Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение №4 "Солнышко" города Дубны Московской области

ПРОЕКТ
по оздоровительной работе с детьми подготовительной к школе группе в зимний период на тему:
"НАШЕ ЗДОРОВЬЕ В НАШИХ РУКАХ"

Авторы: воспитатели
Бахарева И.Ю.,
Канчикова Е.Б.

Данный проект называется «Наше здоровье в наших руках» предназначен для работы с детьми подготовительной группы (6 – 7 лет).

Вид проекта: Информационно - практико - ориентированный проект.

Продолжительность проекта: короткосрочный (декабрь, январь, февраль), групповой.

Участники проекта: дети подготовительной группы, воспитатели, родители воспитанников, музыкальный руководитель, работник физической культуры.

Охватываемые образовательные области: "Познание", "Речевое развитие", "Социально-коммуникативное развитие", "Физическая культура", "Музыка".

Актуальность:

В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превращается сейчас в первоочередную социальную проблему. За последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось. Проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах.

Одним из таких подходов является организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми. В последнее время наблюдается снижение показателей уровня здоровья детей, из за низкого уровня двигательной активности детей. Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического развития и воспитания детей, от уровня их подготовленности, от условий жизни, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей растущего организма.

Недостаточность двигательных функций у детей проявляется во всех компонентах моторики: в общей, в тонких движениях кистей и пальцев рук, в мимической и речевой моторике, что приводит к плохой координации движений в сложных действиях по самообслуживанию, в трудовых процессах; вызывает затруднения в овладении ручными операциями (письмо, рисование, сказывается

на выражении мимики и пантомимики, на формировании выразительной стороны речи, правильного и четкого звукопроизношения). Установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением.

Поэтому организованная своевременная работа по развитию у детей двигательной функции в общей системе коррекционно-развивающих мероприятий становится крайне необходимой и важной. В современных условиях необходимо создавать новую педагогическую ситуацию, связанную с качественным изменением состояния детей, что требует кардинально нового решения. Исходя из актуальности ***появилась необходимость введения в жизнь детей проекта «Наше здоровье в наших руках».***

Оздоровления детей – это целенаправленная систематически спланированная работа воспитателя, инструктора по физической культуре, врача, родителей.

Проблема

Потребность в новых знаниях и навыках обеспечения и поддержания здоровья дошкольников через элементы техники спортивных игр с использованием зимних видов спортивного инвентаря (лыжи, санки, коньки, ледянки, хоккей с шайбой.)

Цель данного проекта:

- Воспитать физически развитого жизнерадостного ребенка путем формирования у него осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни, а так же охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.

Задачи проекта:

Главными актуальными задачами являются:

- Обеспечение сохранения и укрепления здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни;

- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями развития физических качеств нравственных основ личности накопление двигательного опыта, коррекция психомоторных нарушений;
- Создание условий для развития и саморазвития и реализации потребности детей в двигательной активности, на базе соблюдения охранительного режима дня, совершенствования предметно-развивающей, материально-технической и экологической сред;
- Создание образовательных технологий образовательной физической культуры и их внедрение в образовательный процесс по физическому направлению"
- Использование здоровьесберегающих технологий в режиме дня с учетом комплексно-тематического планирования;
- Организация интегрированных видов образовательной и игровой деятельности;
- Просветительско-воспитательная работа, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, воспитание культуры здоровья, динамическое наблюдение за состоянием здоровья детей.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при усвоении комплексного использования всех средств физического воспитания.

Принципы проекта:

1. *Принцип разностороннего развития личности:*

активизация мыслительной деятельности детей, создание условий, в которых ребенок сам ищет рациональный способ решения

2. *Принцип гуманизации:*

физкультурно-оздоровительная деятельность строится на основе комфортности, с учетом желаний и настроений детей

3. *Принцип индивидуальности:*

обеспечение здорового образа жизни каждому ребенку с учетом его здоровья, интереса, подбор оптимальной физической нагрузки

4. *Принцип цикличности и систематичности:*

- постепенное повышение нагрузки, по мере физической подготовленности

5. *Принцип оздоровления дошкольников:*

- обеспечение рационального общего двигательного режима, чередование двигательной и познавательной активности детей в продуктивных видах деятельности

6. *Принцип взаимосвязи с семьей:*

- соблюдение единых требований ДОУ и семьи в воспитании здорового ребенка и вовлечение в здоровьесберегающие и оздоровительные мероприятия и их оценка

7. *Принцип доступности медико-социальной помощи;*

8. *Принцип ответственности сотрудников ДОУ;*

9. *Принцип соблюдения прав человека и гражданина;*

10. *Принцип обеспечения равных возможностей при реализации проекта оздоровления детей;*

- принцип активности детей.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при усвоении комплексного использования всех средств физического воспитания.

Этапы реализации проекта

ПЕРВЫЙ ЭТАП: ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ

1. Разработка и проведение анкетирования родителей и детей на выявление знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

(Ответственные: воспитатели Бахарева И.Ю., Канчикова Е.Б.)

2. Составление перспективного плана совместной работы с детьми, педагогами и родителями.

(Ответственные: воспитатели и инструктор по физической культуре).

3. Подбор материала и оборудования для занятий, бесед, игр с детьми по теме проекта.

(Ответственные: воспитатели).

4. Сотрудничество с родителями:

Оформление папок–передвижек для родителей по теме проекта, подборка фотографий, литературы.

ВТОРОЙ ЭТАП: ОСНОВНОЙ

I. Работа с детьми:

1. Специально организованная деятельность:

- гибкий режим дня и оптимальная организация режимных моментов;
- гимнастика (сюжетная, с предметами, из подвижных игр, ритмическая, на свежем воздухе и т.д.);
- занятия по физической культуре в зале и на свежем воздухе (игровые, сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, тренирующие с пособиями подарками);
- подвижные игры, спортивные эстафеты, ОРУ, основные движения;
- оздоровительный бег;
- динамические паузы;
- бодрящая гимнастика (включающая коррегирующие упражнения на профилактику плоскостопия, нарушения осанки; дыхательную, артикуляционную, зрительную, пальчиковую гимнастику, развитие речевого

дыхания, гимнастику на развитие слухового внимания, упражнения на напряжение и расслабление, игровой массаж);

- гимнастика пробуждения;
- закаливающие мероприятия (босохождение, облегченная одежда, хождение по массажным коврикам, обильное мытье рук, утренний прием на улице, солнечные ванны)
- кислородный коктейль;
- релаксация;
- чесночно-луковая ингаляция;

2. Совместная деятельность с детьми:

- индивидуальная здоровьесберегающая работа, подвижные игры, праздники и развлечения, участие в соревнованиях, коммуникативные игры, походы, минута тишины, музыкальные паузы, игровые беседы с элементами движений, дни здоровья.

Чтение художественной литературы:

- А. Барто «Я расту»,
- К. Чуковский «Доктор Айболит», «Мойдодыр», «Федорино горе»,
- Ю. Тувим «Овощи», Загадки об овощах и фруктах,
- А. Барто «Девочка чумазая»,
- Е. Шкловский «Как вести себя во время болезни»,
- Маша Трауб «Съдобные сказки»,
- В. Даль «Война грибов и ягод»,
- Вадим Коростылев «Королева Зубная щетка»
- пословицы, поговорки, потешки.

2. Просмотр:

- мультфильмов «Мойдодыр», «Федорино горе»,
- презентаций «Бактерии», «Удивительные превращения внутри нас», «На стеклянной полочке», «Правила поведения на прогулке», «Витамины», Анатомия», «Микробы».

Беседы и занятия согласно перспективному планированию.

Художественное творчество (занятия в детском саду: аппликация, рисование и лепка):

- "Витаминная корзина";
- "Микробы";
- "Овощи на тарелке;,
- "Зимние спортивные игры"
- лепка "Лыжник".

Сюжетно – ролевые игры:

- " Больница,
- "Здоровая кухня",
- "Магазин".

Дидактические игры:

- "Умею — не умею",
- "Правила гигиены",
- "Мой день",
- "Кто я",
- "Эстафета",
- "Полезная и вредная еда".

II. Формы и методы работы с детьми:

- Широкое использование игрушек, демонстрационного и раздаточного материала, в соответствии с темой проекта;
- Использование видов спортивного инвентаря (лыжи, санки, коньки, ледянки, хоккей с шайбой).
- Использование в работе мультимедийные презентации;
- Изготовление пособий для занятий и декораций для развлечения;
- Оформление выставок детских работ.
- Беседы по валеологии;
- Плакат «Мы за здоровый образ жизни»

III. Взаимодействие с семьей по оптимизации физкультурно-оздоровительной работы:

Свместная физкультурно-досуговая деятельность, наглядная агитация по вопросам физического воспитания (стенды, памятки, газеты, выставки), организация совместного активного отдыха, оформление рекомендаций для родителей по организации двигательной активности, посещение родителями режимных моментов, обогащение литературы по здоровому образу жизни, анкетирование, вовлечение родителей в образовательный процесс «Вместе с мамой»,изготовление консультаций по темам: «Здоровье и питание»; «Как закалять ребенка в зимнее время года», «Как влияют на здоровье ребенка зимние виды спорта», «Будь здоров»; «ОРЗ(ОРВИ)», "Профилактика пласкостопия";

Взаимодействие со специалистами ДОУ

- консультации инструктора по физической культуре;
- медицинского персонала;
- музыкального руководителя.

Все формы работы позволят повысить двигательную активность детей

ТРЕТИЙ ЭТАП: ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ

- экскурсия в бассейн "Архимед";
- Мастер - класс для родителей с использованием нестандартного физкультурного оборудования;
- продуктивная деятельность;
- физкультурное развлечение "Богатырская наша сила".

Ожидаемый результат:

У детей должны сформироваться следующие представления:

- у ребенка сформированы знания и умения, необходимые для осуществления различных видов деятельности(коммуникация , познание, физическая культура);
- развитие самостоятельности и активности детей организовывать игры-соревнования, выстраивать товарищеские взаимоотношения в команде;

- сформирован интерес, желание развивать свои физические качества, регулярно и активно заниматься физической культурой и спортом.
- сформированы знания о здоровье и как его сберечь;
- что такое режим, гигиена ;
- о самых значимых витаминах, в чём они содержаться и как влияют на здоровье;
- как спорт влияет на здоровье человека;
- что такое микробы и вирусы;
- появление интереса у родителей к проблемам оздоровления детей.

