнув-

От дуба к дубу ходит.

руками

Ходьба вперевалочку, слегка

шись, загибая чуть согнутыми

Находит в дуплах мед

мед

И в рот себе кладет.

Изображать, как он достает и ест

Облизывает лапу

Сластена косолапый,

А пчелы налетают,

Медведя прогоняют.

«Отмахиваться от пчел»

А пчелы жалят мишку:

Не ешь наш мед, воришка!

дви-

Отвести руку вперед и поочередно
касаться носа, щек, прослеживая

жение глазами, не поворачивая

головы

Бредет лесной дорогой

Медведь к себе в берлогу.

Ходьба вперевалочку

Ложится, засыпает

И пчелок вспоминает.

Прилечь, руки под щеку

« Заяц белый »

**Гимнастика для глаз (песня О.Боромыковой сб. «Коррекция речи и движения»)
(гимнастика дает хороший отдых глазам, усиливает кровоснабжение)**

**Заяц белый, заяц белый,
Ты куда за лыком бегал?**

Быстро моргают глазами.

**Заяц белый отвечал:
вперед,**

Наклонять и выпрямлять голову

«Я не бегал, я скакал». Заяц белый, заяц белый, веки Ну а где же ты обедал? Заяц белый отвечал: «Я сегодня голодал». глаза	закрыв глаза Опять быстро сжимать и разжимать Наклоны головы вправо-влево Закрывать глаза ладонями, расслабив
« Медведюшка » Гимнастика для ног (песня М. Красева «Медведюшка»)	
Покажи-ка нам, медведюшка, Как собирались красны девушки За брусникой, за малиной Да за ягодой калиной, Как с корзинками шли по лесу, носок Набирали ягод доверху, Отдохнуть они садились, Ко пенечку прислонились. Покажи-ка нам, медведюшка, руки Как зевали красны девушки, Как накрылись платочком Да уснули под кусточком. выпрямлять Как вскочили, потянулись, Меж собой переглянулись, Звонко песню запевали, Хороводы затевали.	Ходьба на внешнем своде стопы Ходьба с перекатом с пятки на Вставать на носки, делая вдох и разводя в стороны, и опускаться на всю стопу. Сесть на пол, руки-упор сзади Попеременно вытягивать и носки ног Встать, потянуться Повороты в стороны Ходьба топающим шагом
« Часовой » Дети выполняют массаж ушей	
На дальней границе И в холод, и в зной, В зеленой фуражке Стоит часовой. На дальней границе стороны, И ночью, и днем Он зорко, он зорко	Загнуть руками уши вперед Потянуть руками мочки ушей в вверх, вниз, опустить.

Следит за врагом.

**И если лазутчик
помассировать
Захочет пройти,
Его остановит
Солдат на пути!**

Указательным пальцем
слуховые отвороты.

« Дождь »

Гимнастика для глаз

**Приплыли тучи дождевые:
Лей, дождь, лей!**

Покачать поднятыми вверх руками,
посмотреть на них.

**Дождинки пляшут, как живые:
паль-
Пей, рожь, пей!
взглядом.**

Опустить плавно руки, перебирая
цами, прослеживая движения

**И рожь, склоняясь к земле зеленой,
пружинящие
Пьет, пьет, пьет.**

Наклониться, делая мягкие,
движения руками, посмотреть вниз

**А теплый дождь неугомонный
движе-
Льет, льет, льет.**

Показать указательным пальцем
ние сверху вниз и проследить взглядом.

« По таинственной дороге »

