



ПРОЕКТ

ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

ЗДРАВСТВУЙ

ДОЛГОСРОЧНЫЙ, ГРУППОВОЙ

Автор проекта: Тищенко Л. И.

*воспитатель ДОУСОМ д/с "Весёлый городок"
Благовещенского района Алтайского края*

2008 год

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей ребенка.

Сохранение и укрепление здоровья детей - важнейшая цель и задача физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях. Основным фактором, влияющим на здоровье человека, определяющим его состояние, является здоровый образ жизни. Это наиболее действенный фактор, основа профилактики заболеваний. Здоровый образ жизни нужно формировать с детства. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании навыки здорового образа жизни в детском возрасте, зависит в последующем образ жизни взрослого человека.

Таким образом, считаю, что создание детских садов присмотра и оздоровления с приоритетным осуществлением санитарно-гигиенических, профилактических и оздоровительных мероприятий и процедур, к которым относится наше ДООУ, очень актуально в наше время.

Одной из важнейших задач нашего детского сада является охрана и укрепление здоровья детей, обеспечение полноценного физического развития, воспитание навыков здорового образа жизни. Помимо занятий физической культурой традиционно провожу физкультминутки, упражнения на профилактику зрительного утомления, нарушения осанки, пальчиковая и дыхательная гимнастики, мимические упражнения. Особое внимание уделяю развитию тонкой моторики.

Изучив программно-методическое пособие «Развивающая педагогика оздоровления» В.Т.Кудрявцева, программу оздоровления детей в ДООУ «Здоровый малыш» З. ИМ. Бересневой, разработала проект оздоровления детей дошкольного возраста «Здравствуй». В основе данного проекта идея развивающей педагогики оздоровления Ю.Ф. Змановского, Б.Б.Егорова («Даешь зарядку, пять раз в день!»), концепции развивающей педагогики оздоровления В.Т.Кудрявцева.

Данный проект поможет сохранить и укрепить здоровье наших детей.

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА.

Обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья за период нахождения в детском саду, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни.

ЗАДАЧИ ПРОЕКТА.

Обеспечить санитарно-гигиенического режима.

Обеспечить эмоционального, психологического благополучия и здоровья детей.

Регулярно проводить социальных, санитарных и специальных меры по профилактике инфекционных заболеваний.

Решать оздоровительные задачи средствами физической культуры.

Организовать здоровьесберегающую среды в групповой комнате.

Составить планов оздоровления детей.

Провести серию бесед по валеологии и ОБЖ.

Научить детей применять полученные умения и навыки для самооздоровления.

Пропагандировать здоровый образ жизни о методы оздоровления в коллективе детей и родителей.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ.

Реализация данного проекта предполагает следующие результаты со стороны детей:

- Осознание детьми понятия «здорового образа жизни» как нормы повседневного бытия и его влияния на состояние здоровья.
- Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.
- Овладение навыками самооздоровления, психологической самокоррекции, а также психологической взаимопомощи в соответствующих ситуациях.
- Снижение уровня заболеваемости.
- Повышение уровня физической подготовленности.
- Развития психических функций и интеллектуальных способностей и речи ребенка.
- Эмоциональная устойчивость детей к социальным условиям.

Реализация данного проекта предполагает следующие результаты со стороны родителей:

- Повышение педагогической компетентности.
- Обогащение опыта оздоровительными технологиями и валеологическими знаниями.
- Подготовка их ребенка к здоровому образу жизни.

УСЛОВИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

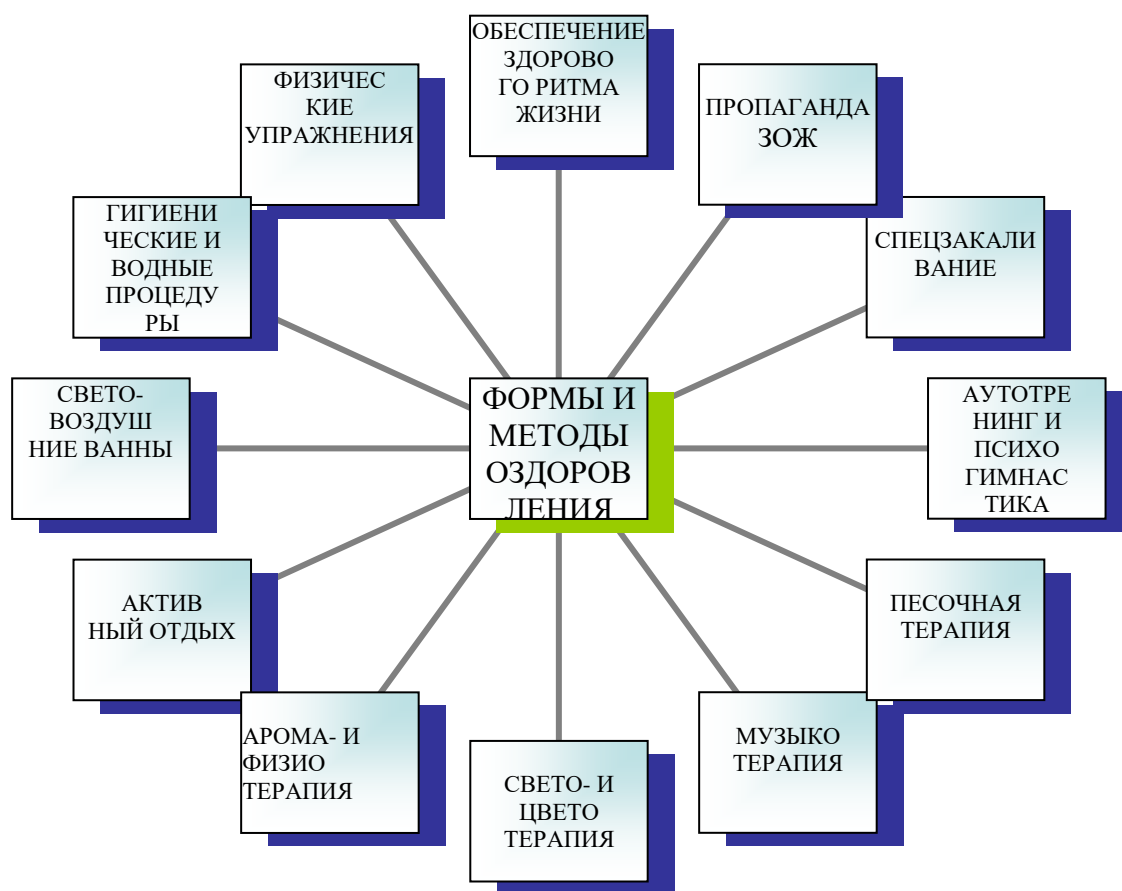
В детском саду имеются следующие помещения:

- спортивный зал;
- плавательный бассейн;
- тренажерный зал;
- фитобар;
- физиокабинет;
- кабинет логопеда.

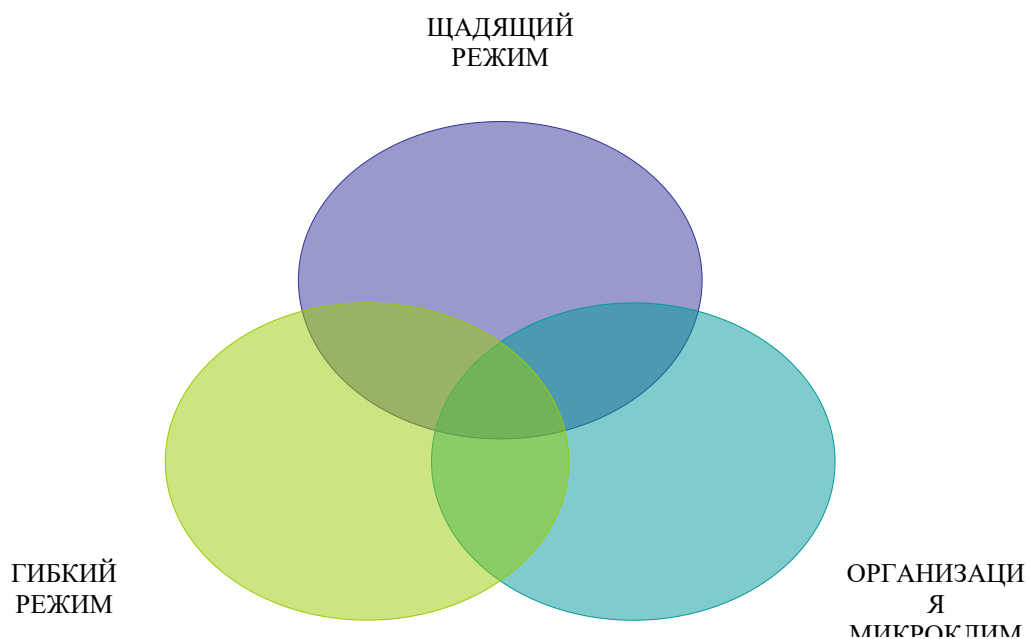
В группе созданы условия:

- уголок эмоциональной разгрузки;
- Физкультурный уголок;
- уголок здоровья;
- уголок эмоционального развития;
- зона гимнастики для глаз (по методике В. Ф. Базарному);
- пособия для развития тонкой моторики;
- песочница;
- массажная дорожка;
- музыкальный центр;
- предметно-развивающая среда разделена на зоны с учетом гендерного воспитания;
- комфортный психологический микроклимат;
- гибкий режим.

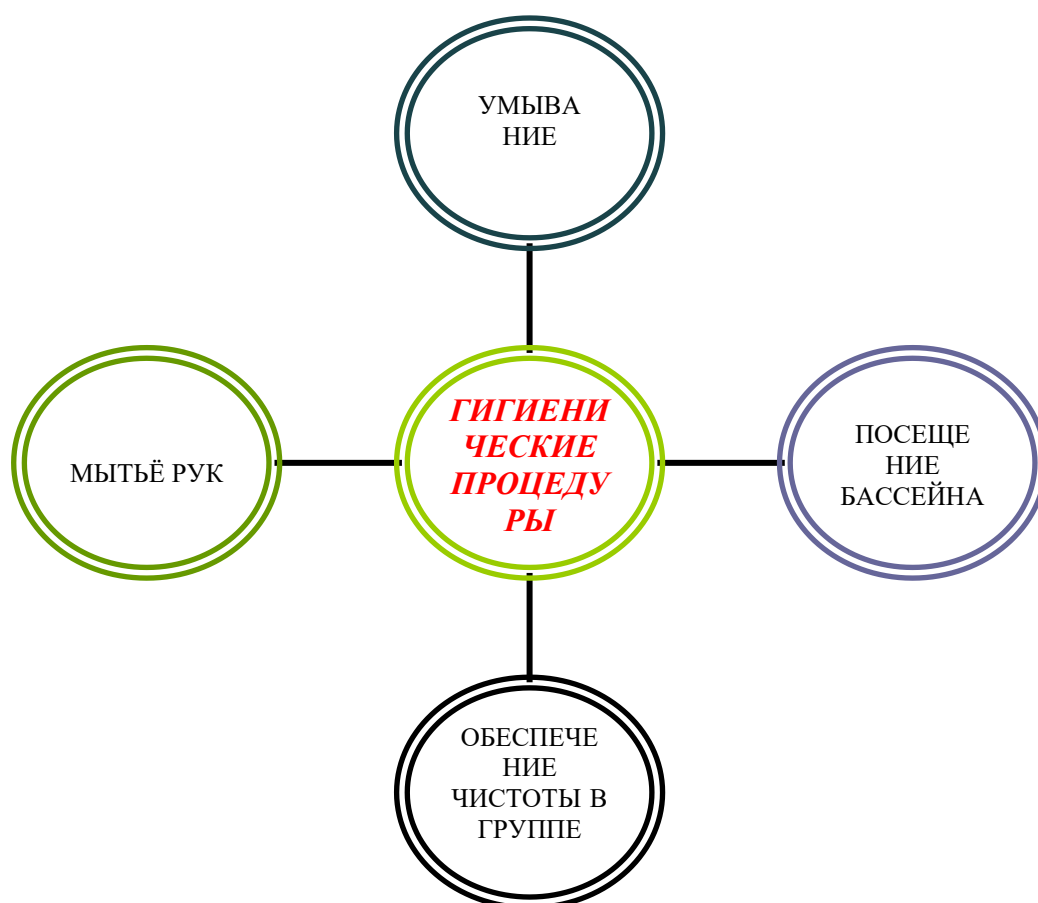
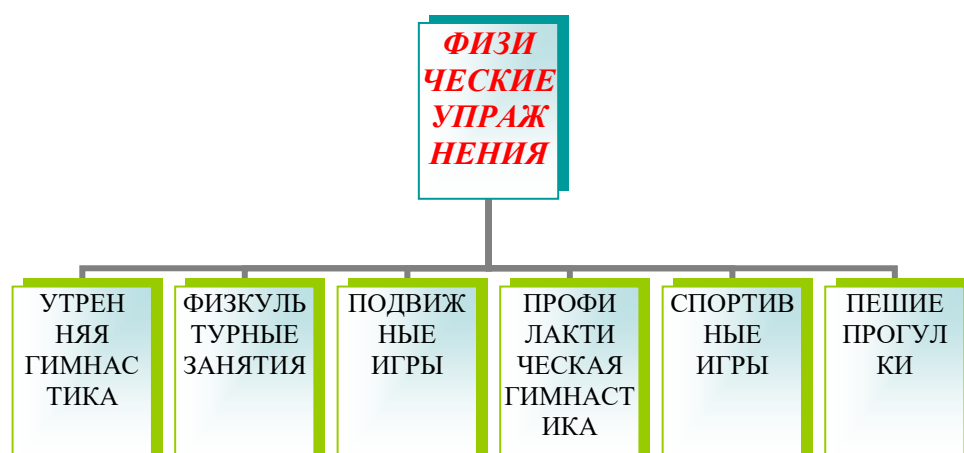
ДИАГРАММА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