Перспективный план работы по здоровьесберегающим технологиям в подготовительной группе

№	Мероприятие	Название мероприятия	Цель мероприятия	Ответственные
Декабрь				
1	Беседа с детьми	"Что такое здоровье"	Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботится	Воспитатели, медицинская сестра
2	Консультация для родителей	"Здоровье и факторы влияющие на здоровья ребенка"	Познакомить родителей с основным фактором оздоровления детей - двигательная активность	Воспитатели
3	Чтение художественной литературы	А.В. Афанасьев "Зарядка и простуда", "Умные сказки о здоровье"	Через художественное творчество закрепить с детям представления о здоровом образе жизни	Воспитатели
4	НОД	"Здравик и Фырка в гостях у ребят"		Воспитатели
5	Рассматривани	"Я человек"	Закреплять знания	Воспитатели,

	е иллюстраций		детей о своем теле и необходимости о нем заботится	дети
6	Художественно е творчество. Рисование	"Микробы"		
	Экскурсия	"Медицинский кабинет"		Воспитатели Медицинская сестра
7	Двигательная активность	Использование разных видов упражнений на занятиях (формирование осанки, на развития опорнодвигательного аппарата. упражнения на развитие физических качеств, ежедневное использование физкульт- минуток		
8	Подвижные игры	"Сделай фигуру", "Встречные перебежки" "Затейники"		
9	Игровые упражнения	Скольжение по ледяным дорожкам" "Заброс снежок в кольцо"		
Январь				
1	Папка - передвижка	"Знакомство с дыхательными упражнениями Стрельниковой"	Дать представления родителям о том как дыхательная гимнастика влияет на	Воспитатели, медицинская сестра

			снижение заболеваемости и что она является мощным фактором оздоровления детей	
2	Беседа с детьми	"Органы дыхания"		Воспитатели
3	НОД	Оздоровительное дыхательное занятие	Учить детей правильному выполнению дыхательных упражнений	Воспитатели
	НОД	"Что такое эмоции""	Дать представления о закономерностях формирования эмоциональной сферы у детей на протяжении дошкольного детства	Воспитатели
	Художественное творчество	"Мое настроение"	Учить детей выражать свои эмоции в рисунке	
5	Мастер-класс для родителей	"Нетрадиционные способы профилактики плоскостопия"		
	Физкультурный досуг	"Зимние забавы"		
	Двигательная активность	Физическая пробежка на прогулке, музыкальные занятия, физическая культура на прогулке и в группе. физкультминутки.		
	Использования игр на занятиях и совместной деятельности	Подвижные, спортивные, словесные, игры с правилами, игры-соревнования, пальчиковая		

		гимнастика. артикуляционная гимнастика		
	Подвижные игры	"Пустое место", "Лабиринт"		
	Игровые упражнения	"Школа хоккея", Скольжение на лыжах"		
	Игры и игровые упражнения для обучения правельному дыханию	Игры: "Мяч", "гармошка","Надувная игрушка" Игровые упражнения: "Надуй шарик", "Перышки пушинки", "Хомячки", "Будильник"	Научить детей правильному выполнению дыхательных упражнений	Воспитатели
	Уголок здоровья для родителей	"Поговорим о правильном питании", "Профилактика плоскостопия", "Зимние подвижные игры". "Знакомство с артикуляционными упражнениями"		
	Экскурсия	"Кухня наша хороша, от еды поет душа"		
	Художественное творчество	Аппликация "Корзина здоровья"		
	Чтение	А. Борто " "Зарядка", Е.		

	произведений спортивной тематики	Ильин "Лыжи", "Фигурное катание", "Хоккей", "Олимпиец"		
	Работа в группе	Подбор книг по данной тематике, народных игр, подвижных игр, мультфильмов		
Февраль				
1	НОД с презентацией	"Зимние виды спорта"	Познакомить с зимними видами спорта, расширить кругозор, выхвать желания самим заниматься каким либо видом спорта	
2	Беседа с детьми	Знакомство с историей зимних забав на Руси О. А. Скорлупка		
3	Родительское собрание	"Здоровье наше богатство"	Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой и мероприятиями проводимыми в зимний период	Воспитатели, инструктор по физической культуре
	Просмотр презентаций	"Олимпийские игры"		
4	Конкурс рисунков	"Зимние виды спорта"		
5	Художественное творчество	Лепка "Лыжник", "Фигурист"		
6.	Семейный	"Я и моя спортивная	Содействовать	

	фото конкурс	семья"	возникновению у родителей детей чувства радости удовольствия от совместной деятельности	
7.	Чтение произведений спортивной тематики	А. Борто " "Зарядка", Е. Ильин "Лыжи", "Фигурное катание", "Хоккей", "Олимпиец"		
8.	Спортивный досуг	"Богатырская силушка"		

Виды занятий и форма двигательной активности		Мл. возраст	Ср. возраст	Ст. возраст	Подг. возраст	Особенности организации
1. Физкультурно-оздоровительные занятия						
1.1	Утренняя гимнастика	6-8’	6-8’	8-10’	8-10’	Ежедневно в сп/зале,группе, на воздухе
1.2	Двигательная разминка во время перерыва м/занятие	10’	10’	10’	10’	Ежедневно
1.3	Физкульт. минутка	1,5-2’	2’	2’	2’	Ежедневно по необходимости от вида, содержания занятия
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулках	6-10’	10-15’	20-25’	20-25’	Ежедневно во время прогулок
1.5	Дифференцированные игры-упражнения на прогулке	5-8’	5-8’	12-15’	12-15’	Ежедневно во время вечерних прогулок
1.6	Физ. упражнения после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами	5-10’	5-10’	5-10’	10-12’	Ежедневно
1.7	Оздоровительный бег	---	3-7’	3-7’	8-10’	2 раза в неделю подгруппами (5-7 чел.) в утр. прогулку
2. Учебные занятия						
2.1	По физической культуре	15’	12’	25’	30’	3 раза в неделю, одно - на участке для детей 5-7 лет (до 15°С) В непогоду - в спорт/зале
3. Самостоятельные занятия						
3.1	Самостоятельная двигательная активность	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей				Ежедневно в помещении и на открытом воздухе
4. Спортивно-оздоровительная деятельность						
4.1	Неделя здоровья (каникулы)					2 раза в год
4.2	Физкультурный досуг	20-30’	20-30’	35-40’	40-50’	1 раз в 2 месяца во II^{ой} половине дня 2-3 раза в год

4.3	Физкультурный спортивный праздник	30-40’	50-60’	60-80’	60-80’	2 раза в год в сп/зале или на воздухе
5. Дополнительные виды занятий						
5.1	Секционно-кружковые занятия	15’ 1 раз в неделю	20’ 2 раза в неделю	25’ 2 раза в неделю	30’ 2 раза в неделю	По желанию родителей и детей
6. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи						
6.1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях ДОУ					Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья

Модель

режима двигательной

План занятий по профилактике школьной дезадаптации и снижение тревожности у детей

Тема	Цель	Содержание
"Создание Лесной школы"	Введение и знакомство со школой. школьными атрибутами. Расширение социальных представлений о школе. Развитие положительного образа школы	Приветствие друг друга. Чтение стихотворений о школе. Знакомство со сказкой М. А. Панфиловой "Лесная школа". Упражнение "Что такое школа", "самое-самое в школе". развивающая игра "Школьные принадлежности". Рисование "Каким я вижу себя в школе"
"Мой учитель"	Помощь ребенку в выстраивании модели возможных отношений с учителем. Закрепления основных правил поведения в школе. Снятие страхов перед школой	Чтение стихотворения Г.П. Шалаевой "Учитель". Рисование "Мой учитель". Упражнения "Школьные правила"
"Смешанные страхи"	Обогащение понимания эмоции страха за счет осознания того, что страх - может быть результат незнания. Учить различать и понимать эмоции радости. страха и их выражения.	Знакомство со сказкой "Смешанные страхи" М.А. Панфиловой" Упражнение "Выбор парты", "Первоклассники идут в школу в хорошем настроении". "Чего мы боимся в школе"
Игры в школе"	Избежание негативных эмоций. Повышение учебной мотивации.	Знакомство со сказкой М.А. Панфиловой "Игры в школе" Подвижная игра "Лишний стул" Упражнение "Нарисуй по клеточкам" Физкультминутка "Не спеши, не отставай"

Родительские собрания, консультации с использованием здоровьесберегающих технологий

Родительское на тему:

«Здоровье в порядке – спасибо зарядке»

(подготовительная группа)

Цель: формирование у детей и родителей привычки к здоровому образу жизни.

Задачи:

- познакомить с разными формами оздоровления организма;
- познакомить с доступными способами укрепления здоровья;
- способствовать получению практических навыков по проведению оздоровительных мероприятий в домашних условиях.

Форма проведения: семинар - практикум.

Оборудование: массажные дорожки, проектор, массажные мячики, музыкальное сопровождение.

Участники: воспитатели, родители, дети, музыкальный руководитель.

План проведения:

1. Вступительная часть.
2. Педагогический всеобуч «Движенье – это жизнь» с презентацией.
3. Практикум.
4. Заключительная часть.

Ход мероприятия

I. Подготовительный этап

Подготовка детей к показу различных видов гимнастики и самомассажа (утренняя гимнастика; точечный самомассаж «Гномики»; дыхательная гимнастика; массаж с мячиками).

II. Организационный этап

Подготовить музыкальный зал и необходимое оборудование; педагоги и дети в спортивной форме.

III. Вступительная часть

Звучит музыкальная заставка «Это новое поколение».

Воспитатель. Кто не знает, что движение полезно для здоровья?! И о важности здорового питания мы тоже наслышаны. Ну а то, что расслабление – это бальзам для души и тела, каждый наверняка испытал на себе. Лишь тот, кто занимается спортом и много двигается, действительно заботится о своем здоровье.

IV. Педагогический всеобуч «Движенье – это жизнь» с презентацией.

Воспитатель. Задача детского сада – это охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, их физическое развитие. Сегодня мы представим вашему вниманию разные формы работы, которые проводятся в нашей группе, для укрепления здоровья. Но сначала ответьте мне на вопрос: «Что же это такое – здоровье?» (ответы родителей)

А теперь посмотрите и послушайте, что говорят про здоровье ребята **(2 слайд мультимедиа)**.

Все ответы конечно верны, давайте подытожим наши ответы, что же такое Здоровье?! **(3 слайд мультимедиа)**.

Если мы хотим вырастить здоровое поколение детей, то мы должны «научить ребенка быть здоровым». Здоровый ребенок – счастье семьи **(4 слайд мультимедиа)**. В рамках нашей группы мы реализовали проект «Здоровые дети – здоровое общество», в котором мы выдели четыре приоритетных направления: **(5 слайд мультимедиа)**

- Гигиеническое воспитание дошкольников (формирование ЗОЖ);
- Лечебно-профилактическое;
- Обеспечение психологической безопасности личности ребенка;
- Физкультурно-оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса в ДОУ, семье.

Гигиеническое воспитание. Здесь мы приучаем детей мыть руки перед едой, умываться, если замарался, полоскать рот после еды **(6 слайд мультимедиа)**, проводим различные беседы на тему здоровья. Для вас, родители, мы предлагаем консультации «Личная гигиена детей», «Основы здорового образа жизни», «Витамины» и др.

Лечебно-профилактическое. Прием витаминного напитка, хождение по массажным ребристым дорожкам **(7 слайд мультимедиа)**; упражнения на релаксацию для снятия напряжения **(8 слайд мультимедиа)**; сухой бассейн - способствует снятию усталости, расслаблению мышц плечевого пояса **(9 слайд мультимедиа)**; точечный массаж, самомассаж; а также обязательное проветривание помещения.

Обеспечение психологической безопасности личности ребенка. Игровые упражнения на развитие эмоциональной сферы **(10, 11 слайд мультимедиа)**; игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний **(12 слайд мультимедиа)**; использование музыки в повседневной свободной и самостоятельной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса в ДОУ, семье. Это различные утренние гимнастики, дыхательные, пальчиковые, бодрящие, гимнастика для глаз, подвижные игры, физкультминутки и динамические паузы **(13 слайд мультимедиа)**. В дальнейшем надеемся на совместные туристические походы.

V. Практикум.

- *Комплекс утренней гимнастики*

Воспитатель. Мы проводим утреннюю гимнастику ежедневно. Длительность зарядки 8-10 минут. Сейчас наши ребята покажут, как мы делаем утреннюю гимнастику. Встречайте.

В зал входят ребята под музыкальное сопровождение «На зарядку!»

- *Дыхательная гимнастика*

Воспитатель. После зарядки или физических упражнений необходимо восстановить дыхание, и сейчас мы с ребятами покажем, как это необходимо делать.

Дыхательная речевая гимнастика «Ветерок» под музыкальное сопровождение.

- *Точечный массаж*

Воспитатель. Для профилактики простудных заболеваний необходимо делать точечный массаж. Мы вам сейчас покажем, как можно делать такой массаж, а вы выполняйте его вместе с нами.

Дети садятся на пуфики на пол и выполняют точечный массаж «Гномик».

