

Российская Федерация
Красноярский край
Управление образования администрации г. Минусинска
Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение «Детский сад № 21
«Звездочка» комбинированного вида»
662603, г. Минусинск, Борцов Революции ул., 50 «А»
E-mail: ds21zvezdochka@yandex.ru

ПРОЕКТ «Тропа здоровья»

Составил : инструктор по физической культуре
Чеснакова И.Н.

Проект
«Тропа здоровья».

Педагог создает условия для сохранения и укрепления здоровья детей, так как она охрана жизни и укрепление здоровья детей являются одной из приоритетных задач, стоящих перед коллективом Детского сада № 21.

Тип: практико-ориентированный, коллективный.

Срок: май - июль.

Масштаб: среднесрочный

Участники: Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение «Детский сад № 21 « Звёздочка» комбинированного вида + семья.

Идея: Основными идеями организации "Тропы здоровья" являются: приобщение детей к здоровому образу жизни; повышение сопротивляемости инфекционным заболеваниям; улучшение эмоционально-психического состояния детей; профилактика плоскостопия; улучшение координации движения; улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Создания комфортных условий для общения воспитанника с родителями.

Цель: Формирование у детей интереса и привычки к здоровому образу жизни посредством природных факторов: солнце, воздух, вода.

Задачи: 1. Создать условия для укрепления здоровья детей.

2. Создать условия для реализации двигательной активности в повседневной жизни.

3. Формировать жизненно необходимые двигательные навыки в соответствии с индивидуальными способностями.

4. Воспитать потребность в здоровом образе жизни.

5. Развивать познавательный интерес, склонности и способности детей в двигательной деятельности и реализовать их через систему оздоровительной работы.

Актуальность (своевременность) проекта:

К сожалению, с каждым годом здоровье детей становится всё хуже. Дети либо уже рождаются с различными патологиями, либо приобретают в первые

годы жизни заболевания, перерастающие в хронические. Это вызвано рядом факторов.

- Экология нашего города создаёт дискомфортные условия для жизни человека. Резкие перепады атмосферного давления, температуры, высокая влажность воздуха, воздействуя на неокрепший организм ребёнка, повышают напряжение механизмов адаптации, способствуют изменению ряда физиологических функций, ухудшают самочувствие, снижают иммунитет.

- Многие дети нашего детского сада страдают различными заболеваниями, в том числе хроническими, физически слабо развиты.

Перед дошкольным учреждением стоит задача сохранять и укреплять здоровье детей, воспитывать их сильными и выносливыми. Двигательная активность и закаливание обеспечивают здоровье, энергию, выносливость ребят, а общение с природой развивает наблюдательность, познавательный интерес, культуру поведения и чувство красоты, поднимают настроение.

Организация проекта

1 этап. Постановка проблемы, определение цели и задачи исследовательской деятельности.

Проблема:

Перед дошкольным учреждением стоит задача сохранять и укреплять здоровье детей, воспитывать их сильными и выносливыми

Таким образом, в целях объединения оздоровительных, экологических факторов целесообразно создать «Тропу здоровья».

Гипотеза:

«Тропа здоровья», включающая в себя объекты живой и неживой природы, позволяет организовать работу по укреплению здоровья и профилактике различных заболеваний детей в игровой форме. Основными целями организации «Тропы здоровья» являются:

- 1.Профилактика плоскостопия.
- 2.Улучшение координации движений.
- 3.Улучшение функции сердечно – сосудистой и дыхательной системы.
- 4.Повышение сопротивляемости инфекционным заболеваниям.
5. Улучшение эмоционально – психического состояния детей.

6. Приобщение детей к здоровому образу жизни.

В соответствии с проблемой и гипотезой исследования были поставлены следующие

В соответствии с проблемой и гипотезой исследования были поставлены следующие **задачи**:

1. Создать рабочую группу по реализации проекта.
2. Разработать проектную документацию по «Тропе здоровья»: план-схему тропы.
3. Привлечь родителей для участия в проекте: материального обеспечения, организации работ по оборудованию тропы.
4. Организовать практическую деятельность по созданию Тропы: подготовить площадку.
5. Подготовить методические рекомендации по оздоровлению детей с помощью «Тропы здоровья».
6. Подготовить инструкцию по охране жизни и здоровья воспитанников во время пребывания на «Тропе здоровья».

Результаты исследования:

1. Проведение праздника по открытию «Тропы здоровья».
2. Разработка методических рекомендаций для педагогов по использованию объектов тропы в работе с детьми.
3. Выпуск презентация для родителей.

2 этап. Организация исследования в рамках проекта.

1. Сбор, анализ и систематизация информации:
2. Выбор оборудования с учетом назначения каждого атрибута для «Тропы здоровья».
3. Привлечение родителей.
4. Творческая деятельность:
 - Проектирование «Тропы здоровья»: составление схемы, размещение оборудования.
 - Распределение обязанностей внутри рабочей группы.

- . Разработка нормативно- правовых документов.
- . Определение режима функционирования «Тропы здоровья».

5. Практическая деятельность:

1. Подготовка площадки.
2. Изготовление, размещение оборудования в соответствии со схемой.

3 этап. Презентация результатов исследовательской деятельности:

1. Проведение праздника по открытию «Тропы здоровья».
2. Методические рекомендации для педагогов по использованию объектов тропы в работе с детьми.

Администрацией Детского сада разработаны следующие документы:

- приказ об организации функционирования "Тропы здоровья" в летний период,
- инструкция по организации охраны жизни и здоровья детей на "Тропе здоровья",
- ежедневный план закаливающих мероприятий.

"Тропа здоровья" имеет разное покрытие

Брёвна; поверхность с керамзитом; спилы деревьев; песок; бревно; травяной покров, песчаную поверхность; поверхность с галькой, покров с разбросанными еловыми шишками, массажный коврик, опилки, пластиковые бутылки.

"Тропа здоровья" расположена на территории Детского сада. Это наиболее подходящий для подобного объекта маршрут на участке детского сада, так как он пролегает в местности хорошо освещаемом солнцем. Как известно, солнечный свет стимулирует деятельность иммунной системы и повышает защитные силы детского организма, но под прямыми солнечными лучами малыши должны находиться под наблюдением медицинского персонала.

На "Тропе здоровья" используется различное оборудование. Это способствует развитию и укреплению мышц плечевого пояса и спины, а также улучшению осанки детей. Для игр и упражнений применяются нетрадиционные атрибуты, изготовленные руками родителей и педагогов, – дорожка со следами, массажный коврик.

Учитывая, что в летний период воспитанники большую часть времени проводят на свежем воздухе, "Тропа здоровья" задействуется максимально в течение дня.

На ней дети выполняют следующие **упражнения:**

упражнения без предметов: ходьба и бег по траве и песку; перебаты с пятки на носок; ходьба на внутреннем своде стопы; "Утиная ходьба" (ходьба в полуприсяде); "Журавль на болоте" (ходьба с высоким подниманием бедра); упражнения с оборудованием, предметами, различными приспособлениями: ходьба по гальке, шишкам, ходьба с препятствиями (бревна, пеньки, грибочки); подвижные игры: "Пятнашки", "Кошка прячется", "Мы идем в поход", "Зоопарк".