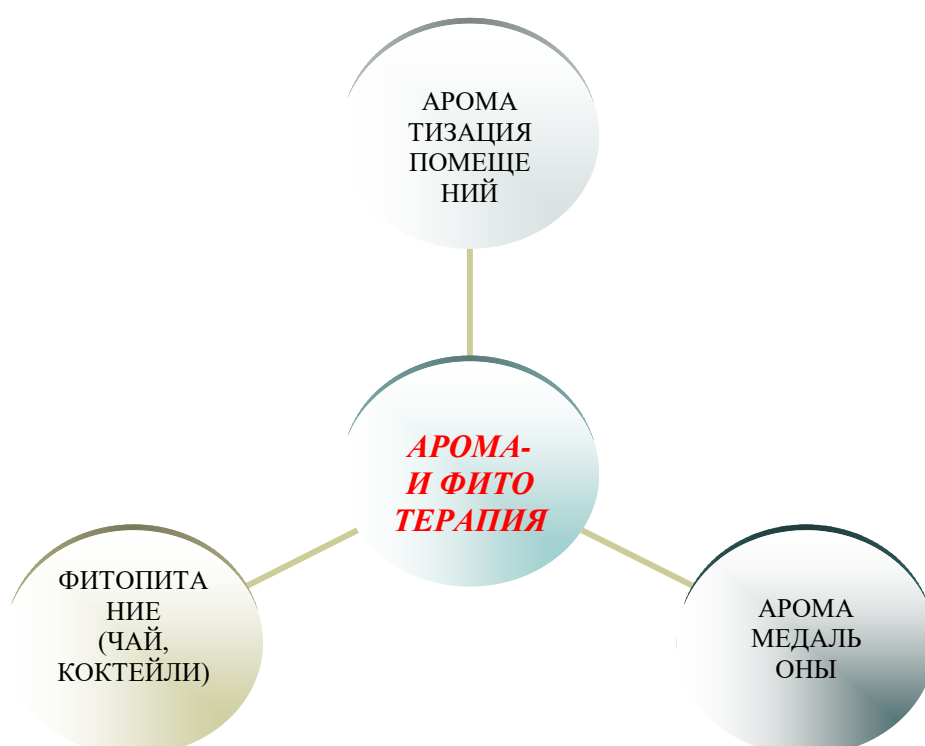
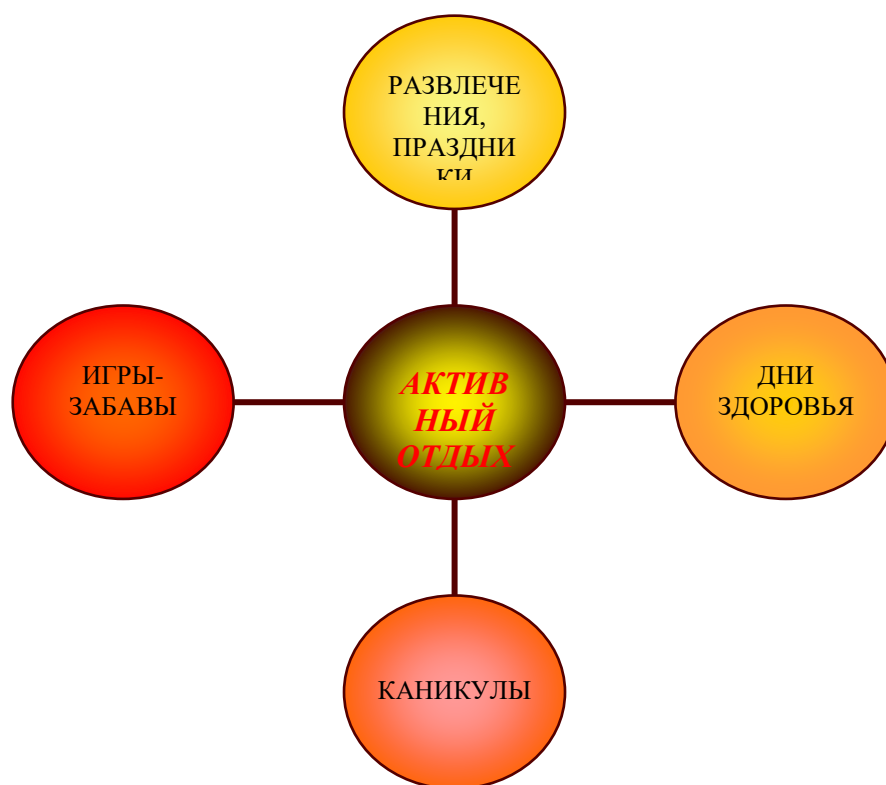