- *Массаж ступней*

Воспитатель. Ну и, конечно же, для того, чтобы ножки были здоровыми и красивыми необходимо делать массаж ступней. Мы с ребятами делаем такие упражнения с массажными мячиками. Это не сложное упражнение можно проводить и дома с детьми.

Ребята садятся на пол, на пуфики и выполняют массаж ступней под музыкальное сопровождение.

- *Музыкальная физ. минутка с использованием мультимедиа*

Воспитатель. А теперь предлагаю всем родителям выйти и вместе с нами станцевать танец «Маленьких утят», а помогать нам в этом будут вот такие герои – цыплята.

На мультимедиа выводится физ. минутка и дети с родителями выполняют движения под музыку.

VI. Заключительная часть.

Воспитатель. В заключении хочется сказать, что существует множество других видов гимнастики, которые мы применяем в нашей работе.

А сейчас я хочу предложить вам оценить нашу работу и высказать свое мнение о проведенном собрании, приклеив на информационный лист сердечки трех цветов, где красное сердечко – очень интересно, понравилось, узнали, что то новое; желтое – так себе, все знакомо, все уже знали; синее – не понравилось, можно было и не приходить, ничего нового не узнали.

Благодарю всех за активное участие.

Решение текущих вопросов. Индивидуальное консультирование.

<u>Литература.</u>

1. Чиркова С.В. Родительские собрания в детском саду. – Москва. «ВАКО». 2009 г.
2. Подольская Е. Лечебная гимнастика // Дошкольное воспитание. 2005.-№8

Консультация для родителей

на тему:

"Профилактика плоскостопия у детей"

Чтобы ребенку было комфортно, проверьте, нет ли внутри обуви грубых швов и соответствует ли выбранный размер ножке малыша. Достаточно удобно использовать для этой цели заранее обведенную по стопе ребенка и вырезанную из картона стельку.

Безусловно, основным показателем правильности выбранной Вами обуви будут ощущения малыша после примерки. Обратите внимание, не доставляют ли ботинки дискомфорта, не прихрамывает ли ребенок, не осталось ли на ножках красных следов от обуви.

Босохождение также является чрезвычайно полезным, причем не только для формирования правильного свода стопы, но и для снятия напряжения в ногах, поднятия иммунитета и повышения общего тонуса организма. Но ходить босиком нужно по неровным поверхностям: песку, гальке, траве, наклонным плоскостям или специальному массажному коврику дома. Также в домашних условиях можно насыпать мелкие и крупные камешки в таз и попросить ребенка в игровой форме потопать в тазу, попытаться взять стопами отдельные камни. Полезно также делать массаж стоп, например, резиновым мячиком с шипами. На стопе находится множество клеток, отвечающих за различные органы и системы организма, поэтому любой массаж стоп приводит только к положительному результату.

С детьми постарше можно проводить игры с элементами гимнастики для стоп, включающей такие простые упражнения, как ходьба на мысках и на пятках, на внутренней и на внешней сторонах стопы, отрывание пяток от пола (пальцы ног при этом остаются на полу), «ползающие» движения стопы вперед и назад с помощью пальцев ног. Полезно катать стопой гимнастическую палочку

диаметром около 2 см., ходить по ней, собирать стопами предметы различной величины или хватать толстую веревку. Если у вас в доме есть гимнастическая стенка, это окажет неоценимую пользу. Карабкаясь по лестнице, ребенок отлично развивает мышцы стоп, улучшается их кровоснабжение и координация движений.

Любая лечебная гимнастика станет в разы эффективнее, если ее сочетать с водными процедурами. Воздействуя на стопы прохладной водой, вы не только стимулируете кровообращение в ногах, но и проводите закалку всего детского организма.

В качестве профилактики плоскостопия эффективны также специальные стельки-тренажеры. Область свода в таких стельках выложена массажными элементами, которые производят более сильное воздействие на стопу, нежели обычные стельки с супинатором.

Если же первые признаки плоскостопия все же появились, не отчаивайтесь. При помощи гимнастики, массажа, ортопедических стелек и корректирующей обуви плоскостопие можно вылечить. Но на это уже уйдет гораздо больше времени, сил и средств. Чем раньше начать лечение, тем эффективнее оно будет. Поэтому уделяйте достаточно внимания ножкам вашего ребенка.

И будьте здоровы!

Консультация для родителей
на тему:
Двигательная активность: способствует развитию и здоровью детей

Недостаток движения — справедливо считается подлинным бедствием современного человека, серьезной угрозой его здоровью. И потому врачи постоянно и настойчиво убеждают взрослых заниматься физкультурой, находить в распорядке своего дня время для любой мышечной работы.

Дети школьного возраста, подростки и без нашей пропаганды стремятся быть динамичными. И хотя большая учебная нагрузка, привычка пользоваться транспортом, притягательность телевизора и компьютера ограничивают их двигательную активность, очутившись в спортивном зале, они с удовольствием окунаются в радостную стихию движения, бегают, прыгают, борются.

Но кто оказался в самом невыгодном положении — это дети двух-трех лет, особенно не посещающие детские садики. Применительно к ним проблема недостатка движений мало кого волнует. А напрасно!

Ребенок этого возраста — удивительное существо. Многое меняется в его поведении, вкусах, пристрастиях, отношении к окружающему миру. Это уже определенная личность, у него есть свои желания и мысли. К тому же он страстный исследователь. Он заглядывает во все уголки, засовывает пальчик во все щели, трясет стол, стулья, вытаскивает книги со шкафа, вскарабкивается на все, на что может, пытается запихнуть большую коробку или формочку в маленькую, а потом, осчастливленный, наконец, догадкой, делает наоборот.

Потребность в движении сливается у него с потребностью в познании окружающего мира. Родители не всегда учитывают, насколько важно то и другое для физического развития ребенка, и ради сохранения порядка в квартире, неприкосновенности мебели ограничивают активность малыша, приучают его тихо и чинно играть в своем уголке.

Но вот настает час прогулки. В сквере, во дворе, где дети гуляют под неусыпным надзором мам, бабушек и нянь, то и дело слышны окрики: «Не лезь — упадешь! Не ходи туда — запачкаешся! Не бегай – вспотеешь! Сиди со мной! Постой возле меня!»

Очень часто родители с огорчением рассказывают врачу: у их ребенка без конца то ангина, то бронхит, то насморк, хотя присматривают за ним очень старательно, режим и диету соблюдают, на воздухе он бывает.
Думается, что во многих случаях есть связь между частыми заболеваниями ребенка раннего возраста и его недостаточной двигательной активностью.

Неразумная «экономия» движений ведет к снижению аппетита, нарушению сна. она не создает необходимых условий для развития и тренировки сердечно-сосудистой системы, легких, для правильно обмена веществ и в конечном счете снижает защитные силы организма, ослабляет его приспособительные реакции и сопротивляемость болезням.

К году ребенок начинает делать первые шаги. На протяжении второго года он еще ходит недостаточно устойчиво, быстрыми, маленькими, неравномерными шагами, подчас не без усилий. Но, несмотря на это, заряд его энергии и желания ходить неисчерпаем здоровый природный инстинкт подсказывает, что это необходимо!

Не третьем году дети уже хорошо ходят и бегают, но им еще нужна постоянная тренировка.

Представьте же ребенку больше свободы, не ограничивайте движений, которые он делает по собственному почину, наоборот – старайтесь стимулировать и разнообразить их. Да малыш и сам предложит, выдумает массу взаимоприемлемых вариантов полезных, разнообразных игр – были бы только

созданы условия! Он станет катать мяч, бросать его, пролезать под натянутой веревочкой, подыматься по лестнице и спускаться с нее, перешагивать через палку, попытается, подражая вам, и плясать, и делать гимнастику.

Особенно хороши подвижные игры на воздухе, в обществе сверстников. Играя ребенок как бы моделирует различные жизненные задачи, приобретает множество полезных навыков, учится находить свое место в коллективе. А сколько радостных эмоций дает ему веселая, активная общая игра! Кроме того, не забывайте, что двигательная активность — прекрасное профилактическое средство в борьбе с множеством детских болезней.

Конечно, присмотр за малышом необходим; взрослые обязаны предусмотреть и предупредить травмы, уберечь малыша от всяких возможных опасностей. Но разумная осторожность и предусмотрительность не в том, чтобы держать ребенка, что называется на привязи.

Гуляйте с детьми как можно больше! Не добивайтесь, чтобы они всегда чинно шли, держась за вашу руку. Не твердите: «Постой! Посиди!» — вынужденная скованность и затруднительна и вредна для ребенка. Бегай малыш!

Консультация для родителей

на тему:

"Правильная осанка вашего ребенка"

Хорошая осанка благоприятствует кровообращению и дыханию, создает ощущение бодрости, уверенности в себе. Формируется осанка под влиянием строения и развития костной, связочно-суставной и нервно-мышечной системы, а также внешней среды - питания, одежды, мебели. Следует особо внимательно наблюдать в дошкольном возрасте за развитием грудной клетки. Неправильные положения или неправильные движения тела ребенка могут деформировать грудную клетку, уменьшают ее подвижность, влекут за собой ограничения подвижности легких, а следовательно, и газовый обмен в организме.

Воспитание правильной осанки надо рассматривать как важное условие общего укрепления и оздоровления организма. Между тем не во всех семьях уделяется этому должное внимание. За положением спины и плечевого пояса детей многие родители обычно следят, а вот положение ног часто ускользает от внимания взрослых. Нередко дети сидят либо скрестив голени и опираясь наружным краем стопы о пол (это может привести к деформации стопы), либо зацепив ступнями за передние ножки стула и сдвинувшись на край. При таком положении возможен наклон таза влево или вправо, а затем появление отклонения позвоночника от вертикальной линии.

Необходимо проверить и те позы, которые принимают дети во время гимнастики, рисования, настольных игр и игр в песочном дворике, где дети подолгу просиживают на корточках.

Сутулость, наклон головы вперед, выпяченный живот чаще всего возникает в результате неправильной позы ребенка, а также слабости тех мышц, которые удерживают тело в нужном положении. Со слабостью мышц надо бороться в первую очередь общими

мерами, укрепляющими организм. Это ежедневная утренняя гимнастика, подвижные игры с правилами (во время прогулки), развлечения (катание на санках, кегли, мячи, скакалки). Перечислим основные требования к движениям детей, важные для формирования осанки.

Во время ходьбы ребенок должен идти не опуская головы, с развернутыми плечами. Чтобы приучить ребенка не наклонять голову вперед, надо дать ему поносить на голове мешочек с песком (200-300 г). Бег должен быть непринужденным, со свободными движениями рук.

Прыжкам надо обучать осторожно и заботиться больше всего не об овладении высотой или длиной, а о мягком приземлении. Для выработки правильной осанки надо начинать обучение прыжкам с мягкого приземления (подскоки, подпрыгивания).
При упражнении в метании следует заботиться о правильном замахе, который вырабатывает навык метания и вместе с тем укрепляет мышцы плечевого пояса. Дети должны упражняться в метании как правой, так и левой рукой. Это развивает мышцы симметрично.

Кроме упражнений в основных движениях, с детьми старшей группы проводятся упражнения, укрепляющие отдельные, наиболее слабые группы мышц. Выбирая такие упражнения, надо заботиться, чтобы они укрепляли (а не растягивали или расслабляли) слабые мышцы плечевого пояса, спины, живота. От выбора движения, составляющего основу упражнения, зависит его влияние на осанку.

В каждом движении важно наметить элемент, который надо выполнить особенно отчетливо, и подобрать для этого методический прием. В упражнениях, связанных с отведением рук в стороны или качанием рук спереди назад, обращается внимание детей на большее отведение рук и плеч, на сведение лопаток. При раскачивании прямых рук спереди назад нужно требовать, чтобы "маятник" качался равномерно.

При поднимании рук вверх дети обязательно должны поднимать и голову; добиться этого легче, если у ребенка в руках обруч, палка и на нее надо посмотреть.