"Тропа здоровья" используется и в вечернее время, когда родители приходят за детьми. На информационном стенде, расположенном в "Зоне отдыха", размещены полезные материалы для взрослых: "Если у ребенка плоскостопие", "Какие упражнения нужны Вашему ребенку", "Мама и папа, поиграйте со мной".

Приложение 1

Режим функционирования "Тропы здоровья"

Время	Мероприятие	Группа	Ответственный
7.00–7.50	Индивидуальная работа с детьми Игры малой подвижности Физические упражнения	Все группы	Воспитатели групп
8.00–8.30	Утренняя гимнастика Дыхательная гимнастика Корригирующая гимнастика Точечный массаж	Все группы	Воспитатели, медсестра
9.00–12.00	Физическая культура(физкультурные занятия, игры разной подвижности) Закаливающие процедуры (хождение босиком, солнечные ванны) Музыкальное воспитание(театрализованные игры, драматизации сказок, музыкальные паузы) Психологическое сопровождение (психогимнастика, игры и упражнения, этюды, психотренинги, игротерапия)	Все группы	инструктор по физической культуре, старшая медсестра.
15.15–15.30	Гимнастика после сна Дыхательная гимнастика	Все группы	Воспитатели, старшая медсестра
16.00–19.00	Самостоятельная деятельность Индивидуальная работа с детьми Развлечения, досуг Праздники (по плану) Встречи с родителями	Все группы	Воспитатели

Российская Федерация
Красноярский край
Управление образования администрации г. Минусинска
Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение «Детский сад № 21
«Звездочка» комбинированного вида»
662603, г. Минусинск, Борцов Революции ул., 50 «А»
E-mail: ds21zvezdochka@yandex.ru

ПРИКАЗ № _____

От _____

«Об организации функционирования "Тропы здоровья"»

В целях создания необходимых условий для проведения оздоровительной кампании в Детском саду № 21 «Звёздочка» и обеспечения эффективного отдыха и оздоровления детей

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить документы, регламентирующие деятельность педагогического коллектива в период летней оздоровительной кампании на "Тропе здоровья":
режим функционирования;
сетку занятий; график работы специалистов; перспективное планирование оздоровительной и воспитательной работы; график питьевого режима;
2. Заместителям заведующего по ВМР и АХР обеспечить своевременное проведение инструктажей с сотрудниками по охране жизни и здоровья детей на "Тропе здоровья".
3. Медицинской сестре обеспечить:
 - 3.1. Контроль проведения летней оздоровительной кампании, физического воспитания и закаливания детей на "Тропе здоровья".
 - 3.2. Наличие аптечки по оказанию первой медицинской помощи.
 - 3.3. Контроль организации питьевого режима.
4. Воспитателям всех возрастных групп и специалистам:
 - 4.1. Строго выполнять требования инструкции по организации охраны жизни и здоровья детей на "Тропе здоровья".
 - 4.2. Обеспечить максимальное пребывание воспитанников на свежем воздухе в течение дня.
 - 4.3. Соблюдать режим функционирования "Тропы здоровья".
 - 4.4. Организовать целенаправленную работу по усвоению детьми навыков здорового образа жизни.
 - 4.5. Постоянно вести "Журнал здоровья" детей.
5. Младшим воспитателям групп:
 - 5.1. Осуществлять уборку мусора на "Тропе здоровья" согласно графику.
 - 5.2. Оказывать помощь воспитателям в организации гигиенических процедур.
6. Назначить ответственными лицами:
 - 6.1. За санитарное состояние "Тропы здоровья" – медсестру;
 - 6.2. За техническое состояние территории "Тропы здоровья" – Зам. заведующего по АХР;
7. Контроль исполнения приказа оставляю за собой.

Заведующий: _____ / _____ /

ИНСТРУКЦИЯ
по организации охраны жизни и здоровья детей
на "Тропе здоровья"

1. Общие требования безопасности

1.1. Педагог дошкольного учреждения обязан:

1.1.1. Знать, что несет личную ответственность за сохранение жизни и здоровья детей.

1.1.2. Знать содержание инструкции по оказанию первой медицинской помощи и, при необходимости, уметь оказать такую помощь детям при ушибах, кровотечениях, отравлениях, вывихах, переломах, солнечных ударах до прибытия медицинского работника.

1.1.3. Строго соблюдать санитарные правила, утвержденные Минздравом России.

1.1.4. Находиться с детьми и не оставлять детей без присмотра.

1.2. Требования безопасности к оснащению территории:

1.2.1. Оборудование, расположенное на территории "Тропы здоровья", должно быть в исправном состоянии: без острых выступов, углов, гвоздей, шероховатостей и выступающих болтов.

2. Требования безопасности перед выходом на "Тропу здоровья"

2.1. Зам. заведующего по АХР обязан:

2.1.1. Ежедневно осматривать территорию "Тропы здоровья", не допускать наличия на ней травмоопасных предметов: сломанных кустарников, металлических предметов, битого стекла и др.

2.1.2. Ежедневно проверять исправность и устойчивость спортивного и игрового оборудования, находящегося на "Тропе здоровья", надежность крепления лестниц, горок, мостиков.

2.1.3. Ежедневно проверять наличие препаратов в медицинской аптечке.

3. Требования безопасности во время нахождения на "Тропе здоровья"

3.1. Педагог образовательного учреждения обязан:

3.1.1. Обеспечить комфортные условия пребывания воспитанников на "Тропе здоровья", исключая психологическое напряжение, с использованием занимательного игрового и развивающего оборудования и материала.

3.1.2. Обеспечить в целях профилактики травматизма контроль и непосредственную страховку ребенка во время лазания, прыгивания с возвышенности, спортивного оборудования, метания предметов.

3.1.3. Не допускать лазания воспитанников по ограждениям забора.

3.2. Хождение воспитанниками босиком по траве, песку, гравию разрешается только после осмотра и подтверждения безопасного состояния территории.

3.3. Проведение игр с песком допускается только при условии ежедневной перекопки и ошпаривания песка кипятком.

3.4. Во избежание перегрева в жаркое время года дети должны носить легкие головные уборы.

4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

4.1. Педагог дошкольного учреждения обязан:

4.1.1. При возникновении чрезвычайной ситуации организовать эвакуацию воспитанников с территории "Тропы здоровья" в безопасное место. Сообщить о случившемся руководителю учреждения.

4.1.2. При получении воспитанником травмы оказать ему первую медицинскую помощь до прибытия медицинского работника.

5. Требования безопасности по выходу с территории "Тропы здоровья"

5.1. Педагог дошкольного учреждения обязан:

5.1.1. Организовать гигиенические процедуры воспитанников.

5.1.2. В случае необходимости организовать очистку одежды от грязи и песка.