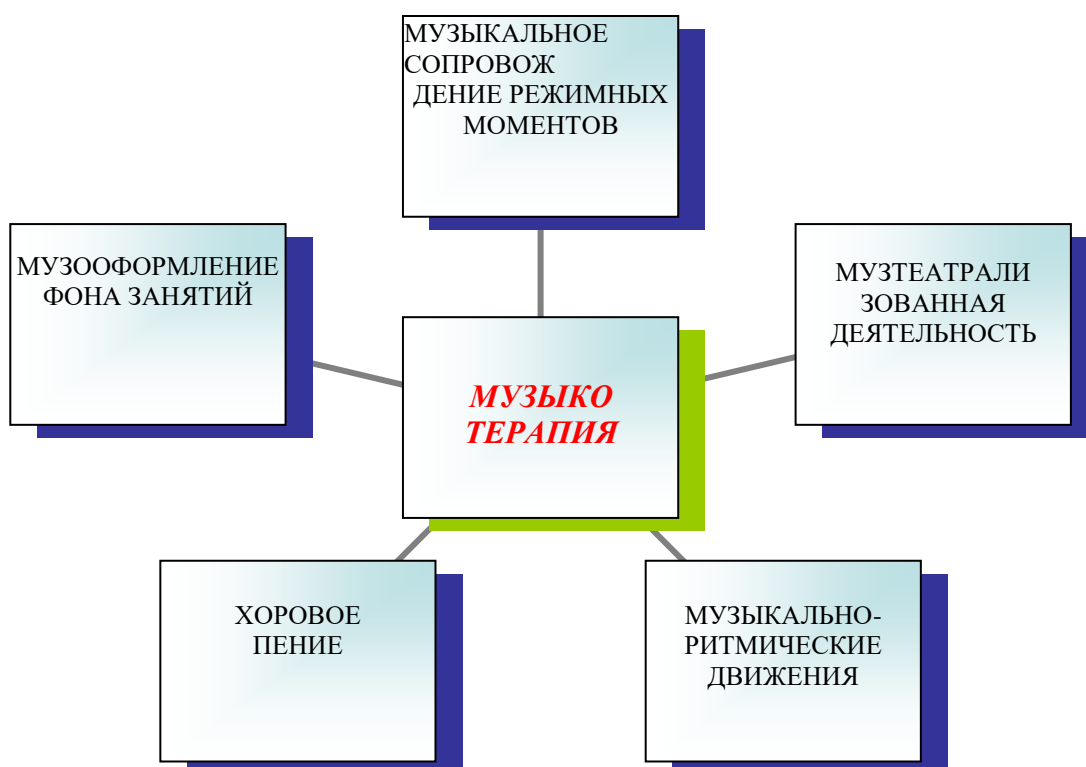
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗДОРОВОГО РИТМА ЖИЗНИ