В результате у детей укрепляется мышечная система, органы дыхания и кровообращения, совершенствуется координация движений. Все это способствует формированию правильной осанки.

В значительной части консультации родителям даются индивидуальные советы.

Консультация для родителей

на тему:

Реакция Манту

Что такое реакция Манту?

Реакция Манту, как и реакция Пирке, — диагностическая туберкулезная проба, только более чувствительная. С помощью реакции Манту проводится как качественное, так и количественное определение наличия туберкулезной палочки в организме ребенка. Это делается для того, чтобы выяснить, не нуждается ли ребенок в повторной прививке против туберкулеза или в дополнительном исследовании для исключения этого заболевания.

Основным компонентом пробы является туберкулин — особый препарат, который реагирует на наличие палочки Коха (возбудитель туберкулеза). А если быть более точным, туберкулин — это деактивированные микробактерии туберкулеза, находящиеся в специальном растворе-консерванте.

Консультация для родителей

на тему:

"Как и когда делают пробу Манту?"

Первую пробу Манту делают в возрасте одного года. Далее эту процедуру проводят ежегодно. Чаще всего проба делается медицинскими работниками прямо в школах, дошкольных учебных учреждениях, хотя в некоторых городах для этого устраивают специальные "дни Манту" в поликлиниках. Перед тем как делать пробу, учителя и воспитатели должны предупредить родителей и получить их согласие на выполнение процедуры.

Пробу делают с помощью специального ланцета или шприца, который позволяет вводить туберкулин под кожу ребенка, обычно на предплечье. На месте введения препарата возникает специфическое воспаление — реакция организма на туберкулин. По характеру этого воспаления врач оценивает реакцию организма на пробу. Ребенка необходимо показать врачу через 3 суток часа после введения туберкулина и ни в коем случае не позже, ибо со временем реакция угасает.

Оценка результатов реакции Манту

Как уже было сказано оценка результатов реакции Манту проводится по характеру и размеру воспаления в месте введения туберкулина. Оптимальное время для оценки результатов — 3 суток (72 часа) после выполнения пробы.

Если на месте внутрикожного введения туберкулина никаких изменений не возникает, реакция Манту считается отрицательной. Если же появляются краснота и папула (уплотнение, возвышающееся под кожей) — реакция положительная.

Размер уплотнения на коже может варьировать от 5 мм в диаметре до более 20 мм.

Положительная реакция говорит о том, что организм ребенка встретился с микробактериями туберкулеза, но вовсе не обязательно — о начавшемся у него заболевании. Поскольку всем детям в роддомах делают противотуберкулезную прививку (БЦЖ), то есть вводят ослабленные, не вызывающие заболевания бактерии, у ребенка ясельного или школьного возраста реакция Манту должна быть положительной в течение определенного срока.

Количественная оценка проводится по размеру папулы — чем больше в организме ребенка возбудителей заболевания, тем больше папула. Сделать выводы о наличии или отсутствии заболевания может только врач, тем более, что положительная реакция Манту не является неопровержимым доказательством того, что ребенок болен туберкулезом. Оценка результатов реакции может сказать только о том, что заболевание отсутствует.

Опасным является ежегодное увеличение чувствительности организма к туберкулину (увеличение уплотнения с каждой последующей пробой Манту), резкое увеличение папулы (более чем на 5 мм) в сравнении с результатами предыдущего теста. При наличии данных факторов следует незамедлительно посетить детского фтизиатра.

Родителям на заметку

Если вашему ребенку сделали пробу на реакцию Манту, позаботьтесь, чтобы он не расчесывал место введения препарата. Не стоит заклеивать лейкопластырем воспаленное место, мазать его зеленкой, йодом, перекисью водорода, кремами. Когда будете купать ребенка, не мочите это место водой, не трите губкой.

Следует помнить, что неправильный уход может повлиять на оценку результатов, что в конечном итоге будет стоить нервов и вам, и воспитателям, и учителям, и медицинским работникам.

В месте пробы может образоваться небольшой гнойничок или язвочка. Обычно это происходит уже после оценки результатов реакции Манту. Обрабатывать их надо как и любую другую рану, хотя лучший вариант — проконсультироваться с **врачом**.

Кроме того, родителям необходимо знать что имеются и противопоказания к проведению пробы Манту. Нельзя делать пробу, если у малыш болеет кожными заболеваниями, эпилепсией, острыми и хроническими инфекционными и соматическими заболеваниями в стадии обострения, а также случае повышенной аллергической восприимчивости.

Запрещено делать пробу Манту в день, когда делают другие виды прививок.

Непосредственно образовательная деятельность по валеологии с детьми подготовительной группы

Непосредственно образовательная деятельность по валеологии с детьми подготовительной группы на тему: “Путешествие в Страну здоровья”

Цели и задачи: Формирование навыков здорового образа жизни, развитие речи детей и двигательной активности.

Образовательные задачи: закреплять знания детей в умывании; в знании предметов туалета и их назначении; закрепить знания о свойствах воды.

Воспитательные задачи: воспитывать у детей культурно-гигиенические навыки, желание всегда быть красивыми, чистыми, аккуратными, уважительно относиться к своему телу.

Развивающие задачи: вызвать интерес к выполнению культурно – гигиенических навыков, побудить детей к постоянному их соблюдению; развивать наблюдательность, любознательность.

Оборудование: Иллюстрированная книга К. Чуковского “Мойдодыр”, музыкальная запись по усмотрению воспитателя, воздушные шары с советами от Айболита, голубые ленточки для игры “Собери ручейки в речку”, мыло, гребень, зубная щетка, мочалка, полотенце.

Участники: сказочные герои Айболит и Вода.

Ход занятия.

Дети заходят под музыку и рассаживаются на стулья.

Ребенок: Рано утром просыпайся,

Всем на свете улыбайся,

Ты зарядкой занимайся,

Обливайся, вытирайся,

Всегда правильно питайся,

Аккуратно одевайся,

В детский садик отправляйся!

Воспитатель: Дети сегодня у нас необычное занятие, мы поговорим о нашем здоровье. (Раздается стук в дверь) Давайте посмотрим, кто к нам пришел?

Айболит: Здравствуйте ребята! Вы меня узнали? Я очень рад, что ваши воспитатели пригласили меня к вам в детский сад. Сегодня я проверю все ли дети здоровы, и знают ли они что такое здоровье?

А теперь скорее (Айболит зовет к себе детей.) Отвечайте мне!

-Вы здоровенькие?

- Да! (Дети показывают, какие они здоровенькие.)

-Вы чистенькие?

-Да! (Дети показывают, какие они чистенькие.)

-С Водой дружите?

-Да!

Я пришел сюда не один. Со мной пришли мои друзья. Я сейчас загадаю вам загадку:

Я мокрая, зимой замерзаю,

весной журчу, летом теку,

а осенью капаю .

(вода)

Не знаете? А угадаете другую?

Если руки наши в вакое,

Если на нос сели кляксы,

Кто тогда нам первый друг,

Снимет грязь с лица и рук?

Без чего не может мама

Ни готовить, ни стирать,

Без чего, мы скажем прямо,

Человеку умирать?

Чтобы лился дождик с неба,

Чтоб росли колосья хлеба,

Чтобы плыли корабли -

Жить нельзя нам без ...

(воды)

Под музыку входит Вода

Вода: Здравствуйте, зачем вы меня позвали? Я - Вода!**Воспитатель:** Мы сегодня отправляемся в Страну здоровья, а без тебя и Айболита мы туда не попадем. Сейчас дети расскажут и покажут потешку, как они тебя любят.

Дети: Водичка, водичка!
Умой мое личико,
Чтобы глазки блестели,
Чтобы щечки горели,
Чтобы смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.

Вода: Молодцы, а еще я нужна, чтобы пить, мыть, поливать, готовить и стирать. Ничего я не забыла дети? (Ответы детей)

Побежали в Страну здоровья (легкий бег на носках, с ускорением и замедлением).

Айболит: Вспомните, в какой сказке говорится о том, как все любят умываться, как она называется, и кто ее написал?

Дети: «Мойдодыр», К. Чуковский.

Вода и Айболит: Правильно! Давайте вместе вспомним:

Рано утром на рассвете
Умываются мышата
И котята, и утята,
И жучки, и паучки.

Воспитатель: - Купаться, умывать любят все животные и насекомые. Ребята, кто из вас видел, как они умываются? Как умывается кошка?

Дети: - Лапками и язычком.

Воспитатель: - Правильно, а как умывается собака?

Дети: - Тоже лапками и язычком.

Воспитатель: - Кто знает, как купается слон?

Дети: - Хоботом.

Воспитатель: - Молодцы! Слон может делать своим хоботом себе душ. Хомячок умывается лапками. Попугайчик чистит свои пёрышки клювом.

Детям предлагается игра – имитация «Как животные, птицы, насекомые умываются»

Воспитатель: - Молодцы! Ребята, а человек умывается?

Дети: - Да.

Воспитатель: А зачем человек умывается?

Дети: - Чтобы быть чистым, красивым, аккуратным, хорошо пахнуть.

Если дети затрудняются, воспитатель помогает.

Воспитатель: - Правильно! А ещё, чтобы не заболеть. У нас на теле скапливаются вредные микробы, мы их не видим. Поэтому, надо мыться, ухаживать за собой, даже если ты и не очень грязный. Человек моет всё тело, когда купается в ванне, под душем, а может отдельно вымыть руки, лицо, ноги. Все любят купаться: и люди, и животные, и насекомые, и даже игрушки мы с вами моем.

Айболит и Вода: Дети в Стране здоровья жители выполняют правила, которые вы должны знать и выполнять (Правила прикреплены к воздушным шарикам)

1-й совет. Умывайтесь по утрам и вечерам. Мойте руки, лицо, шею и уши.

2-й совет. Мойте руки и ноги перед сном каждый день.

3-й совет. Мойте руки после игры, прогулки и туалета.

4-й совет. Мойте руки перед едой с мылом.

5-й совет. Чаще принимайте душ и ванну.

Воспитатель и дети: Запомнили советы (опросить индивидуально)?

«Надо, надо умываться
По утрам и вечерам,
А нечистым трубочистам-
Стыд и срам!
Стыд и срам!»

Вода: Всех зову я вас к воде,
Есть она у нас везде — И в реке, и в океане, В озере, ручье и ванне (раздает голубые ленточки). Проведем игру сейчас.

Игра «Собери ручейки в речку».

Дети бегут врассыпную с ленточками под музыку, а затем собираются в речку и все вместе, вибрируя рукой с ленточкой.

Айболит: Какую вы большую речку собрали! Теперь воды в нашем детском саду много. Ой, а что это по речке приплыло (показывает мыло и слушает ответы детей)?

Воспитатель: Правильно, это мыло! Мыло и вода - настоящие друзья! А что нам для чистоты еще надо (показать мочалку, зубную щетку, пасту, гребень, полотенце)?

Ребенок: «Да здравствует мыло душистое,
И полотенце пушистое,
И зубной порошок,
И густой гребешок!

Давайте же мыться, плескаться
В ушате, в корыте, в лохани,
В реке, в ручейке, в океане,
И в ванне, и в бане,
Всегда и везде -
Вечная слава воде!»

Воспитатель: А какие еще есть средства, чтобы избавиться от микробов (ответы детей, можно подсказать)?

-Это чистый воздух. Нужно чаще проветривать комнату и гулять на воздухе.

-Это физические упражнения, сейчас мы вместе с Айболитом и Водой выполним веселые упражнения:

Раз, два, три, четыре, пять,
Начал заинька скакать.
Прыгать, заинька горазд,
Он подпрыгнул десять раз.
Взялся зайка за бока,
Заплясал он гопака.
Прилетели утки.
Заиграли в дудки.
Ах, какая красота.
Заплясал он гопака.
Лапки вверх, лапки вниз.
На носочках подтянись.
Лапки ставим на бочок.
На носочках скок-скок-скок.
А затем в присядку,
А потом на пятку.