Гимнастика для стоп

**По таинственной дороге
осанку
Шли таинственные ноги.
По большой дороге
пола
Зашагали наши ноги.**

Ходьба на носках, сохраняя хорошую

Ходьба на месте, не отрывая носки от

**По пыльной дорожке
Шагали наши ножки.
А маленькие ножки
ног,
Бежали по дорожке.**

Перекаты с носка на пятку, стоя на месте

Быстрая ходьба с высоким подниманием
согнутых в коленях

**На узенькой дорожке
Устали наши ножки.**

Ходьба со сведенными носками ног

Усталые ножки держа Шли по дорожке. На камушек мы сели, носки Сели, посидели. Ножки отдыхают, Мышцы расслабляют.	Ходьба с перекатом с пятки на носок, туловище прямо и глядя вперед Сидя на стуле, поднимать и опускать ног, не отрывая пяток от пола Погладить мышцы ног и ступни
« Подарок маме » Массаж пальцев	
Маме подарок я сделать решила. ладонь Коробку с катушками тихо открыла. руки, Нитки и пяльцы достала я с полки, Вдела зеленую нитку в иголку. руки Мамин наперсток - на дочкином пальце. Белую ткань я надела на пяльцы. Иголкой веду за стежочком стежочек. руки Я вышиваю чудный цветочек: Сначала – зеленые стебельки, После – веселые лепестки, В центре кружка – ярко-желтый кружок. Я закрепляю последний стежок. Я разминаю уставшие пальцы. Я убираю старинные пяльцы. Нитку с иголкой в шкатулку кладу. сделать В мамину комнату тихо иду. Встану на низкую табуретку И на комод постелю я салфетку. В комнату мама войдет, удивится: пояс - Дочка, какая же ты мастерица.	Скользкие движения ладонью о Поочередно растирать пальцы левой как бы надевая на каждый палец «Колечко» из сжатых пальцев правой Поочередно растирать пальцы правой Потереть ладони друг о друга Сжимать и разжимать пальцы Переплести пальцы обеих рук и «качельку» Встают на ноги Протягивают руки вперед Покачать головой, поставив руки на
« Колобок » Упражнение для профилактики плоскостопия	
Тише, тише, Колобок! ног, Вдруг услышит серый волк.	Ходьба с высоким подниманием согнутых в коленях.

Тихо ножками пойдем, хорошую Незаметно прошмыгнем.	Ходьба на носках, сохраняя осанку
Но румяный Колобок опускаться Прыгнул прямо в огород,	Приподниматься на носки и на всю стопу
Через грядки вдоль забора Скачет, словно от Федоры.	Перекаты с носка на пятку.

« Липы » Гимнастика для глаз (все движения рук прослеживать взглядом, не поворачивая головы)	
Вот полянка, а вокруг стороны Липы выстроились в круг. Липы кронами шумят, Ветры в их листве гудят.	Широким жестом развести руки в Скругленные руки сцепить над головой Руки вверх, покачать ими из стороны в сторону
Вниз верхушки пригибают И качают их, качают.	Наклониться вперед Наклонившись, покачать туловищем из стороны в сторону
После дождика и гроз Липы льют потоки слез. пальцами	Выпрямиться, руки поднять Плавно опустить руки, перебирая
Каждый листик по слезинке Должен сбросить на тропинки. Кап и кап, кап и кап – круг Капли, капли, капли – кап! сторону До чего же листик слаб! Он умоется дождем, руку Будет крепнуть с каждым днем.	Руки вниз, встряхивать кистями Хлопать в ладоши, описывая руками сначала в одну, потом в другую «Уронить руки» Погладить сначала одну, потом другую Сжать кулаки

« Наши спинки »

Дети выполняют массаж спины

**В колоночку в круг встали,
Ладонками по спинке застучали.
секунд**

Движения соответствуют тексту
Выполнять в течение 40 - 50

**Хлопаем по лопаточкам,
Спинка радуется.**

**Дети спинку подставляют,
Со спинками играют,
Здоровья спинкам добавляют.**

« Плотник »

Дети выполняют самомассаж рук

**Мастер в руки взял фуганок,
раз
Остро наточил рубанок,
Доски гладко отстругал,
Взял сверло, шурупы взял,
Доски ловко просверлил,
от**

**Их шурупами свинтил,
Поработал долотом,
Сколотил все молотком.
Получилась рама –
прой-**

**Загляденье прямо!
Прекрасный тот работник
Зовется просто: плотник.**

Поглаживать левую руку от плеча к кисти 4

Поглаживать правую руку
Разминать левую руку
Разминать правую руку
Круговые движения пальцами правой руки

плеча к левой кисти
То же левой рукой
Поколачивание по левой руке
Поколачивание по правой руке
Быстро перебирая пальцами правой руки,

ти ими по левой от плеча до локтя
То же левой рукой
Погладить левую руку
Погладить правую руку

« Наши глазки »

Дети выполняют гимнастику для глаз (по оздоровительной методике йогов)