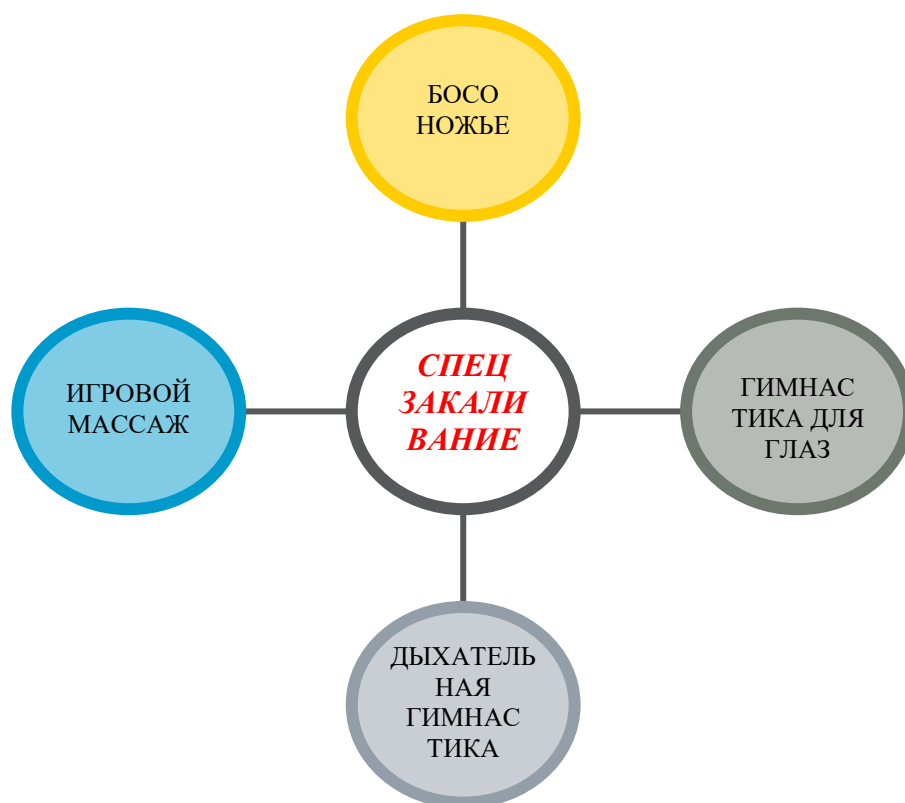
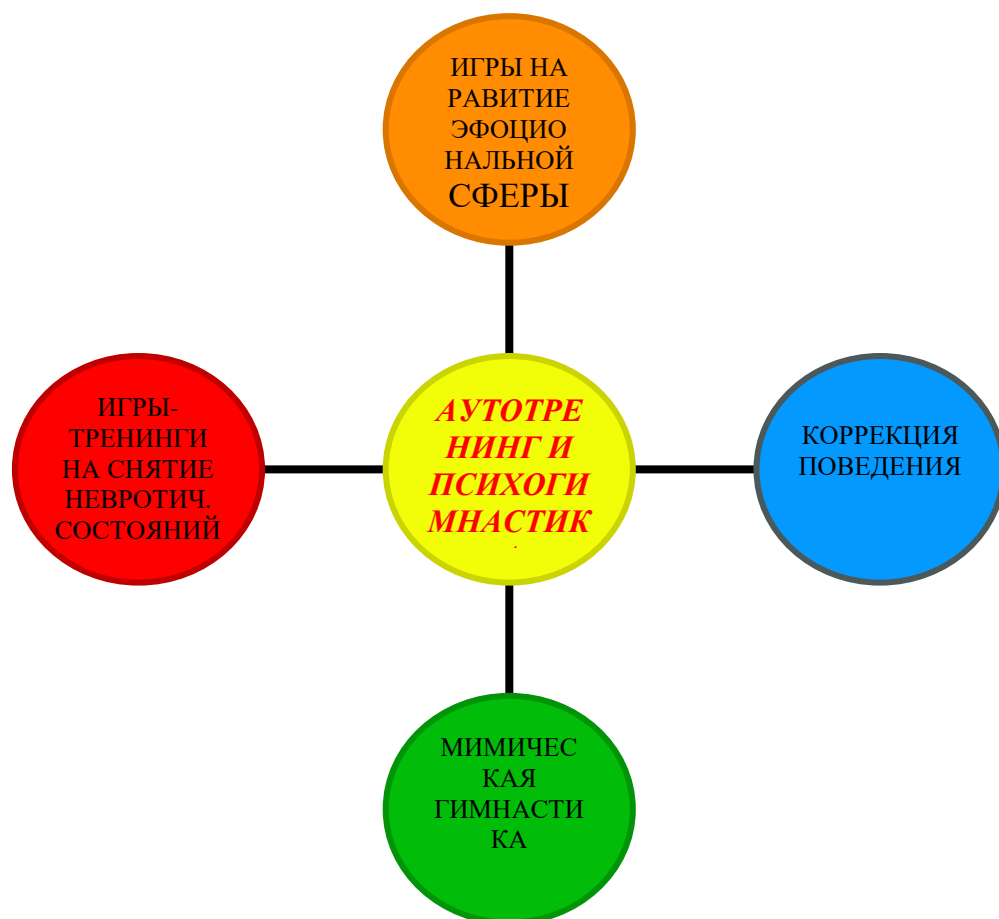


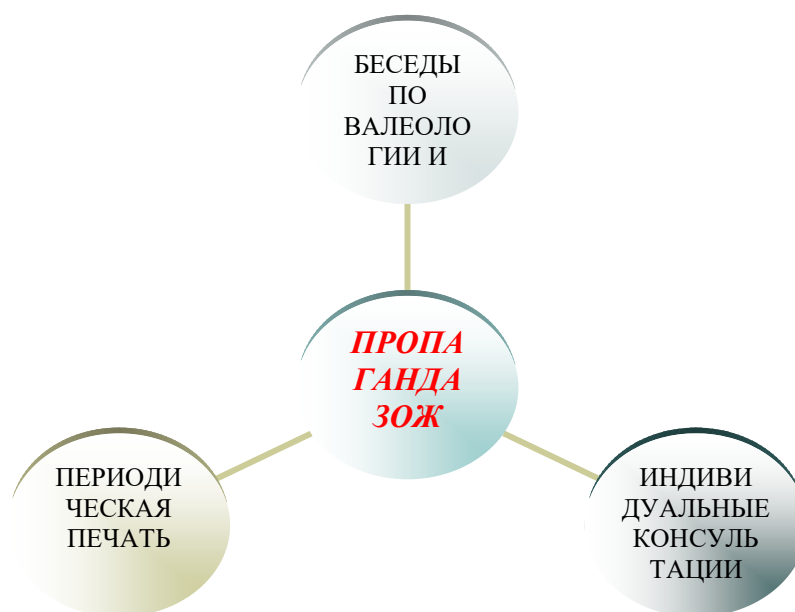
ДИАГРАММЫ ФОРМ И МЕТОДОВ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ











ЗАКАЛИВАНИЕ

Условия для закаливания детей:

- 1) Сон с открытым окном. Проветрить спальню 5–7 минут, открыть окна или фрамугу с одной стороны. Закрыть за 20–30 минут до подъема детей.
- 2) Прогулка на свежем воздухе, увеличение до 4 – 5 часов.
- 3) Утренняя гимнастика, физкультурные занятия на свежем воздухе.
- 4) Хожение босиком по массажным дорожкам, гравию, по песку (5–7 минут, 4–5 дыхательных упражнений).
- 5) Полоскание рта водой комнатной температуры. С 3-х лет – полоскание рта, с 4–5 полоскание горла.
- 6) Умывание: лица, кистей рук – 3–4 лет, рук до локтей, шею – с 4-х лет.
- 7) Общие солнечные ванны с 5 до 10 минут. В течении дня по 40–50 мин.

В возрасте 3–4 лет ребенка можно научить полоскать рот, а в возрасте 4–5 лет – полоскать горло. Делать это нужно регулярно (на каждое полоскание используется примерно 1/3 стакана воды). Эта несложная процедура (дважды в сутки) предупреждает ангину и кариес зубов. Преимущество этого метода заключается в том, что он прост в выполнении, легко вписывается в режим дня и не требует много времени.