Вода и Айболит: Молодцы, мы вам дарим замечательные мыльные пузыри. Играйте, улыбайтесь и будьте здоровыми всегда! До свидания!

Воспитатель: Занятие наше закончилось. Сегодня мы посетили Страну здоровья, вспомнили сказки К.Чуковского «Мойдодыр» и «Айболит» и выучили правила, чтобы быть здоровыми.

Конспект непосредственно образовательной деятельности с детьми подготовительной группы на тему:

«Где прячется здоровье»

Цель: Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.

Задачи:

1. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.
2. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

Методы и приемы:

познавательная деятельность с оздоровительной направленностью, дыхательные и двигательные упражнения, игра, исследовательские действия.

Оборудование:

мяч, модель солнца, набор иллюстраций – «Продукты питания», макет дерева, телефон, стихи для словесной игры, указка.

Сюрпризный момент: сказочный персонаж гномик.

Предварительная работа:

1. Беседа с детьми о гигиене, здоровом образе жизни.

2. Рассматривание с детьми демонстрационного материала на тему: «Соблюдай личную гигиену»

3. Чтение детям художественной литературы: «Мойдодыр», «Федорино горе» (Чуковский К.И.), «Вредные советы» (Б.Заходер).

4.Выполнение физических упражнений в процессе физкультурных занятий и утренней гимнастики.

5. Выполнение дыхательных упражнений

6. Заучивание с детьми стихов о витаминах.

7. Подготовка атрибутов к занятию

8 Совместная работа с другими воспитателями, музыкальным работником.

Ход НОД:

Воспитатель: - Сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье. На какое слово похоже слово «здоровье»? Правильно, слово здоровье похоже на слово здравствуй. Когда мы здороваемся мы желаем друг другу здоровья. Давайте и мы поздороваемся друг с другом и сделаем это в игре «Здравствуй»

(коммуникативная игра с мячом)

В комнату входит гномик чем-то расстроенный

Воспитатель: -Ребята, посмотрите, к нам в гости пришел гномик, давайте поздороваемся с ним. Но что-то он очень грустный.

(обращаясь к гномику): -Что случилось с тобой, гномик, почему ты такой грустный?

Гномик: - Ребята, я пришел к вам за помощью. Что-то я совсем без сил, мне кажется, что я потерял свое здоровье и не знаю, где его найти. Вы мне поможете?

Воспитатель: - Ребята, а как вы думаете, кто может помочь гномику, кто все знает про здоровье и о том, что надо делать, чтобы его не потерять.

Дети: - Это врач.

Воспитатель: - А где можно найти врача?

Дети: -Врача можно найти в больнице.

Воспитатель: - Как можно вызвать врача сюда?

Дети: - Врача можно вызвать по телефону.

Воспитатель: - По какому номеру телефона вызывают врача?

Дети: - По номеру - 03 или 112.

Воспитатель:- Правильно, чтобы вызвать врача, скорую помощь нужно набрать всего лишь 2 цифры **03 или номер горячей линии 112.**

(воспитатель показывает этот номер телефона и звонит)

Воспитатель: - Алло, здравствуйте, это больница?

Врач: - Да, мы вас слушаем.

Воспитатель: - Мы бы хотели вызвать врача к нам в детский сад №4 "Солнышко" У нас, кажется, заболел гномик. Вы сможете прийти?

Врач: - Да, конечно, я скоро буду.

Воспитатель: - Ну вот, гномик, скоро придет врач и подскажет, как можно тебе помочь.

Входит врач

-Здравствуйте, ребята. Я пришел по вызову. Что же у вас случилось? Неужели кто-то заболел?

Воспитатель: - Нет, наши дети здоровы, но вот к нам в гости пришел гномик, который себя плохо чувствует и боится, что он потерял свое здоровье. Он не знает как можно найти свое здоровье.

Врач: - Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма.

- Чтобы узнать как называется первый лучик нашего солнышка здоровья я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется « правильно, правильно, совершенно верно».

- Я буду вам говорить маленькие стихотворения, если в них говорится то, что правильно, то вы все вместе говорите «Правильно, правильно, совершенно верно», а если в стихотворении говорится о том, что не надо делать, то вы молчите. Вы поняли?

1. Чтоб расти и закаляться
Надо спортом заниматься

2. Будет пусть тебе не лень
Чистить зубы 2 раза в день

3.Чтобы зубы не болели
Ешь конфеты-карамели

4. Если выходишь зимой погулять
Шапку и шарф надо дома оставлять

5.Фрукты и овощи перед едой
Тщательно, очень старательно мой.

6. Вовремя ложись, вставай
Режим дня ты соблюдай

7.Вот еще совет простой
Руки мой перед едой

8.От мамы своей быстро вы убегайте
Ногти свои ей подстричь не давайте.

9.Платочек, расческа должен быть своим
Это запомни и не пользуйся чужими.

10.Если на улице лужа иль грязь
Надо туда непременно упасть.

Воспитатель: - Как можно одним словом назвать все те действия, которые надо обязательно выполнять и на которые вы дружно ответили «правильно, правильно, совершенно верно»?

Дети: - Это гигиена.

Врач: - Именно так называется наш первый лучик здоровья. Чтобы быть здоровым нужно соблюдать личную гигиену.

Открываю 1-ый лучик солнышка здоровья.

-А теперь я предлагаю вам проделать небольшой опыт.

Попробуйте глубоко вздохнуть, а потом закройте ладошкой нос и рот. Что вы чувствуете? А чем мы дышим?

Дети: - Мы дышим воздухом.

Врач: - Правильно, мы дышим свежим воздухом, именно поэтому мы выходим каждый день на улицу, на прогулку. 2-й лучик нашего солнышка здоровья – это свежий воздух.

Открываю 2-й лучик.

-Давайте мы вместе вспомним какие упражнения на дыхание мы знаем.

Упражнение »Надуй шарик» : вдох через нос, выдох небольшими порциями в «шарик», пока не «лопнет».

- Наклон назад, вдох через нос, обнимая себя
- Наклон вперед- выдох через рот, руки опустить.
- Вдох через нос
- Выдох через рот на полуприсяде.

Гномик: - Оказывается так интересно правильно дышать. Мне так понравились эти упражнения. Теперь я буду делать их каждый день.

Врач: - А еще у меня есть для вас особый рецепт.

Вот послушайте:

Никогда не унываю

И улыбка на лице

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

- Если вы будете мало принимать витаминов, то будете плохо расти. Вы не будете бегать, прыгать, играть, потому, что у вас просто не будет сил. И поэтому к вам будут прилипать всякие злючки-болячки и с ними будет трудно бороться.

- Как вы думаете, где можно взять витамины?

Дети: - В витаминках.

Врач: - А еще где могут быть витамины?

Дети: - В фруктах и овощах.

Врач: - Правильно, витаминов много в овощах и фруктах. И я предлагаю вам всем послушать стихи о витаминах.

Я витаминка **А**

Меня запомнить просто

Найдешь меня в морковке,

Я - витаминка роста.

Витаминкой **В** назвали

Строго-настрого сказали:

Жить в орешках, огурцах,

Хлебе, щавеле, грибах.

Хоть и кислый я на вкус

Улыбнитесь, Сони…

Витаминкой **С** зовусь

И живу в лимоне.

Мы на солнышке лежали

Витамин Д принимали.

Кто же мы теперь: ребятки

Или просто шоколадки?

Воспитатель: - А теперь я предлагаю вам вырастить чудо-дерево, на котором будут расти только полезные продукты. Вот здесь картинки с изображением различных продуктов питания. Каждый из вас подойдет, возьмет одну карточку с изображением полезного продукта и повесит ее на дерево. А потом тихонько сядет на свое место.

- Какие продукты не взяли на дерево? - Почему?

Дети: - Потому что в них нет витаминов.

Воспитатель: - А как можно одним словом назвать продукты, изображения которых вы повесили на дерево? Какие они?

Дети: - Полезные продукты.

Воспитатель: - Значит чтобы быть здоровым нужно принимать… (витамины), кушать полезные продукты, в которых много витаминов. Именно так, витаминная еда называется наш следующий лучик: витаминная еда.

Открываю 3-й лучик солнышка здоровья.

- У нашего солнышка уже открыли мы 3 луча.

- А теперь давайте проверим, много ли силы в ваших руках. Покажите свои мускулы.

- Ребята, а от чего появляется сила в наших руках, как вы думаете?

Дети: - Сила появляется у человека когда он делает зарядку и ест полезную пищу.

Воспитатель: - А вы любите делать зарядку?

- Давайте мы сейчас покажем гостям, как мы умеем делать зарядку.

Комплекс ритмической гимнастики под музыку.

Воспитатель: - Посмотрим сколько силы стало в ваших руках. Добавилось силы?

Дети: - у нас добавилось силы.

Воспитатель: - Как вы думаете, почему человек должен быть сильным?

Дети: - Для того чтобы быть здоровыми.

Воспитатель: - Сила укрепляет здоровье человека. Чтобы быть сильным, нужно делать зарядку, заниматься спортом. И следующий, 4-й лучик нашего солнышка называется физ. упражнения.

Открываю лучик.

Гномик: - Я все понял, чтобы найти свое здоровье и не потерять его, надо хорошо питаться, гулять на свежем воздухе, делать каждый день зарядку и не забывать мыть руки.

Врач: - Все правильно, гномик. Но у нашего солнышка есть еще один лучик. Посмотри на наших ребяток: они весело улыбаются, как ты думаешь, какое у них настроение?

Гномик: - Хорошее настроение – вот название последнего, пятого лучика.

Открываю 5-й лучик.

- Посмотрите, как улыбается солнышко, оно радуется, что мы вместе узнали, как найти и сохранить свое здоровье. И мы все очень рады, что мы сумели тебе помочь. Ведь правда, ребята? Теперь ты знаешь как найти и сберечь свое здоровье?

Гном: - Да, конечно, спасибо, ребята. А теперь я побегу, расскажу эту хорошую новость всем другим гномикам. До свидания!

Гномик уходит радостный.

Врач: - Ребята, понравилось вам наше солнышко здоровья? Давайте назовем, какие лучики у солнышка мы открыли.

1-й лучик**:** **гигиена**

2-й лучик: **свежий воздух**

3-й лучик: **витаминная еда**

4-й лучик: **физические упражнения**

5-й лучик: **хорошее настроение.**

- Если вы будете все это соблюдать, то непременно будете здоровы!

Теперь я могу быть спокоен, что ребята из подготовительной группы детского сада №4 "Солнышко" будут всегда здоровы и научат беречь свое здоровье всех

своих близких. За то что вы такие умные, активные, добрые я принес вам угощение. Ну а мне пора прощаться. До свидания, ребята.

Конспект

комплексного занятия

на тему

: «Овощи и фрукты - полезные продукты»

Области: познания и художественное творчество, здоровье

Деятельность: игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская, продуктивная.

Цель: *Формирование здорового образа жизни*

Задачи:

Образовательные: расширять понятие о витаминах. Познакомить с полезными свойствами овощей и фруктов и их значением для человека.

упражнять детей в создании аппликативных картинок из 5-7 кругов (витаминов) одинаковых по форме и размерам, но разных по цвету;

Развивающие:

- Развивать желание поддерживать диалог, вызывать чувства сопереживания, сострадания к сказочному герою;
- развивать глазомер у детей при раскладывании готовых форм на некотором расстоянии друг
от друга или с частичным наложением, заполняя все пространство, предложенной формы (баночка для витаминов).

Воспитательные:

Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, потребность быть здоровым.

Воспитывать самостоятельность, аккуратность, эстетические эмоции.

Ход занятия:

Дети входят в группу, здороваются и проходят в игровой уголок.