Заведующий: _____ / _____ /

**Ежедневный план
закаливающих мероприятий в период летней оздоровительной
кампании**

Мероприятия	группа
Гигиенические и закаливающие утренние процедуры	2 мл.гр, средняя, старшая, подготовительная
Утренний прием на воздухе	2 мл.гр, средняя, старшая, подготовительная
Утренняя гимнастика на воздухе	2 мл.гр, средняя, старшая, подготовительная
Солнечные ванны	2 мл.гр, средняя, старшая, подготовительная
Ходьба босиком	2 мл.гр, средняя, старшая, подготовительная
Гигиенические и закаливающие процедуры после дневной прогулки	2 мл.гр, средняя, старшая, подготовительная
Обширное умывание прохладной водой	2 мл.гр, средняя, старшая, подготовительная
Мытье ног	2 мл.гр, средняя, старшая, подготовительная
Сон без маек	2 мл.гр, средняя, старшая, подготовительная
Дыхательная гимнастика	2 мл.гр, средняя, старшая, подготовительная
Точечный массаж	2 мл.гр, средняя, старшая, подготовительная
Сухое растирание	2 мл.гр, средняя, старшая, подготовительная

Влажное растирание	2 мл.гр, средняя, старшая, подготовительная
Полоскание рта и горла	2 мл.гр, средняя, старшая, подготовительная

Нормативные документы

Закон РФ от 10.07.1992 № 3266-1 "Об образовании" (с изм. и доп.)

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 26.03.2003 № 24 "О введении в действие санитарно - эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.1.1249-03" (вместе с "Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. СанПиН 2.4.1.1249-03")

Приказ Минобразования России от 16.07.2002 № 2715/227/166/19 "О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ"

Приказ Минпроса РСФСР от 04.08.1982 № 29 "Организация и руководство летней оздоровительной работой с детьми"

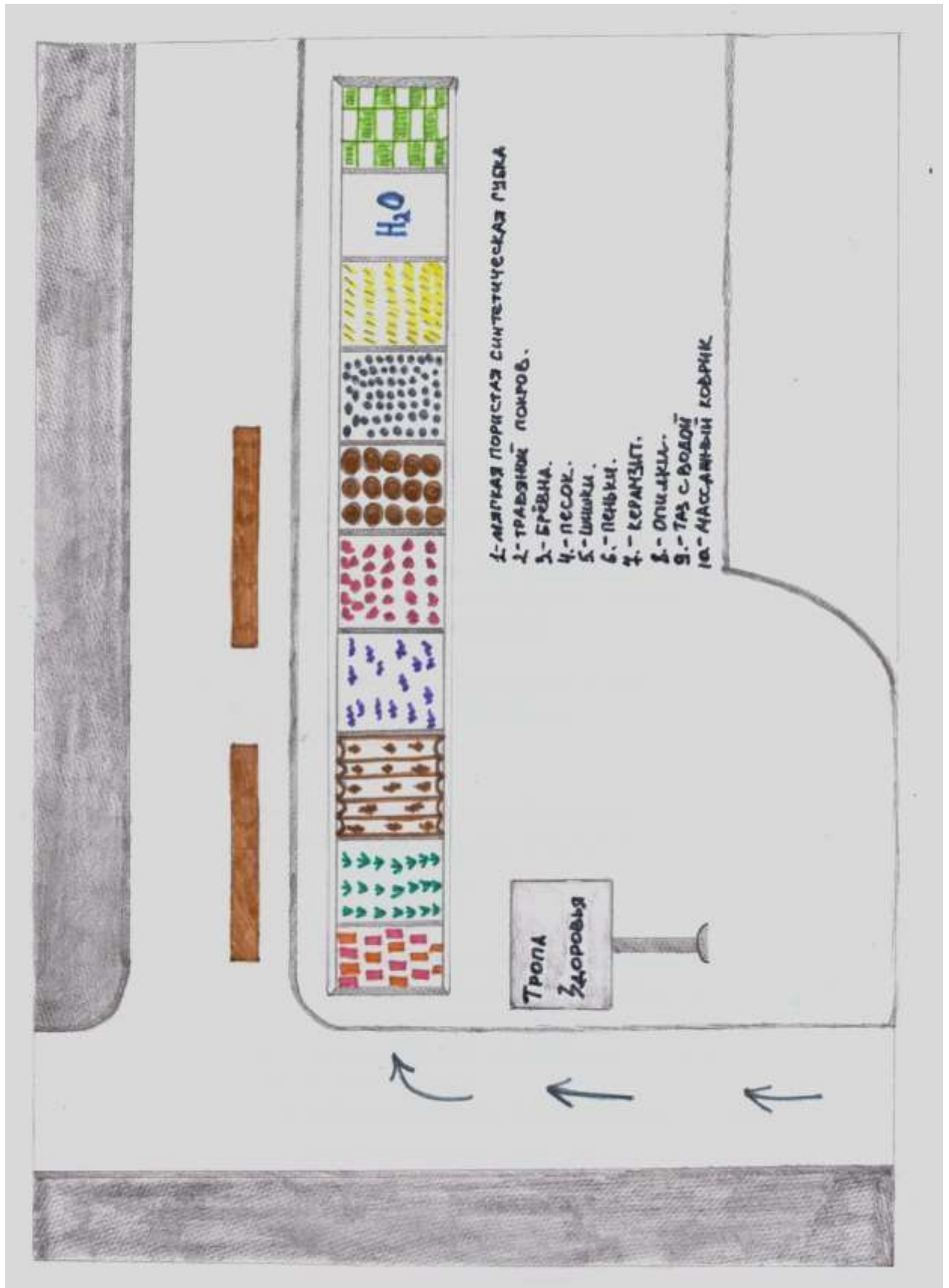
"Методические рекомендации об организации летней оздоровительной работы с детьми в дошкольных учреждениях" от 20.06.1986 № 11-22/6-20

«Методические рекомендации "Проведение физкультурных занятий на открытом воздухе с детьми 5–7 лет в дошкольных учреждениях"» от 29.10.1984 № 11-14/26-6

"Методические рекомендации по закаливанию детей в дошкольных учреждениях" от 16.06.1980 № 11-49/6-29

"Методические рекомендации по закаливанию детей" от 07.06.1979 № 290-м

Схема «Тропа здоровья»



Упражнения для предупреждения плоскостопия.

1. Упражнения в движении

1. Ходьба или бег на носочках
2. Ходьба или бег на пятках.
3. Ходьба или бег на наружном своде стопы.
4. Ходьба или бег с перекатом с пятки на носок,
5. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра
6. Ходьба - носки внутрь, пятки наружу.
7. Ходьба или бег скрестным шагом.
8. Ходьба на носках в приседе.
9. Ходьба с расслаблением мышц ног.
10. Разведение и сведение пяток, не отрывая носки от земли.
11. Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх.
12. Ходьба по траве, песку, камням (галька, бутовый), шишкам, с различным положением пояса, в стороны, вверху, за спиной, за головой.)