Мытье рук – простая, но подчас основная мера предупреждения кишечных инфекций и, в первую очередь, дизентерии. Но, оказывается, научить, как мыть руки, еще недостаточно, нужно объяснить, когда и почему это следует делать, воспитать потребность в выполнении этой процедуры. Самое важное воспитать у ребенка привычку мыть руки как норму поведения. Нельзя садиться за стол с невымытыми руками, руки нужно мыть после игры, после туалета, после занятия с животными, после гуляния.

В комплексе закаливающих средств, оберегающих нервную систему детей от перегрузок, особую роль играет правильно организованный дневной сон. В связи с этим воспитатели используют два правила:

- обеспечить в момент подготовки детей ко сну спокойную обстановку;
- исключить шумные игры за 30 минут до сна;
- использовать перед засыпанием релаксационную гимнастику,

- проветривать спальное помещение перед сном со снижением температуры на 3-5 градусов.

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Чтобы она действительно давала эффект, виды деятельности на прогулке меняются в зависимости от двигательной активности на предыдущем занятии.

ОХРАНА ЗРЕНИЯ

Рекомендуется проводить с детьми целенаправленную воспитательную работу по охране зрения. Провести игру с воспитанниками на тему «Как надо заботиться о сохранении хорошего зрения», в ходе которой необходимо рассказать детям, что:

1. При помощи глаз мы узнаем о цвете, форме, размерах предмета. Глаза помогают нам познавать окружающий нас мир, учиться выполнять различную работу. Человеку с плохим зрением труднее стать летчиком, моряком, достичь успехов в спорте, на сцене. Зрение нужно беречь.

2. Зрение портится во время работы при плохом освещении, при малом расстоянии до книги (тетради), чтении лежа, длительном просмотре телевизионных передач, при работе с компьютером.

Воспитатель должен показать детям приемы самоконтроля за посадкой, гимнастику и отдых для глаз. Говоря об уходе за глазами, воспитатель должен отметить, что при утреннем умывании следует промывать и глаза, нельзя тереть и трогать глаза руками.

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Подвижные игры и игровые движения - естественные спутники жизни ребенка, обладающие великой воспитательной силой, формирующие физические и личностные качества ребенка. Проект предполагает применение народных подвижных игр и игровых подражательных движений, как на занятиях, так и во всех режимных моментах, а также в утренней гимнастике и в самостоятельной детской деятельности.

Под руководством взрослых ежедневно проводятся мероприятия, способствующие активизации двигательной деятельности. Организованной двигательной деятельности детей ежедневно отводится не менее 2 - 2,5 часов. Утренняя гимнастика – это заряд бодрости на весь день. Разнообразие форм проведения утренней гимнастики способствует формированию интереса детей к ней:

- оздоровительный (дозированный) бег;
- дыхательная гимнастика и игры;
- гимнастика для глаз;
- упражнения для развития мелкой моторики;
- упражнения на коррекцию осанки и стопы;
- гимнастика в сюжетной форме с предметами и без них;
- элементы психогимнастики.

ПЯТЬ ГИМНАСТИК

Ежедневно детям нужны 5 разных гимнастик:

- **Утром - обычная** (7-10 минут) - для бодрости и поднятия эмоционального тонуса, вовлечения всего организма в деятельное состояние. Комплекс утренней гимнастики содержит элементы кинезологической и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, упражнения для профилактики нарушения осанки.
- **Пальчиковая** – на занятиях и в промежутках между занятиями (2-3 минуты) для развития мелкой моторики и речи.

Пальчиковые игры – это нетрадиционная форма закаливания, легко входящая в жизнь ребенка. Они развивают ловкость и подвижность пальцев, а массаж активных точек положительно сказывается на самочувствии в целом и улучшает работу мозга».

- **Дыхательная** – перед прогулкой для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Эффект дыхательных упражнений возрастает, когда дети имитируют через дыхание различные явления, действия (ветерок, насос, надувание шариков).
- **Мимическая (эмоциональная)** – на прогулках и в самостоятельной детской деятельности для развития эмоционально – волевой сферы (несколько минут в день покорчить рожицы, чтобы привести в порядок психику).

Данные упражнения одновременно способствуют развитию воображения, уверенности в себе в ходе решения каких-либо новых задач, созданию положительного эмоционального настроя, эмпатии, чувства психологической защищенности.

- **Гимнастика пробуждения** - после дневного сна прямо в постели для бодрости и хорошего настроения. Лежа в постели, дети выполняют несколько упражнений, охватывающих все группы мышц. Затем по команде выполняют циклические движения умеренной интенсивности (бег, ходьба по оздоровительным дорожкам). Заканчиваем процедуру быстрыми пробежками, играем в «Самолетики», «Перелетных птиц», «Спутники планеты».

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Воспитание потребности в здоровом образе жизни осуществляется по нескольким направлениям. Одно из направлений проекта – формирование культурно-гигиенических навыков (полоскать рот после приема пищи; ежедневно мыть лицо, шею, руки до локтя; ежедневно бегать в медленном темпе, длительное время, разминаться после пробуждения, уметь расслабляться, уметь избегать опасности, мыть руки перед едой и после посещения туалета).

На первом месте стоят занятия-беседы, которые помогают выработать у детей осознанное отношение к своему здоровью, умению определить свое состояние – это занятия-беседы по валеологии и ОБЖ по серии книг «Безопасность».

Что же конкретно может сделать воспитатель для воспитания здорового ребенка?