- Поочередная фиксация взгляда на пальце и горизонте: принять устойчивую позу и установить руку с поднятым указательным пальцем на уровне головы перед собой, примерно в 30 см от глаз. Поочередно переводить взгляд с пальца на красный листо-чек на дереве, задерживаясь в каждом положении на 2-3 секунды. Палец должен быть примерно в одном направлении с листочком, чтобы при переводе взгляда глазные яблоки почти не двигались. И на палец, и на листочки нужно смотреть внимательно, добиваясь четкого сосредоточения. Выполнять в течение 1 минуты.
- Поочередная фиксация взгляда на кончике носа и на горизонте: выполняется ана-логично предыдущему упражнению, только взгляд переводится с кончика носа на красный листочек и наоборот. Эти упражнения повышают способность глаз к точ-ной фокусировке на различных расстояниях. Улучшение зрения происходит благо-даря аккомодации (способности хрусталика менять свою кривизну)
- Отдых для глаз: сесть спокойно и устойчиво. Закрывать глаза и расслабить веки. Мысленно погладить глаза теплыми мягкими пальцами. Лицо и тело тоже расслаб-ляется. Время расслабления 20 - 30 секунд. Это упражнение предохраняет глаза от утомления и служит профилактикой против ухудшения зрения.

« Мы устали »

Упражнения, способствующие быстрому восстановлению работоспособности при усталости или перевозбуждении

- Сложить ладони перед грудью пальцами вверх, не дышать, сдавить изо всех сил основания ладоней, чтобы руки задрожали. Напрячь мускулы плеч и груди. Затем втянуть живот и потянуться вверх, как будто выглядывая из окна, опираясь на ру-ки. Повторить 3 раза. Во рту должно стать влажно.
- Сложить руки в замок, обхватить ими затылок, направить локти вперед. Потянуть голову к локтям. Не сопротивляться, растягивать шейный отдел позвоночника. Тя-нуть ровно, так, чтобы было приятно. Выполнять в течение 10 – 15 секунд.
- Растирать хорошенько уши в течение 15 -20 секунд.

« Петух »

Дети выполняют упражнения для мышц шеи

Ах, красавец-петушок!
горизон-

На макушке – гребешок,

А под клювом-то борода.
вперед-на-

полу

Очень гордая походка:
поднимая

Лапы кверху поднимает,

Важно головой кивает.

Раньше всех петух встает,
Громко на заре поет:

- Кукареку! Хватит спать!
поднимая

Всем давно пора вставать!

Клевательные движения головой в
гальной плоскости вправо – влево.

Клевательные движения головой
зад, подбородок движется параллельно

Идти по кругу, делая махи руками и
голову – вдох, а опуская - выдох

Наклоны головы вправо-влево

Помахать руками, как крыльями,
опуская голову

« Цветочек и бабочка »

Дети выполняют упражнение для пальцев, гимнастику для глаз

Набухай скорей бутон,
Распусти цветок – пион.

- Под эти слова дети выполняют упражнение для пальцев: подушечки пальцев обеих рук сомкнуть. Немного округлые ладошки образуют «бутон». Нижние части ладоней прижать друг к другу. А пальцы широко раздвинуть по кругу и немного прогнуть. Получается большой раскрытый «цветок».

Давайте попробуем вдохнуть чудесный аромат.

- Дети, закрыв глаза, медленно вдыхают через нос, задерживают дыхание и медленно выдыхают, произнося: «А-а-ах!»

Вот к прекрасному цветку подлетела бабочка,
Посмотрим глазками, как она летает.

(Дети сидят, двигаются только глаза)

Посмотрите влево-вправо, вверх-вниз.(Повторить 4 раза). **Теперь нарисуйте глазами солнышко. Бабочка села на цветочек, греется на солнышке. Она от удовольствия даже глазки закрыла. Давайте и мы с вами посидим с закрытыми глазами.**

(Закрывают глаза на 30 секунд)

« Паровоз »

Дети выполняют массаж спины, встав друг за другом
и положив друг другу на плечи ладони

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,
ладонями
Стоять на месте не хочу!

Похлопывание по спине

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,
ку-
Стоять на месте не хочу!

Поворот на 180, поколачивание
ладьями

Колесами стучу, стучу,
паль-
Колесами стучу, стучу,

Поворот на 180, постукивание
цами

Колесами стучу, стучу,
ладо-
Садись скорее, прокачу!

Поворот на 180, поглаживание
нями

Чу, чу, чу!

Легкое поглаживание пальцами

« Лес зеленый »

Массаж лица по китайской медицине (улучшает питание кровью кожи лица,
успокаивает головную боль, снимает усталость глаз)

Теплый ветер гладит лица,
Лес шумит густой листвою.