2. Упражнения без предметов.

1. Подъем на носки.
2. Подъем на пятки
3. Перекаты с носков на стопы.
4. Потирание одной стопой другую.
5. Сгибание и разгибание пальцев ног сидя.
6. Поворачивание стопы вправо-влево, вперед-назад.
7. Пскоки, прыжки на месте и с передвижением.

3. Упражнения с предметами.

1. Захватывание стопами мяча и приподнимание его,
2. Захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов (камешков, шариков и др.)
3. Сдавливание мяча (резинового) стопами.
4. Собираение пальцами ног платочка, ленточку, скакалку в складки.
5. Ходьба по канату.
6. Ходьба по обручу, обхватывая его края пальцами ног.
7. Прыжки на носках со скакалкой.

4. Упражнения с гимнастической палкой.

1. Ходьба по гимнастической палке боком приставным шагом
2. Катание палки стопами.
3. Перекаты с пятки на носки, стоя серединой стопы на гимнастической палке.
4. Перекатывание стопы палки, захват её пальцами.

5. Упражнения на пособиях.

1. Ходьба на пеньках, брёвнах, мостику с различным положением рук (на поясе, в стороны, вверх и др.)
2. Ходьба на пособиях на носках, с различным положением рук.

3. Ходьба по мостику на пятках.

4. Ходьба боком (левым и правым) приставным шагом по мостику, обхватывая края с

6. Комплекс «Веселый зоосад»

1. «Танцующий верблюд».

И.п. - стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной.

Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).

2. «Забавный медвежонок». И.п. - стоя на наружных краях стоп, руки на поясе.

Ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед-назад, вправо-влево, кружась на месте вправо и влево.

3. «Смеющийся сурок».

И.п. - стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами

1-2 - полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4 - и.п.

4. «Тигренок потягивается».

И.п. - сидя на пятках, руки в упоре впереди.

1-2 - выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись; 3-4 - и.п.

5. «Резвые зайчата».

И.п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-16 - подскоки на носках (пятки вместе).

7. Игровые упражнения.

1. «Великан». Ходьба на носках, поднимаясь как можно выше. 5-7 минут.

2. «Карлик». Ходьба на согнутых ногах. 4-5 минут.

3. «Маленький - большой». По команде как можно ниже присесть, а затем быстро встать. 10-12 раз.

4. «Лошадь». Двигаться по кругу, подражая ходу лошади, высоко поднимая колени, рысью. 4-5 минут.

5. Топали да топали,
(Идут на всей стопе)

Дотопали до тополя.

До тополя дотопали,
(Идут на пятках)

Да ноги все протопали.

Зайка серый скачет ловко,

В лапке у него морковка.

(Идут поскаками)

Мы ходили по грибы,

Зайца испугались.

(Идут на носках)

Спрятались за дубы,

Растеряли все грибы.

(Идут с перекатом с пятки на носок)

А потом смеялись-

Зайца испугались.

(Стоят на месте, поднимаются на носки и опускаются на всю ступню).

6. Гуси ходят все гуськом,

(Идут на пятках, руки за спиной)

Индюшата - индюшком.

(Идут на носках, руки на поясе)

Лягушата – лягушком,

(Идут с разведением носков в стороны, руки – «лягушачьи лапы»)

Поросята – пороськом.

(Идут с разведением пяток в стороны, носки вместе, голова наклонена вперед, руки в стороны)

Я люблю ходить гуськом

По тропиночке с дружкой,

(Идут мелким шагом)

Только сам хожу я чаще

Лягушком и кувырком.

(Поскакивают).

7. На носочки поднимайся,

Приседай и выпрямляйся.

(Встают на носки и делают полуприседание)

Ножки в стороны,

(Разводят носки в стороны и сводят вместе, прижав пятки друг к другу)

Ножки врозь,

(Перекачиваются с пятки на носок «качелька»)

Ножки вместе,

Ножки врозь.

(Соединяют носки и сводят и разводят пятки).

8. «Медведь»

Ой-ее-ее-ечки!

Спал медведь на коечке.

(Поднимаются на носки, то на пятки)

Свесились с кровати

Две босые пятки.

(Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы на одной линии носками врозь)

Две босые, две смешные,

Ой, смешные пятки!

(Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы носками наружу)

Увидела Мышка,

Мышка-шалунишка,

(Переминаются с ноги на ногу)

Влезла на кровать,

Хватъ его за пятку.

(Делают выпад ногой вперед, затем разворачиваются на 180, поменяв опорную ногу)

Комплексы упражнений на формирование правильной осанки

1. Примерный комплекс специальных упражнений для укрепления мышц пресса с гимнастическими палками (можно выполнять с 4-5 лет).

Разминка.

1. Ходьба на носках, руки подняты над головой в замок.
2. Руки перед грудью, ходьба в полуприседе.
3. Ходьба на пятках, руки сзади в замок.
4. Исходное положение - стоя, руки на поясе. Развести локти, сведя лопатки - вдох. И.п. - выдох.
5. И.п. - стоя, ноги врозь, руки к плечам. Наклониться корпусом вперед с прямой спиной, вернуться в и.п. - вдох.

Упражнения с гимнастическими палками.

1. И.п. - ноги на ш. стопы, палка в опущенных руках. 1-2- поднять палку вверх, за голову.
 2. И.п. - ноги на ш. плеч. палка за головой. 1-3- повороты вправо(влево); 2-4- и.п.
 3. И.п. - ноги на ш. плеч, палка зажата в локтях. 1-наклон вперед с прямой спиной. 2- и.п.
 4. И.п. - стоя, палка на лопатках. Наклониться вперед, вытянув руки вверх (выдох), вернуться в и.п.
 5. И.п. - стоя, ноги на ш. плеч, палка на лопатках. 1-3- повороты в стороны. 3-4 и.п.
 6. И.п. - стоя, палка на лопатках. Наклониться вперед, вытянув руки вверх (выдох), вернуться в и.п.
 7. И.п. - стоя, палка в опущенных руках. Присесть, вытянув руки вперед; вернуться в и.п. - прямая.
 8. И.п. - о.с, палка на голове. 1-присесть; 2-и.п.
7. Палка на полу, прыжки через палку.

Комплекс упражнений выполняется не раньше, чем через час после еды или за 30-40 минут до еды. Темп медленный, начать следует с 5 повторений, довести до 10, весь комплекс закончить за 5-7 минут.

2. Упражнения с мешочком на голове.

1. Принять правильную осанку в положении стоя, положив мешочек на голову. Присесть, стараясь не уронить мешочек, встать в исходное положение.
2. Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки по мостику, по бревнам, с разным положением рук (на поясе, в стороны).
3. Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствия - веревки, скамейки. Остановки с проверкой правильной осанки.
4. Принять правильную осанку с мешочком на голове, в руках мяч, подбросить мяч вверх, поймать, сохраняя правильную осанку.
5. Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением разных движений: полуприседе по мостику, с высоким подниманием колен с разным положением рук, присесть сохраняя правильную осанку.
6. Подлезание под дуги в приседе с мешочком на голове сохраняя правильную осанку.