- Во-первых, гигиенически правильно организовать сам воспитательный процесс. Воспитатель, опираясь на свои знания в области психологии, медицины, гигиены, осуществляет индивидуальный подход к обучению и воспитанию детей, бережно относится к ранимой психике ребенка. Зная психологические особенности детей, условия их быта и имея необходимые валеологические знания, воспитатель может и должен быть основным «воспитателем здоровья» ребенка.
- Во-вторых, воспитатель принимает посильное участие в обеспечении отвечающего гигиеническим требованиям естественного и искусственного освещения, температурного режима в группах и других факторов внешней среды.
- В-третьих, зная индивидуальные особенности детей, постоянно общаясь с ними, воспитатель может своевременно обнаружить начальные признаки заболевания (вялость или повышенную возбудимость, изменение цвета лица, частый кашель, ухудшение слуха или зрения и т.п.) и информировать об этом медицинского работника, что содействует раннему или более успешному лечению ребенка.
- В-четвертых, воспитатель оказывает неоценимую помощь медицинским работникам в проведении медицинских осмотров, профилактических мероприятий (прививок, например), в контроле над лечением детей, страдающих хроническими заболеваниями и др.



НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ С СЕМЬЕЙ

- Изучение особенностей семьи, воспитания ребёнка и установление контактов с семьёй.
- Включение родителей в педагогическую деятельность по самообразованию и самопознанию.
- Включение родителей в оздоровительные мероприятия ДОУ.
- Включение родителей в решение проблем детского сада.
- Обсуждение семейных проблем по оздоровлению детей.
- Обогащение опыта родителей специализированными знаниями, повышение их педагогической компетентности.
- Посильная помощь в создании предметно-развивающего пространства, проведении мероприятий.
- Формирование основ валеологической грамотности через знакомство с содержанием физкультурно-оздоровительной работы;
- обучение основным методам профилактики детской заболеваемости (закаливания, дыхательной гимнастики, массажа, фитотерапии и т. д.).
- Открытые показы занятий и праздников с использованием указанных техник, совместные занятия детей и родителей, которые организуются в детском саду, а так же Дни Открытых Дверей для родителей, где родители могут принять участие в занятии.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Программа оздоровления детей в ДОУ «Здоровый малыш» под редакцией З. И. Бересневой Творческий центр, Москва 2004.

2. «Развивающая педагогика оздоровления» В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров Линка-Пресс, Москва 2000.
3. «Педагогические основы оздоровительно- воспитательной работы с детьми» Б.Б. Егоров.
4. Журнал «Дошкольное воспитание» №2 2009 г, №10 2008г.

ГИМНАСТИКА МАЛЕНЬКИХ ВОЛШЕБНИКОВ.

Для того чтобы точечный массаж не выполнялся чисто механически, необходимо создать соответствующий эмоциональный настрой. Это легко сделать, например, предложив детям игру "Скульптор". В ней, опираясь на прошлый опыт работы с глиной или пластилином, можно дать возможность ребенку творчески подойти к процессу и почувствовать внутренний настрой созданного образа. Заниматься точечным массажем при создании образа можно только "руками любви", так как в этом случае ответственность за эмоциональное состояние полностью перекладывается на подсознание дошкольника. У него появляется доверие к создателю образа - внутреннему Я.

Данная игра является фрагментом авторского комплекса "Гимнастика маленьких волшебников", включающего в себя элементы психогимнастики в сочетании с точечным самомассажем. Точечный самомассаж - это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения осязательных и проприоцептивных точек и разветвлений нервов.

Подобный массаж, оказывая возбуждающее или тормозящее влияние, при комплексном воздействии дает хорошие результаты, особенно в тех случаях, когда сочетается с "общением" со своим телом в игровой ситуации и мысленным проговариванием ласковых слов (милый, добрый, хороший). Точечный массаж как элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. Применяется чаще всего с целью улучшения протекания нервных процессов путем воздействия на некоторые активные точки. В основном это самомассаж активных точек на подошве и пальцах ног, некоторых точек на голове, лице и ушах, а также на пальцах рук.

Если боль ощущается от легкого надавливания пальцами, то следует массировать активную точку пальцами правой руки легко, быстро и поверхностно по центробежной

спирали - от себя вправо (тонизирующее воздействие). Если же боль появляется только от сильного нажатия на точку, то нужно оказать успокаивающее воздействие, нажимая прямо на эту точку со средней силой большим пальцем правой руки, а затем растирать ее целенаправленно по центростремительной спирали - от себя влево.

При проведении "Гимнастики маленьких волшебников" происходит целенаправленное надавливание на биологически активные точки. Но в отличие от лечебного применения известного метода Шиацу, ребенок здесь не просто "работает" - он играет, лепит, мнет, разглаживает свое тело, видя в нем предмет заботы, ласки, любви.

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

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (проводятся во всех группах)

I. Потягивание. И. п. - из позиции лежа на спине.

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

Цель: почувствовать удовольствие от растяжки мышц левой стороны тела (происходит прочистка левого энергетического канала).

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

Цель: почувствовать удовольствие от растяжки мышц правой стороны тела (происходит прочистка правого энергетического канала).

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

Цель: почувствовать удовольствие от напряжения, переходящего в расслабление (прочистка центрального энергетического канала).

II. Массаж живота. И. п. - лежа на животе.

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

Цель: улучшить работу кишечника

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

Цель: воздействие на сигмовидную кишку и нормализация стула.

III. Массаж грудной области. И. п. - сидя по-турецки.

1. Поглаживание области грудной клетки со словами: "Я милая, чудесная, прекрасная".

Цель: воспитывать бережное отношение к своему телу, учить любить себя.

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

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

Цель: воздействовать на биоактивные точки грудного отдела, почувствовать радость от звукового сопровождения.

IV. Массаж шеи. И. п. - сидя по-турецки.

1. Поглаживает шею от грудного отдела к подбородку.

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

3. Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кисти рук.

4. Представив, что у него красивая лебединая шея, любит ее, как будто она отражается в зеркале.

Цель: почувствовать радость от внутреннего ощущения красоты и гибкости прекрасной лебединой шеи.

V. Массаж ушных раковин. И. п. - сидя по-турецки.

1. Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами.
2. Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону).
3. Нажимает на мочки ушей ("вешает на них красивые сережки").
4. Лепит ушки внутри. Пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений по часовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и всеслышащими).
5. С усилием "примазывает глину" вокруг ушных раковин - проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1-1,5 см.

Цель: вызвать образ любимой игрушки и в процессе игры воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, выходящие на ушные раковины.