На стульчике сидит больной Заяц.

Воспитатель: - Что случилось?

(Заяц жалуется на боли в ушах, горле, ногах и т.д.)

Воспитатель: - Надо зайчика лечить! Как лечить Зайца?

(*Дети предлагают свои варианты: поставить градусник, дать лекарства, предложить таблетки)*

Воспитатель: - Когда весь организм болит - значит, он ослаб, и обязательно для поправки

нужны таблетки, только не те, которые продают в аптеке, а те, которые растут на ветках и на грядках. Эти таблетки намного полезнее!

Воспитатель достает корзину с полезными овощами и фруктами

Дети перечисляют их

{морковь, лук, капуста, свекла, огурец, яблоко, банан, груша)

Воспитатель: Свежие фрукты и овощи заменят самые лучшие таблетки из аптеки, наши дети знают, что во всех фруктах и овощах находятся очень полезные ... .Что?

(Витамины)

- Ребята, а для чего нужны витамины?

(чтобы укреплять наш организм, чтобы было крепкое здоровье)

- Правильно, витамины укрепляют весь наш организм, организму легче бороться со всякими
болезнями.

- А когда организм здоровый и крепкий, не будет болеть ухо, нога, рука и хвостик у зайчика.

Воспитатель знакомит детей с витаминами, оказывающих влияние на работу организма, содержащихся в овощах и фруктах.

Воспитатель: витамин А важен для зрения и роста, содержится в моркови, витамин В способствует хорошей работе сердца, витамин С укрепляет весь организм, помогает не болеть. Он содержится в капусте и лимонах

Заяц: - Сейчас ведь зима! Мне не найти овощей и фруктов в лесу! ....

Воспитатель: - Ребята, как помочь Зайцу?

(можно дать Зайчику с собой морковку и капусту, подарить баночку с витаминами, которые продаются в аптеке)

Воспитатель: - Дорогой Зайчик, мы с ребятами хотим подарить тебе целую баночку витаминов, чтобы ты не болел.

(Заяц радуется, предлагаю детям порадоваться вместе с Зайцем.)

ФИЗМИНУТКА - танцевальные движения под детскую песенку «Веселые зверюшки»

Воспитатель: - Дети, посмотрите на Зайчика, как вы думаете, что с ним случилось?

(Зайчик потерял витамины, когда плясал, ему не понравилась песенка...)

Воспитатель: - Он грустит потому, что его лесные друзья тоже нуждаются в помощи. Зайчик мог бы сделать волшебные витамины для своих друзей своими руками, но это очень долго... подумайте, как мы можем помочь Зайцу?

(Мы можем сделать витамины для лесных друзей своими руками!)

Воспитатель: - Не грусти, Заяц, сейчас дети тебе с удовольствием помогут!

Проходите, пожалуйста, за столы...

ОБРАЗЕЦ изделия.

- Вот такую баночку с витаминами мы сегодня сделаем все вместе. Положите перед собой баночку.

Дети кладут перед собой вырезанные из бумаги баночки для витаминов

- Покажите, пожалуйста, горлышко...где оно находится?

Горлышко у баночки находится вверху

- А теперь найдите донышко... где оно находится?

Донышко находится внизу баночки

- Ребятки, рядом в тарелочке лежат круглые витамины. Сейчас мы их будем складывать в баночку, класть будем на донышко, не накладывая друг на друга.

-Предлагаю сначала размять пальчики.

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Что растет на нашей грядке?

Огурцы, горошек сладкий,

Помидоры и укроп.

Для приправы и для проб,

Есть редиска и салат -

Наша грядка просто клад!

самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа (дети приклеивают «витамины»)

Итог занятия

поблагодарить детей, похвалить каждого ребенка за старание

Заяц: - Буду знать теперь, что витамины растут на грядке! А теперь проводите меня, пожалуйста, в лес и помогите мне отнести большую корзину с подарками для друзей!

НОД для детей подготовительной группы

на тему:

«Что такое личная гигиена?»

Цель: уточнить и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур;

Задачи:

-закрепить представления о правилах личной гигиены;

-формировать навыки контроля за выполнением правил личной гигиены.

Оборудование: карточки с вопросами, картинки из серии "хорошо-плохо", письмо от Мойдодыр.

Ход занятия:

Игра "Ровным кругом

Ровным кругом друг за другом

Будем весело шагать.

Что ведущий нам покажет,

То и будем выполнять

(Ведущий показывает действия с предметами личной гигиены: зубной щеткой, мылом, мочалкой, шампунем, полотенцем)

Воспитатель: -Ребята, а для чего нам нужны все эти предметы? (ответы детей)

В группу вносят конверт, в нем письмо от Мойдодыра:

Дорогие мои дети! Я пишу вам письмецо!

Я прошу вас, мойте чаще ваши руки и лицо.

Все равно какой водою- кипяченой, ключевой,

Из реки иль из колодца, или просто дождевой.

Нужно мыться непременно утром, вечером и днем.

Перед каждою едою, после сна и перед сном!

Дорогие мои дети! Очень, очень вас прошу:

Мойтесь чище, мойтесь чаще- я грязнуль не выношу.

Не подам руки грязнулям, не поеду в гости к ним!

Сам я моюсь очень часто, до свиданья, Мойдодыр!

Воспитатель: - Дети, о чем вас просит Мойдодыр? (ответы детей)

Воспитатель: - Когда нужно умываться? (утром, вечером и днем)

Воспитатель: - Чем нужно мыться? (губкой и мочалкой)

Воспитатель: - Почему Мойдодыр не подаст руки грязнуле? (ответы детей)

Воспитатель: - Скажите, пожалуйста, ребята, какие пословицы о чистоте вы знаете? (ответы детей)

Воспитатель: - А вот послушайте еще пословицы о чистоте.

Чаще мойся- воды не бойся.

Мойте руки перед едой- будете здоровы.

Кто аккуратен, тот людям приятен.

Чистота- лучшая краса.

Чистота- залог здоровья.

Воспитатель: - Ребята, вы любите отгадывать загадки? Предлагаю вам отгадать загадки:

Частая, зубастая-

Берегись, голова вихрастая!

Каждый день купается

Много, много раз.

Щиплется, кусается-

не откроешь глаз.

По утрам и вечерам

Чистит зубы пастой нам.

Лег в карман и караулит

Реву, плаксу и грязнулю,

Им утрет потоки слез,

Не забудет и про нос.

Физкультминутка:

Живут мальчики- веселые пальчики.

озорные ножки ходят по дорожке.

Шея крутит головою,

Повторяйте все за мною.

Вправо, влево, оборотик,

Покажите мне животик.

Наше тело подтянулось

И вперед слегка нагнулось.

Как березонька стройна

Стала ровною спина.

А теперь все подтянулись

И друг другу улыбнулись.

Воспитатель: - А сейчас предлагаю вам поиграть в игру "Умники и умницы"

(с помощью цветных колпачков дети делятся на две команды)

На столе разложены листочки с вопросами, дети по очереди берут по одному листочку и отвечают на вопросы:

1. Назови предметы, которые потребуются для того, чтобы принять душ.
2. Назови предметы, которые понадобятся тебе для умывания.
3. Как часто нужно мыться?
4. Как часто нужно чмстить зубы?
5. Как часто нужно мыть уши?
6. Как часто нужно подстригать ногти?
7. Как часто нужно менять нижнее белье?

8. Что такое личная гигиена?

После игры проводится словесная игра "Продолжи предложение"

Воспитатель: - Средство для мытья волос- это.....

- Однородная масса для чистки зубов- это....

- Кусок ткани для вытирания лица и тела- это....

- Средство для мытья рук и тела- это....

Предложить детям рассмотреть картинки с изображением неправильных действий детей:

- Мальчик в грязном белье

- Девочка обувает чужую обувь

- Лохматая девочка

- Мальчик грязными руками ест яблоко

Дети рассматривают картинки, находят , что неправильно:

Воспитатель: - Это плохо или хорошо? (ответы детей).

Воспитатель: - Почему?9ответы детей).

Воспитатель: - Как бы вы поступили? (ответы детей)

Воспитатель: - Что вы узнали для себя нового? (ответы детей).

Воспитатель: - Все ли должны выполнять правила личной гигиены? (ответы детей)

Воспитатель: -Почему? (ответы детей)

Воспитатель: - Да здравствует мыло душистое,

И полотенце пушистое,

И зубной порошок,

И густой гребешок!

Давайте же мыться, плескаться,

Купаться, нырять, кувыркаться

В ушате, в корыте, в лохани,

В реке, в ручейке, в океане.

И в ванне, и в бане,

Всегда и везде-

Вечная слава воде!

Комплекс дыхательной гимнастики для детей подготовительной группы

Дыхательная гимнастика

1. «Ушки»

Ушки слышать все хотят

Про ребят и про зверят.

Наклон головы вправо – сильный вдох, наклон головы влево – произвольный выдох. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось.

2. «Гудок корабля»

Носом с шумом набрать воздух, задержать дыхание на 1-2 секунды, с шумом совершить длинный выдох через губы, сложенные трубочкой со звуком «у-у-у».

3. «Волны шумят»

Дети сидят на пятках, руки на коленях, голова опущена вниз. Встать на колени, поднять руки вверх – вдох, сесть на пятки, опуская руки вниз – выдох со звуком «ш-ш-ш!»

4. «Улыбнись солнышку»

Руки к солнцу поднимаем

И вдыхаем, и вдыхаем!

Опускаем руки вниз,

Выдох – солнцу улыбнись!

Движения выполнять в соответствии с текстом.

5. «Дровосеки»

Поднять сцепленные руки вверх – вдох, опустить вниз – медленный выдох со звуком «Ух-х-х!»

6. «Сердитый ёжик»

Стоя, ноги на ширине плеч, голова опущена вниз – вдох; повернуть голову вправо – выдох: «фр-р-р!», то же влево (4 раза)

7. «Веселая пчелка»

Вдох свободный. На выдохе произнести «з-з-з!»

8. «Ветер и листья»

После вдоха задержать дыхание и на выдохе, раскачивая поднятыми руками, продолжительно произносить «ф-ф-ф!». Затем, после вдоха, делая ступенчатый выдох, несколько раз произносить этот звук и медленно опускать руки вниз – листья опадают.

9. «Нюхаем цветы»

Делаем глубокий вдох носом, на выдохе произносим «а-а-ах!»

10. «Мы молодцы!»

И.п. – ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. На выдохе произнести: «Мо-лод-цы!», вернуться в и.п. (5 раз)

11. «Дружно ножками шагаем!»

И.п. – ноги слегка расставлены, руки полочкой перед грудью. Выполнить два-четыре шага на месте, развести руки в стороны, сделать вдох носом. Вернуться в и.п. Выдох ртом, губы трубочкой (5-6 раз, 2 минуты).

12. «Устали»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и.п., на выдохе произнести: «Устали!» (5-6 раз)

13. «Хорошо позанимались!»

И.п. – стоя, ноги врозь, руки опущены. Поднимаем руки через стороны, глубокий вдох носом. На выдохе произнести: «Хорошо!», вернуться в и.п. (5-6 раз)

14. «Смолою пахнет елочка»

И.п. – ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и.п., на выдохе произнести «а-а-ах!» (5 раз)

15. «Нам весело!»

И.п. – ноги врозь, руки опущены. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и.п., на выдохе произнести: «Ве-се-ло!»

16. «Великан и карлик»

Сядьте на пол, сложив ноги перед собой ступня к ступне. Руки положите на внутренние стороны коленей, которые прижаты к полу. Наберите полную грудь воздуха, плечи расправьте, голову гордо поднимите вверх, на выдохе опуститесь вниз, прижмитесь головой к ступням.

17. «Лягушонок»

Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза.