3. Примерный комплекс упражнений для исправления осанки и профилактики нарушений у детей 5-7 летнего возраста.

Построение в шеренгу. Встать в положение "Основная стойка": голова прямо, плечи развёрнуты, живот подтянут, ноги выпрямлены.	Показать правильное положение в стойке. Исправить осанку у детей спереди и сзади вдоль шеренги.
<i>Упражнения в ходьбе по кругу (можно выполнять на пособиях: на пеньках, на песке).</i>	
Обычный шаг с сохранением правильной осанки (25-30 шагов).	Стоя вне круга, проверить и исправить осанку каждого проходящего мимо ребёнка.
"Журавлик". Ходьба с высоким подниманием бедра (руки на поясе) 20-25 шагов.	Следить за правильным положением спины держать прямо, локти отвести в стороны, носок согнутой ноги оттягивать.
"Вырастаем большими " Ходьба на носках (руки вверх, "в замке") 20-25 шагов.	Следить за тем, чтобы колени и лодыжки выпрямлены, шаги мелкими, подниматься на носках, тянуться вверх.
"Мишка косолапый". Ходьба на наружном крае стопы. Говорить на каждый шаг (руки на поясе): "Мишка косолапый по лесу идёт, шишки собирает, песенки поёт. Шишка отскочила прямо Мишке в лоб. Мишка рассердился и ногою - топ!"	Следить за тем, чтобы дети держали спину прямо, не наклоняли голову. Ноги ставить точно на наружный край стопы, пятки приводя носки внутрь, пальцы держат подвижны. Локти отводить в стороны. В выполнении упражнения ребёнок должен следить, чтобы дети сами произносили стишок.
Ходьба с ускорением и переходом в бег. Ходьба с последующим замедлением.	Следить за тем, чтобы дети бежали на носках, поднимая выше колени. Руки в локтях. При ходьбе следить за правильностью осанки детей.
Дыхательное упражнение. Отводя плечи назад, вдох - на 2 шага, выдох - на 4 шага.	Вдох глубокий через нос. Выдох через сложенные трубочкой.
Упражнения в положении "стоя"	
"Воробушек". Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками.	Отводя локти назад, сближать лопатки.
"Лягушонок". Из и.п.-ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам (ладони вперёд, пальцы врозь) и, говоря хором "квак", вернуться в И. П. (4-6 раз).	В положении "кисти к плечам", локти должны быть прижаты к бокам.
"Большие круги". Круги назад выпрямленными в стороны руками (кисти сжаты в кулаки) - 6-8 раз.	Следить за тем, чтобы дети не опускали руки ниже уровня плеч.
"Мельница". Поочерёдное приведение рук за затылок и спину (6-8 раз).	Плечи развёрнуты, локти отведены в стороны, голова прямо.

"Резинка". Разгибая в локтях согнутые перед грудью руки - вдох. Вернуться в И.П., произнеся звук "ш-ш-ш" - выдох.	При отведении рук в стороны лопатки, не отпускать руки и плеч.
"Вместе ножки - покажи ладошки". Поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперёд. Вернуться в И. П., расслабляя мышцы рук (4-6 раз).	Держать спину ровно и не выпячивать плечи.
"Потягивание". Подняться на носки, левая рука вверх, правая назад. Удерживаться 1-2-3 сек. Вернуться в И.П., расслабив руки (4-6 раз).	Плечи развёрнуты, колени и живот подтянут.

4. Игровые упражнения на укрепление осанки «Река, берег, парус».

Дети встают в шеренгу, проверяют свою осанку (спина прямая, голова чуть опущена вниз). На слово «Река!» - делают шаг назад, на слово «берег!» - шаг вперед, поднимают руки вверх. При выполнении движений обращается внимание на правильную осанку.

«Волшебные ёлочки»

Дети встают у стены (забора), касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, изображая волшебные елочки, которые по сигналу «Ночь!» бегают, красиво и легко на площадке, а по сигналу «Лесник!» бегут к стене, принимая первоначальную позу. Лесник елочки, осматривает их, неровные забирает с собой.

Та же игра, но по сигналу «Лесник!» елочки останавливаются там, где их застал лесник.

Массаж спины «Суп»

Дети встают друг за другом, кладут ладони на спину впереди стоящего ребёнка.

Чики-чики-чики-ща! *Похлопывают ладонями.*

Вот капуста для борща.

Покрашу картошки, *Постукивают рёбрами ладоней.*

Свеколки, морковки,

Пол головки лучку *Поколачивают кулачками.*

Да зубок чесночку.

Чики-чок, чики-чок- *Поглаживают ладонями.*

И готов борщичок.

«Я позвоночник берегу»

Я позвоночник берегу,

влево, ладони скользят

И сам себе я помогу.

Всё выполняю я по порядку:

(Ставя руки на пояс, поднимают и опускают плечи).

Сначала сделаю зарядку,

Нагнусь,

(Наклоняются вперёд).

(Наклоняют корпус вправо и влево, ладони скользят вдоль тела от подмышек до колен).

Прогнусь,
(Слегка прогибаются назад).
И выпрямляюсь,
(Встают прямо).
И вправо, влево наклонюсь.
(Наклоняют корпус вправо и влево).
С друзьями поиграю в мяч,
(Бегут на месте).
Он весело помчится вскачь.
(Прыгают на обеих ногах).
И за столом я посижу,
(Делают полуприсед, сложив руки «полочкой» перед грудью).
И телевизор погляжу.
(Встают прямо, руки в стороны).
Но буду помнить я всегда:
(Кладут правую руку за правое плечо, левую руку заводят за спину и стараются сцелить концы рук за спиной.)
Должна прямою быть спина!
(Меняют положение рук).

Массаж спины «Свинки»

Как на пишущей машинке
Две хорошенькие свинки
Всё постукивают,
Всё похрюкивают:
Туки-туки-туки-тук!
Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!
(Дети встают друг за другом «паровозиком» и похлопывают ладонями по спине впереди стоящего ребёнка, на повторение потешки поворачиваются на 180 и поколачивают ладонями, затем постукивают пальчиками и поглаживают ладонями).

5. Упражнения у стены

1. Встать к стене, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями, принять правильное положение, сделать шаг вперед, затем назад, вернуться в исходное положение.
2. Встать к стене, принять правильное положение. Отойти от стены, походить, стараясь принять правильное положение всех частей тела; подойти к стене, прижаться к ней, проверить правильность положения.
3. Стоя у стены, принять правильное положение. Отойти от стены, наклониться с руками вперед (предложить детям «пополоскать белье»), выпрямиться и постараться принять правильное положение.
4. Встать к стене, принять правильное положение, поднять руки в стороны — вернуться в исходное положение.
5. Встать к стене, принять правильное положение. Поочередно поднимать ноги вперед, назад, колени, не отрывая таза, плеч, головы от стены.