VI. Массаж головы

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

Цель: воздействие на активные точки на голове, которые улучшают ток крови.

VII. Массаж лица. Лепит красивое лицо.

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

Цель: предотвращение простудных заболеваний путем воздействия на активные точки лица. Выработка умения управлять мимикой.

VIII. Массаж шейных позвонков. Игра "Буратино"

Буратино своим длинным любопытным носом рисует солнышко, морковку, дерево.

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

Цель: почувствовать приятное ощущение от медленных, плавных движений позвонков шейного отдела. Представить и рассказать, какие ощущения вызывают рисунки, выполненные движением носа в воздухе.

IX. Массаж рук

1. "Моют" кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла.
2. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.
3. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой, словно по стиральной доске.

Цель: оказать благотворное воздействие на внутренние органы, выходящие на биоактивные точки пальцев: сердце, легкие, печень, кишечник. Вызвать ощущение легкости, внутренней радости.

4. Трут "мочалкой" всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; "смывают водичкой мыло", ведут одной рукой вверх, затем ладонкой вниз и "стряхивают воду".

Цель: возбуждение мышц рук и прочистка энергетических каналов рук.

Игра "Солнечные зайчики"

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

Цель: ощутить внутреннюю радость.

Игра "Птичка"

1. Руки сложены ладонками перед грудью. Птичка в клетке бьется, пытается освободиться, - руки напряжены и с усилием двигаются то влево, то вправо.

Цель: воздействие на грудные железы помогает предотвратить образование мастопатии.

2. "Птичка вырвалась на свободу". Тело в расслабленном состоянии, руки поднимаются вверх и, разведившись в свободном парении, опускаются.

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

Цель: почувствовать радость освобождения и полета.

Х. Массаж ног. И. п. - сидя по-турецки.

1. Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы, делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладонкой по всей стопе. Словно вбивая пожелания, говорит: "Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!.." То же - с правой ногой.

2. Поглаживает, пощипывает, сильно растирает голени и бедра. Делает пассивные движения поочередно над каждой ногой, "надевает" воображаемый чулок, затем "снимает его и сбрасывает", встряхивая руки.

Цель: воздействие на биологически активные центры, находящиеся на ногах. Прочистка энергетических каналов ног.

Игра "Покачай малышку"

Ребенок прижимает к груди стопу ноги, укачивает "малышку", касается лбом колена, стопы, поднимает "малышку" выше головы, делает вращательные движения вокруг лица.

Цель: развитие гибкости суставов, ощущение радости от гармоничного движения ног.

РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ за 2010 год.

1. Серия занятий «Я и моё тело».
2. Серия занятий по социально-эмоциональному развитию детей (Программа «Расти счастливым» Т. Д. Пашкевич).
3. Игры по развитию эмоций.
4. Подвижные игры для детей с низкой и высокой активностью.
5. Пальчиковые игры, кинезеологические упражнения.
6. Разные виды массажей.
7. Физкультурный уголок, оборудованный различным спортивным оборудованием.
8. Уголок здоровья «Здоровячек».
9. Набор пособий для массажа мелких мышц руки.
10. Спортивное развлечение для детей «Зов джунглей»
11. Спортивное развлечение для детей и родителей «Антошка идет в армию».
12. Беседы о здоровой и полезной пище.

ПРИЛОЖЕНИЕ

1. Комплекс «Оздоровительные упражнения для горла».
2. Комплекс дыхательных упражнений.
3. Комплекс гимнастики после дневного сна.
4. Физкультминутки.
5. Игровой массаж «Закаливающее дыхание» (А. Уманской).
6. Релаксация «Волшебный сон».
7. Комплексы утренней гимнастики.
8. Комплекс упражнений для коррекции зрения.
9. Комплекс «Массаж волшебных точек ушей».
10. Комплекс профилактический упражнений для верхних дыхательных путей.
Лечебные игры.
11. Комплекс упражнений для массажа рук.
12. Комплекс упражнений «Закаливающий массаж ног».
13. Консультации для родителей:
«Как сохранить зрение?»;
«Профилактика детской близорукости»;
«Лечение соком» и другие.
14. Подвижные и спортивные игры.

15. Кинезеологические упражнения, пальчиковые игры.
16. Конспекты занятий из серии «Я и моё тело».
17. Сценарий спортивного развлечения «Антошка идет в армию» для детей старшей группы.
18. Сценарий спортивного развлечения «Джунгли зовут» для детей старшей группы.
19. Проект «Семья» посвященный году семьи (2008 г.).
20. Сценарий развлечения для детей и родителей «Семья для домовёнка Кузи».

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА



Боковой галоп.



Повороты.



*Кинезиологическое упражнение
«Позвоночник»*



Упражнение «Мостик».



Упражнение «Березка».



Упражнение для кистей рук.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА



«Мы листочки осенние».



«На болоте две лягушки»

ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ



*Кинезиологическое упражнение
«Замок – кольцо – цепочка».*



*Пальчиковое упражнение
«Собака».*



Пальчиковое упражнение
«Лошадь».



Кинезиологическое упражнение
«Гусь – курица – петух».



Русская народная игра
«У Маланьи»



Пальчиковая игра
«Дружные ребята»

ЗАРЯДКА ПОСЛЕ СНА



Упражнение «Потягушки».



Упражнение «Паучок».



Упражнение «Колобок».



Упражнение «Пальчики спрятались».



Упражнение «Рыбка»



*Упражнение
«Кошечка сердитая и добрая»*

ПРОГУЛКА



«Бегаем, прыгаем, лазаем»

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Двигательная активность перед занятиями.



Подвижная игра «Жмурки».



Подвижная игра «Мышеловка».

Двигательная активность на прогулке.



*Подвижная игра
«Третий лишний»*



*Русская народная игра
«Вороний конь»*

ДНЕВНОЙ СОН



МАССАЖНЫЙ ЦЕНТР



Массажные коврики



Массажер «Колечко»



Массажный валик



«Су-джок»

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