18. «Мельница»

Встаньте: ноги вместе, руки вверх. Медленно вращайте прямыми руками, произнося на выдохе "ж-р-р". Когда движения ускоряются, звуки становятся громче. Повторите с ребенком семь-восемь раз.

19. «Насос»

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

20. «Каша кипит»

Сесть, одна рука на животе, другая — на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

Комплекс гимнастики для глаз для детей подготовительной группы

Гимнастика для глаз

1. «Бабочка»

Бабочка легко летит

(следить за движениями бабочки вверх-вниз)

Усиками шевелит (вправо-влево)

Глазками моргает (моргать глазами в течение 30 сек.)

Нектар собирает (закрыть глаза, открыть их широко; 5-6 раз)

2. «Жук»

Цветет вокруг гусиный лук

(переводить взгляд вправо-влево)

Над ним летает черный жук

(выполнять круговые движения глазами)

Перелетел на первоцвет

(переводить взгляд вверх-вниз)

И нет жука, простыл и след

(быстро моргать глазами)

3. «Лилия»

Много с лилией хлопот (смотреть вниз)

Лишь на солнышке цветет (смотреть вверх)

Надо лилию сажать (смотреть вниз)

И на помощь дождик звать (смотреть вверх)

Раз, два, три! Раз, два, три!

(моргать глазами на каждый счет)

Будет лилия расти (закрыть глаза)

4. «Снежинки»

Мы снежинки увидали,

Со снежинками играли.

(дети смотрят на снежинку, которую держит воспитатель)

Снежинки вправо полетели,

Дети вправо посмотрели.

(снежинка вправо)

Снежинки влево полетели,

Дети влево посмотрели.

(снежинка влево)

Ветер снег вверх поднимал

И на землю опускал.

(снежинка вверх-вниз)

Летят снежинки вверх и вниз.

Все на землю улеглись.

(снежинка кружится, затем опускается на пол)

Глаза закрываем,

Все вместе отдыхаем.

(закрыть глаза ладонями)

5. «Фигуры»

Обследовать глазами контур фигуры (воображаемой) – круг, квадрат, треугольник. Нарисовать глазами 6 фигур по часовой стрелке и 6 фигур против часовой стрелки.

6. «Цифры»

Глазами написать цифры от 0 до 9.

7. «Имя»

Глазами написать свое имя и фамилию.

8. «Глазки»

Глазки влево, глазки вправо,

Вверх и вниз и все с начала (10 раз)

9. «Буква М»

И.п. – сидя. Перед ребенком – печатная буква М. взглянуть сначала на одну прямую линию, затем на другую, третью, четвертую и начать сначала.

10. И.п. – сидя. Плотно закрыть глаза и широко открывать левый и правый глаз (поочередно) с интервалом 30 сек. (5-6 раз подряд)

11. И.п. – сидя. Быстрое моргание в течение 1-1,5 мин., затем отдых с закрытыми глазами.

12. И.п. – сидя или стоя. Посмотреть в окно на большой предмет, н-р на дом, сначала на окна, потом на дверь и т.д.

13. И.п. – сидя. Закрыть глаза и внутренними мышцами глаз сильно «сдавить» глаза на 2-3 сек.

14. И.п. – сидя. Вращение глазами по кругу по 30 сек. Три раза в каждую сторону.

15. И.п. – сидя. Делать то же, что и в предыдущем упражнении, но с закрытыми глазами.

16.«Руки за спину, головки назад».

Руки за спину, головки назад.

(Закрыть глаза, расслабиться)

Глазки пускай в потолок поглядят.

(Открыть глаза, посмотреть вверх)

Головки опустим - на парту гляди.

(Вниз)

И снова наверх - где там муха летит?

(Вверх)

Глазами повертим, поищем ее.

(По сторонам)

И снова читаем. Немного еще.

17. «Ах, как долго мы писали»

Ах, как долго мы писали,

Глазки у ребят устали.

(Поморгать глазами)

Посмотрите все в окно,

(Посмотреть влево - вправо)

Ах, как солнце высоко.

(Посмотреть вверх.)

Мы глаза сейчас закроем,

(Закрыть глаза ладошками)

В классе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем,

(Посмотреть по дуге вверх вправо и вверх - влево)

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз,

(Посмотреть вниз)

Жмурься сильно, но держись.

(Зажмурить глаза, открыть и поморгать им)

Упражнения на расслабление и снятия напряжения

Упражнения на снятие напряжения, на расслабление

1. «Океан»

(Звучит аудиозапись шума моря)

Закройте глаза и представьте, что мы находимся на берегу моря или океана. Мы сидим на песке, волны набегают на берег и хотят с нами поговорить. Они шепчут имя каждого из нас. Сидите тихо и постарайтесь услышать в шуме волн свое имя. Представьте, что каждый из вас качается на волнах в голубом океане… волны медленно и плавно поднимаются и опускаются, поднимаются и опускаются. К вам подплыли дельфины. Они такие добрые! Дельфины осторожно касаются вас, издают голосовые сигналы, извещая о том, как им приятно быть рядом с вами. Попробуйте ощутить прикосновения дельфинов… Покачайтесь на волнах… слушайте голос океана… Как приятно! Волны медленно и бережно вынесли вас на берег (аудиозапись выключается). Откройте глаза.

А сейчас мы нарисуем дельфинов.

Материал: голубая гуашь (разведенная с зубной пастой), листы бумаги, салфетки.

Море волнуется раз!

Море волнуется два!

Море волнуется три!

Милый дельфин, к нам плыви!

Рисуем ладошками: туловище ладонь с соединенными пальцами, хвост, глаз и носик – пальчик.

2. «Солнышко и тучка»

Закройте глаза и представьте, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало снова жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2-3 раза.

3. «Злюка успокоилась»

А когда я сильно злюсь,

Напрягаюсь, но держусь.

Челюсть сильно я сжимаю

И рычаньем всех пугаю.

Чтобы злюка улетела

И расслабилось все тело,

Надо глубоко вздохнуть,

Потянуться, улыбнуться,

Может даже и зевнуть.

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать изо всех сил, затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть.

4. «Котята»

Представьте, что вы веселые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали, начали зевать, улеглись на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2-3 раза).

5. «Деревья»

Представьте, что вы деревья. Деревья тянутся к солнышку каждой веточкой, каждым листочком (дети вытягивают руки вверх, поднимаются на носочки, шевелят пальчиками).Но вот подул ветерок, веточки и листочки шевелятся и раскачиваются (дети раскачиваются, раскачивают вытянутые руки вправо, влево). Ветер дует сильнее, но корни в земле. Пошел дождь и капли застучали по листикам и веточкам (дети встают друг за другом и пальцами похлопывают впереди стоящего ребенка). Деревьям жалко друг друга (дети поглаживают друг друга по спине).Дождь закончился, деревья сбросили лишнюю влагу (дети встряхивают руками). И опять потянулись к солнышку (вытягивают руки вверх и шевелят пальцами-«листочками».

6. «Солнечный зайчик»

Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, ручки, ножки. Зайчик забрался за шиворот – погладьте его там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2-3 раза).

7. «Озорные щечки»

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его, щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

8. «Кричалки-шепталки-молчалки»

Материал: вырезанные из картона силуэты ладоней красного, синего, желтого цвета.

Изображение ладоней – это сигналы, которым должны подчиняться дети. Красная ладонь – «кричалка» (разрешается кричать, бегать); желтая – «шепталка» (можно говорить тихо и ходить; синяя – «молчалка» (надо замереть на месте и молчать). Сигналы надо подавать без системы, но заканчивает игру всегда синяя ладошка.

9. «Любопытная Варвара»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в и.п., расслабить мышцы.

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед – тут немного отдохнет.

Посмотреть вверх, затем и.п.

А Варвара смотрит вверх дальше всех и дольше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно!

Опустить голову вниз, затем и.п.

А теперь посмотрит вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращается обратно – расслабление приятно!

10. «Муравей»

Представьте, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой потяните носки на себя, ноги напряжены, прямые. Почувствуйте, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросьте муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабьте ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3 раза).

11. «Радуга»

Представьте летний теплый день, солнышко пригревает, щекочет вам щечки, ладошки. Посмотрите вверх, на небо. Там – радуга. Тянемся, тянемся до радуги, ладошки солнышку показываем. Никак не достать. Еще стараемся тянемся (повторить 2-3 раза).

12. «Лимон»

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать как напряжена рука. Затем бросить «лимон» и расслабить руку.

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю,

Руку расслабляю.

То же левой рукой.

13. «Рот на замочке»

Поджав губы так, чтобы их совсем не было видно, закрыть рот на «замочек», сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их.

У меня есть свой секрет,

Не скажу его вам, нет.

Ох, как сложно удержаться,

Ничего не рассказав.

Губы все же я расслаблю,

А секрет себе оставлю.

14. «Игра с песком»

Представьте, что вы сидите на берегу моря или речки, на теплом, теплом песке. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сожмите пальцы в кулак, удержите песок в руках (задержка дыхания). Посыпьте колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уроните бессильно руки вдоль тела, вам лень двигать тяжелыми руками (повторить 2-3 раза).

15. «Воздушные шарики»

Представьте, что вы воздушные шарики, очень красивые и веселые. Вас надувают, вы становитесь все легче и легче. Ваше тело становится будто невесомым. И ручки легкие, и ножки легкие. Воздушные шарики поднимаются все выше и выше. Дует теплый, ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик… вам легко и спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарику.

16. «Снежинка»

Представьте, что наступила зима, выпал снег. Каждый из вас превратился в красивую, фигурную снежинку. Начинается снегопад, снежинки кружатся: сначала медленно, потом быстрее, быстрее. Настоящая вьюга. Но вот ветер стихает, вьюга успокаивается, снежинки медленно опускаются на шубы и шапки, на деревья, дома, землю. Ветер опять подул сильнее, закружил снежинки…

Повторить 2-3 раза.

17. «Сосулька»

Представьте, что вы превратились в сосульку. Вам очень холодно, вы заледенели, неподвижны. С каждой минутой вам становится все холоднее и холоднее. Но вот вышло солнышко, начало пригревать, сосулька тает (дети расслабляются), сначала

медленно, а потом быстрее и быстрее и превращается в весеннюю лужицу (повторить 2-3 раза).

Комплекс релаксации для детей подготовительной группы

РЕЛАКСАЦИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

"Улыбнись"

Дети ложатся на ковер. Закрывают глаза. « Кто сегодня быстро бегал, прыгал и скакал. Тот, конечно, не устал, но устала голова, Думать ей всегда пора. Надо просто полежать, вспомнить солнце, море. Посмотреть внутрь себя и звездочку увидеть, рядом с луною. Вот она блестит и улыбается. И от луны зажигается. Если это увидел ты. Глазки открой, посмотри на друзей, улыбнись.

"Слон"

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с “грохотом” опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе “Ух!”.

"Бубенчик"

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной “Пушистые облачка”. “Пробуждение” происходит под звучание бубенчика.

"Летний денек"

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

- Я на солнышке лежу,
Но на солнце не гляжу.
Глазки закрываем, глазки отдыхают.
Солнце гладит наши лица,
Пусть нам сон хороший снится.
Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!
Прогуляться вышел гром.

Гремит гром, как барабан.

"Тишина"

- Тише, тише, тишина! Разговаривать нельзя!

Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать

И тихонько будем спать.

"Кукушка"

Дети лежат на ковре, с закрытыми глазами. «Тихо, тихо стало вдруг. Солнышко уснуло. Одуванчик спит давно, и кузнечик тоже. А кукушке все равно, спать она не может. Все ку-ку-ку-ку, за окошком вторит. Отдохну и я немножко, а теперь взгляну в окошко.

"Дружные дети"

Дети лежат на ковре. «Дружные дети в нашем саду, очень я их успокоить хочу. Глазки закройте друзья и представьте. Озеро, лебеди, небо прекрасное. Ну а теперь вы представьте волну. Вот окатить ею вас я хочу. Страшно? Нисколько. Еще полежите. Ну, а теперь все дружно глаза отворите».