Упражнения дыхательной гимнастики.

Дыхательная гимнастика для детей раннего возраста.

1. «Часики».

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

2. «Дудочка».

И.п.- сесть на скамейку, 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, затем похлопать ими по бёдрам со словами «ку-ка -ре-ку»(выдох). Повторить 4 раза.

4. «Каша кипит».

И.п.- сесть на скамейку; одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот, втянуть воздух в грудь(вдох), опустить грудь(выдыхая воздух) и выпятить живот(выдох). Громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 4 раза.

5. «Паровозик».

В ходьбе, делать попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух» в течение 20 секунд.

6. «Весёлый мячик».

И.п.- стать прямо, ноги расставить; поднять руки с мячом (д=10см) к груди, вдохнуть. Отбросить мяч от груди вперёд со звуком «у-х-х-х» (выдох), догнать мяч. Повторить 4-5 раз.

7. «Гуси».

Медленная ходьба. На вдох поднимать руки в стороны, на выдох-опускать вниз с произнесением длительного звука «г-у-у-у». Повторить 1 минуту.

Комплекс дыхательной гимнастики (можно выполнять с 4-х лет)

«Куры»

Бормочут куры по ночам,

Бьют крыльями: тах-тах.

Поднимаем крылья мы к плечам,

Потом опустим так.

И.п.: стоя. Наклониться пониже, свободно свесив руки и опустив голову. Произнести одновременно похлопывая себя по коленям - выдох. Выпрямиться, подняв руки к плечам. Повторить 3-5 раз.

«Самолёт»

Посмотрите в небеса:

Самолёт там, как оса.

«Ж-ж-ж-ж-ж» - жужжит самолёт

И машет крыльями.

Ребята, в полёт!

Полетаем-ка с нами!

И.п. - стоя. Развести руки в стороны, ладонями кверху. Сделать поворот в сторону, произнести «ж-ж-ж-ж», - вдох, опустить руки- выдох. Повторить 2-4 раза в каждую сторону.

«Морской воздух»

Носик принюхался.

(Дети принюхиваются)

Пахнет морским воздухом.

И увидели мы море,

Красивое, большое.

Воздух мы морской вдохнём, дышим носом, а не ртом.

Плечи не поднимаем,

Животом помогаем.

(Дети выполняют дыхательное упражнение).

«Поливаем цветы»

И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, одна рука на поясе, вторая согнутая в локте, - пальцы сжаты в кулаки. Вдох через нос – поднять руку вверх; выдох – и.п., произнести: «ш...».

«Аромат цветов»

И.п.- стоя, руки за спиной. Вдох через нос, не поднимая плечи; выдох- произносить: «ш...».

Дыхательная гимнастика (для детей среднего возраста)

Цель: научить дышать через нос, подготовить к выполнению более сложных упражнений.

Сюжет 1. Прогулка в лес

1. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».

И.п. - основная стойка. 1 – вдох, руки в стороны; 2 – выдох, наклониться вправо; 3 – вдох, вернуться в и.п.; 4 – выдох, наклониться влево, вернуться в и.п.

2. «Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки».

Ил. - ноги врозь, руки опущены. 1 - вдох; 2 - выдох - наклониться вперед; 3 - вдох, вернуться в и.п.; 4 - выдох.

3. «Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан» (береза).

И.п. - ноги вместе, руки опущены. 1 -вдох - руки через стороны вверх, подняться на носки; 2 - выдох - руки вперед-вниз, опуститься на всю стопу; 3 -повторить, вернуться в и.п.

4. «Детки в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди).

И.п. - ноги вместе, руки за голову. 1 -вдох - подняться на носки; 2 - выдох — присесть; 3 - вдох, вернуться в и.п.

5. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной" (орех)

И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища - вдох; 2 — выдох - сесть, ноги не сгибать; 3 - вдох; 4 — выдох, вернуться в и.п.

Сюжет 2. Мы строим дом

1. «Поднимаем кирпичи».

И.п. - ноги врозь, руки опущены, пальцы расставлены. 1 - вдох; 2 - выдох - наклониться вперед, пальцы сжать в кулак («Ух!»); 3 - вдох; 4 - вернуться в и.п.

2. «Кладем раствор».

И.п. — ноги врозь, руки на поясе, локти назад, 1 - вдох; 2 - выдох — поворот туловища (влево), мах правой (левой) рукой в сторону, назад, вперед («Раз!»); 3 - вернуться в и.п.
3. «Белим потолок».

И.п. - ноги врозь, руки опущены. 1 -вдох - поднять правую руку вверх-назад; 2 - выдох - опустить правую руку; 3 - вдох - поднять левую руку вверх-назад; 4 - выдох - опустить левую руку.
4. «Наклеиваем обои».

И.п. - основная стойка, руки согнуты в локтях на уровне пояса. 1 - вдох; 2 -выдох - руки в стороны, носки, прямые руки вверх; 3 - вдох; 4 - выдох - вернуться в и.п.

5. «Красим пол».

И.п. - стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисть к кулаку. 1 — вдох; 2 — выдох - наклониться вперед, руки вытянуть вперед, пальцы врозь («Жик!»); 3 -вдох; 4 - выдох - вернуться в и.п.

Дыхательные упражнения и игры

"Кораблик".

Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

Оборудование: бумажный кораблик, бассейн с водой.

Пустить в таз с водой легкий бумажный кораблик, подуть плавно и длительно, пока бумажный кораблик поплывет. Взрослый произносит русскую народную поговорку:

Ветерок, ветерок, натяни парусок!

Кораблик гони до Волги-реки.

"Листопад".

Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

Оборудование: листочки из тонкой бумаги.

Вырезать листочки из тонкой цветной бумаги и предложите ребенку "устроить листопад", сдувать листочки с ладони.

"Снегопад".

Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

Оборудование: "снежки" из ваты.

Сделать из ваты мелкие шарики - "снежинки", положить ребенку на ладонь. "устроить снегопад" - сдувать снежинки с ладони.

"Мой воздушный шарик".

Цель: выработать более глубокий вдох, сильный длительный выдох; активизировать работу губ.

Оборудование: воздушные шары.

Дети должны надуть воздушные шары, набирая воздух через нос и медленно выдыхая через рот.

Педагог сопровождает действия детей стихотворным текстом:

Вариант 1.

Мой воздушный шарик, раз, два, три.

Легкий, как комарик, посмотри.

Носом я вдыхаю, не спешу,

За своим дыханием слежу.

Вариант 2.

Каждый день я в шарик дую,

Над дыханием колдую.

Шарик я надуть стремлюсь

И сильнее становлюсь

"Дует ветерок".

Цель: развивать фонационный (озвученный) выдох, слуховое и зрительное восприятие; развивать мелкую моторику; активизировать мышцы губ.