Двумя ладонями провести, не слишком
надавливая, от бровей до подбородка и
обратно 4 раза

Дуб нам хочет поклониться,
пальцем
Клен кивает головой.
пальцем
раза

От точки между бровями большим
левой руки массировать лоб, проводя
до середины лба у основания волос – 4

А кудрявая березка
пальцами
Провожает всех ребят.
вращательные

Массаж висковых впадин большими
правой и левой рук, совершая
движения – 8 раз

До свидания, лес зеленый,
-

Поглаживание лица ладонями сверху вниз

Мы уходим в детский сад!

4 раза.

« Жук »

Гимнастика для глаз (дети садятся на пол, вытягивая ноги вперед)

Указательный палец правой руки – это жук. Дети поворачивают его вправо, влево, вверх, вниз, следуя тексту.

К журавлю жук подлетел, зажужжал и запел «Ж-ж-ж...»

Вот он вправо полетел, каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел, каждый влево посмотрел.

Жук на нос хочет сесть, не дадим ему присесть.

Жук наш приземлился, зажужжал и закружился. « Ж-ж-ж...»

Жук, вот правая ладошка, посиди на ней немножко.

Жук, вот левая ладошка, посиди на ней немножко.

Дети вытягивают поочередно вперед правую и левую руки, смотрят на ладошку; затем встают на ноги, тянутся вверх на носочках и хлопают в ладоши, медленно опуская руки.

Жук наверх полетел и на потолок присел.

На носочки мы привстали, но жука мы не достали.

Хлопнем дружно – хлоп, хлоп, хлоп,

Чтобы улететь он смог. « Ж-ж-ж...»

« Ладшки »

Самомассаж

Вот у нас игра какая: хлоп, ладошка,

Хлопки в ладоши

Хлоп, другая!

**Правой, правою ладошкой
кисти**

Шлепки по левой руке от плеча к

Мы пошлепаем немножко.

А потом ладошкой левой

Шлепки по правой руке

Ты хлопки погромче делай.

А потом, потом, потом

Легкое похлопывание по щекам

Даже щечки мы побьем.

Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп!

Хлопки над головой

По коленкам – шлеп, шлеп!

Хлопки по коленям

По плечам теперь похлопай!

Шлепки по плечам

По бокам себя пошлепай!

Шлепки по бокам

Можем хлопнуть за спиной!

Шлепки по спине

Хлопаем перед собой!

Шлепки по груди

Справа – можем! Слева – можем!

Поколачивание по груди справа, слева

И крест-накрест руки сложим!

И погладим мы себя. бокам, Вот какая красота!	Поглаживание по рукам, груди, спине, ногам.
---	--

« Наши ножки »

Самомассаж стоп

- Дети садятся, снимают обувь, кладут ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делая «щеточку», и проводят энергично ими по ступне левой ноги;
- Ладонью правой руки энергично трут ступню левой ноги;
- Двумя руками разминают пальцы левой ноги;
- Правой рукой разминают пятку левой ноги;
- Шевелят пальцами левой ноги;
- Ладонью правой руки поглаживают ступню левой ноги;
- Обеими ладонями поглаживают голеностопный сустав;
- Топают ногой по полу.
- Повторяют все с правой ноги.

« Дождик »

Гимнастика для глаз

**Капля первая упала – кап!
И вторая прибежала – кап!**
взглядом

Сверху пальцем показывают траекторию движения капель и прослеживают ее

**Мы на небо посмотрели,
Капельки кап-кап запели,**

Смотрят вверх
Подняв руки вверх, быстро перебирают пальцами

**Намочились лица,
Мы их вытирали.**

Вытирают лицо руками

**Туфли – посмотрите –
обувь
Мокрыми стали.**

Показывают руками вниз и смотрят на

**Плечами дружно поведем
И все капельки стряхнем.**

Движения плечами

**От дождя убежим,
Под кусточком посидим.**

Приседают

« Прогулка »

Упражнение для профилактики плоскостопия

**Дружно за руки возьмемся,
В лес зеленый мы пойдем,
По полянке мы пройдемся,
Песню весело споем.**

Ходьба с перекатом с пятки на носок

**Нагибайся, погляди-ка,
Что краснеет по кустом?
Ты не прячься, земляника,
Все равно тебя найдем!**

Ходьба боком по толстому шнуру

**Комары звенят над нами,
шнуре
Комары кусают в лоб.**

Перекаты с носка на пятку, стоя на толстом

**Мы воюем с комарами,
хлопки в
Мы в ладоши хлоп, хлоп, хлоп!
слева,**

Одновременно с перекатами выполнять
ладоши перед собой, над головой, справа,
внизу.