"Берег"

Дети стоят на ковре и смотрят на ведущего. « Стойте рядом, стойте вместе. Берег здесь, а вы на месте. А теперь глаза закройте. И попробуйте, так стойте»

"Желание"

Дети лежат на ковре лицом вверх. На потолке звезды. « Глазки смотрят на небо прекрасное. Видите сколько звезд на небе ясном. Можно их сосчитать, а можно выбрать одну. И желанье свое загадать. Раз, два, три желание звездочка мое прими!»

"Рыбки"

Дети сидят и смотрят на панно «Рыбы в море». «Море волнуется, море волниться. Очень уж хочется с небом сразиться. Рыбки плывут все и без остановки. Глазки закрой и следом плыви. Глазки открой и эту же рыбку найди».

"Цветы на поляне"

Дети лежат на животе и смотрят на панно «Цветы на поляне» « Цветы на поляне дружно стоят. Цветы здесь опять ожидают ребят. Я сделаю шаг и остановку. Подумаю, так ли ступаю я ловко. А вес мне цветы кивают. Давай ложись на полянку и отдыхай. Я глазки закрою и снова в пути. Цветы и цветы - я иду по росе»

"Дождик"

Дети лежат на ковре, на животе с начала с открытыми глазами. «Дождик – кап-кап по крыше. Вот уже его не слышно. Глазки закрываются, с солнышком встречаются. Вижу солнце вдалеке и кораблик на реке. Дождик вдруг полил рекой, зонтик я открыл большой. Дождик убегает, глазки открываю».

"Отдых"

Дети лежат на ковре с закрытыми глазами. « Птицы поют с утра и до вечера. Слушать люблю, когда делать мне нечего. Вот и сейчас поют, и поют. Я отдыхаю и думаю тут. Вырасту, стану большим, умным, красивым таким. Просто надо уметь отдыхать. А то можно быстро устать. Если глаза работали, подумай отдохнуть охота ли им».

Релаксация для детей средней группы

Упражнения на расслабление мышц лица:

"Рот на замочке"

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на “замочек”, сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы).

Ох как сложно удержаться, ничего не рассказав (4–5 с).

Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.

"Злюка успокоилась"

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:

- А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.

Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю (рычать).

Чтобы злоба улетела, и расслабилось все тело,

Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,

Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

Упражнения на расслабление мышц шеи:

"Любопытная Варвара"

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед – тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно – расслабление приятно!

Упражнения на расслабление мышц рук:

"Лимон"

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить “лимон” и расслабить руку:

- Я возьму в ладонь лимон.
Чувствую, что круглый он.
Я его слегка сжимаю –
Сок лимонный выжимаю.
Все в порядке, сок готов.
Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

"Пара"

(попеременное движение с напряжением и расслаблением рук).

Стоя друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется. “Вибрация”.

- Какой сегодня чудный день!
Прогоним мы тоску и лень.
Руками потрясли.
Вот мы здоровы и бодры.

Упражнения на расслабление мышц ног:

"Палуба"

Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!

- Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

Упражнения на расслабление всего организма:

"Снежная баба"

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

"Птички"

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

"Замедленное движение"

Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

- Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.

Замедляется движенье, исчезает напряженье.

И становится понятно – расслабление приятно!

«Потянулись – сломались»

Встать прямо. На вдохе сильно потянуться вверх, вытягивая руки, напрягая тело. Постепенно выдохнуть воздух и расслабить тело. Сначала расслабить кисти рук, затем – в локтях, потом полностью (руки упали вниз).

Расслабить шею (голова опускается на грудь). Расслабить мышцы спины и согнуться пополам. Туловище расслабилось и обвисло.

Расслабить колени и мягко упасть на пол. Полежать так.

«Левое и правое»

Левая рука напряжена, правая расслаблена; правая рука напряжена, левая расслаблена. Левая нога напряжена, правая расслаблена; правая нога напряжена, левая расслаблена. Зажмурить правый глаз, левым нарисовать три круга по часовой стрелке, три круга – против. Зажмурить левый глаз, правым нарисовать три круга против часовой стрелки, три – по часовой стрелке.

Релаксация для детей старшей группы

“Воздушные шарики”

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают, и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик …(пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик …, ласкает шарик … Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарику.

“Облака”

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вздохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако … (пауза – поглаживание детей). Гладит …, поглаживает … Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

“Лентяи”

Сегодня мои дети много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком,

мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги …(пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у …, отдыхают ножки у … Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

"Водопад"

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее… Белый свет течёт по вашим плечам …, помогает им стать мягкими и расслабленными …(пауза – поглаживание детей). А нежный свет течёт дальше по груди у …, по животу у … Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног

"Спящий котёнок"

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали…начали зевать, ложатся на

коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

“Шишки”

Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам… (повторить 2 – 3 раза)

“Холодно – жарко”

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились…Но вот снова подул холодный ветер…(повторить 2–3 раза).

“Солнышко и тучка”

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2 – 3 раза.

“Драгоценность”

Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче…ещё крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать… Но вот обидчик ушёл, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях… они отдыхают… (повторить 2-3 раза).

“Игра с песком”

Представьте себе, что вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела, лень двигать тяжелыми руками (повторить 2-3 раза).

“Муравей”

Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3 раза).

Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц лица

"Улыбка"

Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек… Дышите и улыбайтесь…, ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

"Солнечный зайчик"

Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить2-3раза).

"Пчелка"

Представьте себе теплый, летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (разжать губы и зубы на вдохе). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Прогоняя пчелку можно энергично двигать губами. Пчелка улетела. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух (повторить 2-3 раза).

“Бабочка”

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

“Качели”

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица расслаблены). Но вот летит бабочка садится к вам на брови. Она хочет покачаться как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх – вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает (расслабление мышц лица) (повторить 2-3 раза).

Картотека гимнастики для глаз

I Комплекс

1. Проделать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

2. Не поворачивая головы, закрытыми глазами "посмотреть" направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

II Комплекс

1. На счет 1-4 закрыть глаза, без напряжения глазных мышц, на 1-6 широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо.

III Комплекс

-Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно 5 секунд.

-Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль.

-Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца: влево - вправо, вверх-вниз.

-Сидя, поставить руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот.

-Указательными пальцами поделать легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век.

IV Комплекс

Выполняется стоя, у каждого ребенка в руках игрушка (рисунок).

1. «Посмотрите, какая красивая … пришла к вам в гости. (2—-3 сек). Посмотрите, какая у меня … (2—3 сек).

А теперь опять посмотрите на свою … (2—3 сек)». Повторить 4 раза.

2. «… у нас веселые, любят бегать, прыгать. Внимательно следите глазами: … подпрыгнула вверх, присела, побежала вправо, влево». Повторить 4 раза.

3. «Матрешки любят кружиться в хороводе. Они пойдут по кругу, а мы будем глазами следить за ними». Повторить 4 раза.

4. «Моя … очень любит играть в прятки. Вы сейчас крепко зажмурите глаза, а она спрячется. Попробуем глазами найти ее». Повторить 4 раза

V Комплекс

"Дождик"

Дождик, дождик, пуще лей.

Смотрят вверх.

Капай, капель не жалей.

Смотрят вниз.

Только нас не замочи.

Делают круговые движения глазами.

Зря в окошко не стучи.

VI Комплекс

"Ветер"

Ветер дует нам в лицо.

Часто моргают веками.

Закачалось деревцо.

Не поворачивая головы, смотрят влево-вправо.

Ветер тише, тише, тише...

Медленно приседают, опуская глаза вниз.

Деревца все выше, выше.

Встают и глаза поднимают вверх.

VII Комплекс

"Рисование носом"

Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить объект (по теме занятия). Закрыть глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку.

VIII Комплекс

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

Закрывают оба глаза,

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.

Продолжают стоять с закрытыми глазами.

А теперь мы их откроем, через речку мост построим.

Открывают глаза, взглядом рисуют мост.

Нарисуем букву о, получается легко.

Глазами рисуют букву о.

Вверх поднимем, глянем вниз,

Глаза поднимают вверх, опускают вниз.

Вправо, влево повернем,

Глаза смотрят вправо-влево.

Заниматься вновь начнем.

IX Комплекс

"Снежинки"

Мы снежинку увидали,

Со снежинкою играли.

Снежинки вправо полетели,

Дети вправо посмотрели,

Вот снежинки полетели,

Дети влево посмотрели.

Ветер снег вверх поднимал

И на землю опускал…

Дети смотрят вверх и вниз.

Все на землю улеглись.

Глазки закрываем,

Глазки отдыхают.

X Комплекс

Лучик солнца

Лучик, лучик озорной,

Поиграй-ка ты со мной.

Моргают глазами.

Ну-ка, лучик, повернись,

На глаза мне покажись.

Делают круговые движения глазами.

Взгляд я влево отведу,

Лучик солнца я найду.

Отводят взгляд влево.

Теперь вправо посмотрю

Снова лучик я найду.

Отводят взгляд вправо.

XI Комплекс

Бег по дорожкам.

Выполняются движения по цветным полосам. На указку можно надеть любой предмет по теме и попросить детей следить глазами за ним. По черному кругу по часовой стрелке, по красному против часовой стрелки, по синей линии справа и влево, по желтой линии вверх вниз, а по зеленым кругам - движение «восьмерка». Каждое движение выполняется 4-6 раз.

Весёлая неделька

- Всю неделю по - порядку,

Глазки делают зарядку.

- В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

(Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна).

- Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

(Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна).

- В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.

(Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки).

- По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны.

(Смотрим прямо перед собой вдаль, затем поднимаем пальчик на расстояние 30 см. от глаз и смотрим на него. Повторяем несколько раз).

- В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

В другую сторону бежать.

(Вращаем глазами вправо и влево по кругу).

- Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

(Смотрим в верхний правый угол, затем нижний левый, затем наоборот в верхний левый).

- В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

(Закрыть веки, массировать их с лёгкими круговыми движениями пальцев).

- Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

Для гимнастики глаз можно использовать физ. минутки, только «проводить их глазами»:

Рыбки весело резвятся

В чистой тепленькой воде,

То сожмутся, разожмутся,

То зароются в песке.

Глазки – рыбки – зажмурить, открыть, закрыть руками и пальчиками погладить по векам.

Наши нежные цветки

Распускают лепестки.

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колышет.

Глазки открыли, вправо-влево поглядели. Ресницами помахали.

Пальчик к носу движется,

А потом обратно,

На него посмотреть

Очень нам приятно!

Вытянуть вперед руку. Следить за кончиком пальца, медленно приближая его к носу, а потом так же медленно отодвигая обратно.

А теперь глаза закрой

И погладь руками,

Помечтаем мы с тобой

О любимой маме.

Закрыть глаза, погладить веки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Раскина И.И., Баракина Т.В. Как появился и из чего состоит компьютер? – Омск: ОмГПУ, 2005

2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Ростов н/Д: Феникс, 2002.

3. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учебн. Пособие. М.: Изд-во РУДН, 1999.

4. Змановский Ю. Ф. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях. // "Дошкольное воспитание" - 1993. № 9

5. О. Гипса. Забота о здоровье детей. // "Дошкольное воспитание"-1990. №1.

6. Коростелев И. Б. "Воспитание здорового дошкольника" - М. Просвещение, 1986.

7. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. - М. "Аркти",2002.

8. Кудрявцев В.. Инновационное дошкольное образование: опыт, проблемы и стратегия развития// "Дошкольное воспитание"-1999. №1,№3.

9. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Развивающая педагогика оздоровления. - М. 1990.

10. Развитие движений ребенка — дошкольника. Из опыта работы. Под редакцией М. И. Фонарева. М. Просвещение, 1975.