Педагог приглашает детей на прогулку. Дети встают друг за другом и "змейкой" движутся вперед. По сигналу взрослого останавливаются и выполняют движения:

Золотое солнышко по небу катается

С утра улыбается,

А улыбки-лучи очень горячи, (дети раскрывают пальцы на правой руке, изображая солнце, встают в круг).

Что было дальше?

Солнышко зашло за тучу (дети сжимают пальцы левой руки в кулак, изображая "тучу")

Вдруг подул ветерок,

А гудел он так: У-У-У (дети делают носом вдох и произносят на выдохе этот звук).

"Веселые движения".

Цель: развивать речевое дыхание в процессе произнесения стихотворных строк; развивать координацию движений; сочетать речь с движениями.

Я люблю играть в футбол,

Забивать в ворота гол. (Имитация удара ногой по мячу).

Я играю в баскетбол, (Имитация броска мяча в кольцо).

И, конечно, в волейбол. (Имитация паса в волейбол).

Методические указания. Каждая стихотворная строка произносится на выдохе, а на вдохе делается пауза. Произнесением следующей строки делается вдох.

" Полет на шарике".

Цель: развивать речевое дыхание в процессе произнесения стихотворных строк; развивать координацию движений; выразительность речи; умение сочетать речь с движениями.

Оборудование: разноцветные мячи.

Дети двигаются по кругу с мячами в руках и произносят стихотворный текст:

Все дети во сне летают.

(Дети поднимаются на носочки и тянут руки с мячом вверх).

К звездам полететь мечтают.

Мы подрастаем, пока летаем.

(Дети двигаются по кругу с мячами в руках).

Мы подрастаем, пока мечтаем.

"Яблоня".

Цель: развивать слуховое внимание, умение координировать носовое и ротовое дыхание, выполнять согласованные движения руками.

Педагог читает сказку, дети выполняют движения по тексту:

Есть сказка новая у нас - интереснейший рассказ.

Про то, как яблоня росла, и каждый год весной цвела,

Все лето яблоки висели и потихоньку дружно спели.

А эта яблоня, какая? Да, да, красивая, большая,

И много у нее ветвей, совсем как руки у детей.

(Дети встают в круг, тесно прижавшись друг к другу, поднимают вверх соединенные руки и покачивают ими).

Солнце ласково нас греет, быстро яблоки поспеют.

Вы посмотрите-ка на них, как много яблок здесь больших.

(Дети разъединяют руки, сжимают их в кулачки).

Что-то ветер разыгрался и раздулся, разгулялся.

(Дети покачивают руками из стороны в сторону).

Надо ветру помогать, тоже будем поддувать,

Носом воздух набираем, через ротик выпускаем.

(Дети дуют все вместе).

Сразу яблоки упали и о землю застучали,

Вдруг, откуда ни возьмись, здесь зверята собрались,

Быстро яблоки съедают, в лес обратно убегают.

(Топают ногами).

Одно яблоко осталось, повисело еще малость,

Дальше с яблони свалилось, по дорожке покатилося.

Посмотреть на белый свет, хочешь верь, а хочешь нет.

(Движение "веретено" согнутыми в локтях руками).

5. Комплекс дыхательной гимнастики для восстановления носового и дифференциал носового дыхания

№1

Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: "м-м-м" (рот плотно закрыт). Вдох через нос короткими толчками (рот плотно закрыт). Выдох поочередно через левую и правую ноздрию (другая плотно прижата пальцем, рот закрыт).

Полный вдох через рот под счет 1:2:3:4. Нос зажать пальцами - задержка дыхания под счет 8:9:10 - выдох через нос. Полный вдох через рот.

Положить на ладонь легкую бумажку - сдуть ее, делая поочередно выдох левой и правой ноздрей (рот плотно закрыт).

"Ныряльщики: разводим руки в стороны, делаем вдох ртом. Обхватываем себя руками - приседаем (опускаемся под воду). Выдох ртом.

№2

"Часики - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками (вдох) - назад (выдох) произносить: "Тик - так. (10-12 раз).

"Трубач - сидя на стуле, кисти рук сжаты в кулаки и подняты вверх. Медленный выдох с громким произношением звука: "Ф-ф-ф. (4-5 раз).

"Лыжник - стоя, ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Имитировать движения лыжах. Выдох через нос с произношением звука: "М-м-м. (1-2 мин).

"На турнике - стоя, ноги вместе. Гимнастическая палка в обеих руках. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх - вдох, опустить палку на лопатки - выдох с произношением звука: "Ф-ф-ф. (4-5 раз).

«Маятник». И.п.: ноги на ширине плеч, палка за спиной на уровне нижних ушей. Наклонять туловище в стороны. При наклоне - выдох с произнесением слова "Ух-х-х". Выпрямляясь - вдох. (5-6 раз).

№3.

"Журавли - основная стойка. Медленная ходьба. На вдох руки поднять в стороны, на выдох опустить руки вниз с длительным произношением звука: "У-у-у. (1-2 мин).

"Пилка дров. Дети становятся друг против друга парами. Берутся за руки и имитируют движения пилкой. Руки на себя - вдох, руки от себя - выдох. (5-6 раз).

"Дровосек. Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - выдох с произношением слова: "Ух-х-х. (5-6 раз).

"Вырастем большими. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - медленный выдох с произношением слова: "Ух-х-х. (5-6 раз).

«Маятник» И.п.: ноги на ширине плеч, палка за спиной на уровне нижних ушей. Наклонять туловище в стороны. При наклоне - выдох с произнесением слова "Ух-х-х". Выпрямляясь - вдох. (5-6 раз).

"Заканчиваем гимнастику. Встать, ноги на ширине плеч. Подняться на носки - вдох. Встать на полную ступню, наклониться вперед, руки вниз - выдох. (5-6 раз).

Закаливающие мероприятия.

Закаливающий массаж подошв.

«Поиграем с ножками»

1.Подготовительный этап Мы ходили, мы скакали, наши ноженьки устали.

Сядем все мы, отдохнем, и массаж подошв начнём.

2.Основной этап

- Одной рукой держим ногу, другой поглаживаем. (Проведем по ножке нежно, бу прилежной. Ласка всем, друзья нужна, это помни ты всегда!).

-Разминка тоже обязательна, выполняй её старательно, растирай, ста отвлекайся.(Растирание стоп руками).

-По подошве как граблями, проведем сейчас руками. И полезно и приятно-эт понятно! (Погладить граблями).

-Рук своих ты не жалеи и по ножкам бей сильнее, будут быстрыми они, по догони!(Похлопать подошву ладошкой).

-Гибкость тоже нам нужна, без неё нам никуда. Раз - сгибай, два - выпрямляй давай! (Согнуть стопу).

-Вот работа, так работа, палочку катать охота. Веселее ты катай, да за нею по ногами палку, не сильно нажимать).

-В центре зону мы найдем, хорошенько разотрём, надо с нею нам дружить, чтобы е быть. (Большим пальцем растираем закаливающую зону в центре подошвы).

3 Заключительный этап. (Поглаживание стоп).

-Скажем все СПАСИБО!

ноженькам своим,

будем их беречь мы

и всегда любить. (Посидеть спокойно, расслабившись).

2.Игровой массаж для закаливания дыхания.

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Его суть з выполнении комплекса игровых упражнений с носом.

«ПОИГРАЕМ С НОСИКОМ».

1.Организацирнный момент. Подходи ко мне дружок, и садись скорей в кружок.

« НАЙДИ И ПОКАЖИ НОСИК»

Носик ты скорей найди его друг другу покажи.

2. Основная часть. Игровые упражнения с носиком.

«НОСИК ГУЛЯЕТ»

-Ротик ты свой закрывай, только с носиком гуляй.

(Предлагаем ребёнку закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и дышать носиком).

«НОСИК БАЛУЕТСЯ»

-Вот так носик – баловник! Он шалить у нас привык.

(На вдох оказываем сопротивление

надавливая указательным пальцем на крылья носа).

«НОСИК НЮХАЕТ ПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ»

-Тише-тише, не спеши, ароматом подыши.

(Выполняем 10 вдохов – выдохов через правую и левую ноздрю, поочерёдно закрывая их указательным пальцем).

«НОСИК ПОЁТ ПЕСЕНКУ»

-Хорошо гулять в саду и поёт нос «ба-бо-бу».

(На выдох постукиваем указательными пальцами по крыльям носа и поёт «ба-бо-бу»).

«ПОГРЕЕМ НОСИК»

На переносицу указательными пальцами трём крылья носа, растирая вверх вниз.

-Надо носик нам согреть, его немного потереть.

3. Заключительный этап.

«НОСИК ВОЗВРАЩАЕТСЯ ДОМОЙ»

мой, возвращается домой. (Показывает, что его носик вернулся).

3. **Массаж волшебных Ушек.**

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек расположенных на ушной раковине и связанным рефлекторно почти со всеми органами. Массаж этих точек полезен для улучшения работы органов дыхания и защиты от простудных заболеваний.

1. Организационный момент «Поиграем с ушками».

Садимся в круг. Давайте послушаем тишину. (*Подходи ко мне дружок, и садись скорей в кружок*).

2. Основная часть.

Упражнения с ушками:

«**НАЙДИ И ПОКАЖИ УШКИ**» - *Ушки ты свои найди и скорее покажи.*

(Заводим ладошки за ушки и загибаем их вперёд).

«**ПОХЛОПАЕМ УШКАМИ**» - *Вот так хлопаем ушами.*

(Прижимаем к голове, резко отпускаем).

«**ПОТЯНЕМ УШКИ**» – *Сейчас все потянем вниз, ушко ты не отвались!*

(Захватываем мочки и потихоньку тянем их вниз, отпускаем).

«**ПОГРЕЕМ УШКИ**» – *Ушко кажется замёрзло, согреть его так можно.*

(Прикладываем ладони к ушкам и тщательно трём ими всю ушную раковину)

-1-2, 1-2 вот и кончилась игра, а раз кончилась игра, наступила ти-ши-на.

3. Заключительная часть.

Ребёнок расслабляется и слушает тишину.

4. Точечный массаж с дыхательной гимнастикой

1-й комплекс

"Греем наши ручки"	Соединить ладони и потереть ими друг друга
"Проверяем носик"	Нажимать указательным пальцем на крылья носа

	носом
"Лепим ушки"	Указательным и большим пальцем лепим ушки
"Правая ноздря, левая ноздря"	Вдох через правую ноздю, левая закрыта указательным пальцем, выдох через левую ноздю, правая закрыта указательным пальцем
"Сдуваем листик"	Дуем на ладонь, вдох через нос, выдох через рот
2-й комплекс	
"Греем наши ручки"	Соединить ладони и потереть ими друг друга
"Проверяем кончик носа"	Слегка подергать кончик носа
"Сделаем носик тоненьким"	Указательными пальцами массировать кончик носа
"Примазываем ушки, чтоб не отклеились"	Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами
"Как мычит теленок"	Сделаем вдох и на выдохе произносим «м-м», при этом постукивая пальцами по кончику носа
"Сдуем снежинку с ладони"	Вдох через нос, выдох через рот
3-й комплекс	
"Моем руки"	Движения кистями, как примытые ручки
"Шагаем по пальчикам"	Указательным и большим пальцами ног надавливаем на каждый ноготь другой ноги
"Лебединая шея"	Легко поглаживаем от грудного отдела до подбородка
"Крепко спим"	Вдох через нос, задержка дыхания, выдох через рот
"Мы проснулись"	Несколько раз зевнуть и потянуться

Массаж биологически активных зон «Солнышко»

Солнце утром рано встало,

Всех детишек приласкало.

(Поднимают руки вверх, потягивают, делая руками «фонарики»).

Гладит грудку,

(Правой рукой по часовой стрелке).

Гладит шейку,

(Поглаживают шею большими пальцами рук сверху вниз).

Гладит носик,

(Кулачками растирают крылья носа).

Гладит лоб,

(Проводят пальцами по лбу от середины к вискам).

Гладит ушки,

(Ладонями растирают уши).

Гладит ручки.

(Растирают ладошки).

Загорают дети. Вот!

(Поднимают руки вверх).

Самомассаж.

Дети выполняют движения соответственно тексту.

На крылечке ножками потопали,

Ручками по щёчкам похлопали.

Ладонками глаза закрыли

И пальчики раздвинули, раскрыли.

Дружно присели,

Через пальчики посмотрели.

Пальчики в кулак сжимаем,

воздух набираем.

Пальчики разжимаем,

Воздух выдыхаем.

Ладонками по грудке постучим,

Погладим и немножко помолчим.

Пошла Маша босиком прямо по дорожке,

А за ней и мы идём, поднимая ножки.

Дети маршируют друг за другом.

Комплекс точечного массажа со стихами.

Гномик в пальчиках живет (сгибают и разгибают пальцы рук),

Он здоровье нам несет.

Раз, два, три, четыре, пять (фалангами напыли трут точки у крыльев носа),

Начал гномик наш играть,

Кулачком у носа кружочки рисовать,

А потом поднялся выше (легкое поглаживание гайморовых пазух носа)

И скатился сверху вниз.

Гном в окошко посмотрел (массаж указательным и средним пальцами надбровных ду

Засмеялся, улетел.

Гном нашел у глаза точку (массаж точек у переносицы),

Вправо, влево покрутил,

На другую надавил (массаж точек у крыльев носа),

А потом спустился ниже (массаж точек над верхней губой) -

Прямо к роту поближе,

За ушами прятался (массаж точек ушной раковины),

Смеялся надо мной

И хотел играть со мной.

Раз, два, три, четыре, пять (массаж лобного отдела и надбровных дуг),

Я решил его поймать.

Гнома я в бровях ловил,

А он по кругу все ходил,

Вот гномик наш и умолк (массаж кончика носа)

И пустился наутек.

Мы возьмем его в ладошки (расслабление кистей рук),

Помашем ручками немножко.