

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №20 «СВЕТЛЯЧОК» ГОРОДА  
САФОНОВО СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

(МБДОУ д/с №20)

Принято:

Педагогическим советом

МБДОУ д/с №20

Протокол №1 от 31.08.2020

Утверждено:

И.о.заведующего МБДОУ д/с №20

 Н.Е. Ковалева

Приказ от 01.09.2020 №108

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ  
ГРУППЫ КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ (ТНР) №3**

**НА 2020/2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Разработал: воспитатель

Алексеева И.А.

Реализуют: воспитатели

Алексеева И.А.

## Оглавление

Актуальность .....	3
1. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.....	5
2. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ.....	9
2.1. Организация двигательного режима дошкольников.....	9
Модель режима двигательной активности детей.....	9
2.2. Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе.....	11
Дыхательная гимнастика.....	13
Дыхательная гимнастика для часто болеющих детей.....	14
Комплекс оздоровительных упражнений для горла.....	16
Психогимнастика.....	16
Бодрящая гимнастика.....	20
Игровые релаксационные упражнения.....	44
3. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ.....	49
Примерное планирование работы с родителями по возрастным группам.....	50
Методическое обеспечение программы.....	53

## **Актуальность**

Здоровый ребенок - это будущее нации, её основных институтов. Однако здоровье само по себе не существует. Оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека. Сохранить и улучшить здоровье - огромная каждодневная работа, начиная с рождения. И особое значение принадлежит первым годам жизни ребёнка.

Сегодня здоровье детей далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества.

Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы физического и психологического здоровья, формируются двигательные навыки, создается фундамент для развития духовно-нравственных качеств личности. Здоровье ребенка в любом возрасте - это большая значимая часть жизни, поэтому подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста, поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей. Быть здоровым - естественное стремление человека. Здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие.

Цели и задачи программы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни дошкольников:

### **Цель программы:**

- обеспечить дошкольника необходимыми технологиями, позволяющими сохранить и укрепить здоровье;
- сформировать у дошкольника представление об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих;

### **Задачи:**

- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (*релаксации*);
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- сформировать потребность ребёнка информировать взрослых о любых проблемах со здоровьем, а также безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.
- сформировать представление о правильном (*здоровом*) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- культивировать и воспитывать у детей осмысленное отношение к физическому и духовному здоровью как единому целому; расширить на этой

основе адаптивные возможности детского организма (повышение его жизненной устойчивости, сопротивляемости, избирательности по отношению к внешним воздействиям);

- закрепить отдельные оздоровительные меры в виде константных психосоматических состояний ребенка, которые далее могут воспроизводиться в режиме саморазвития;

- помочь детям овладеть доступными навыками само врачевания (психологической само коррекцией), прививать чувство психологической взаимопомощи в экстремальных ситуациях;

- способствовать развитию познавательного интереса к своему и чужому телу, его возможностям.

### **Программа включает в себя три основных направления.**

1. Воспитательная и оздоровительная направленность образовательного процесса:

— уроки здоровья для дошкольников

2. Физическое развитие и оздоровление детей:

- игры, которые лечат;

- дыхательная гимнастика;

- пальчиковая гимнастика;

- психогимнастика;

- плавание

- организация двигательного режима.

3. Работа с родителями.

# 1. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

## Уроки здоровья для дошкольников

### Средняя группа

№	ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ
1	Из чего я состою? Чем я похож и чем отличаюсь от животных?
2	Как и чем мы питаемся. «Клуб сладкоежек».
3	В гостях у Острозуба. Правила ухода за зубами.
4	Почему мы видим мир цветным? Враги и защитники глаз. Правила сохранения здоровья глаз. Гимнастика для глаз. Практическое занятие.
5	Наш вездесущий нос. Дыхательная гимнастика для носа.
6	Как дышит кожа? Предметы личной гигиены. Надо, надо умываться...
7	Сказка о микробах.
8	Для чего нам нужен язык? Как определить вкус пищи? Артикуляционная гимнастика. Практическое занятие.
9	Я и моя семья. Правила нашего дома.
10	Я и мои друзья. Правила, помогающие жить дружно. Как остановить ссору? В чем сила прощения?
11	Что важнее: ум, сердце или смелость? Мои душевные чувства.
12	Улыбка и смех — здоровье для всех.
13	Лекарства и лечение. Когда лекарства могут быть опасными?
14	Город, люди, машины. Наш дружок светофор.
15	Незнакомый человек: стоит ли ему открывать дверь?
16	Где живет «свежий воздух». В гостях у старичка-лесовичка. Растения, дающие нам силу и энергию. Зеленые помощники человека.
17	Природа и человек.
18	Праздник Здоровейки.

### *Показатели валеологического образования и воспитания детей средней группы:*

- знают главные части тела человека, функции некоторых органов; — понимают значение движения в оздоровлении человека;
- интересуются своей внешностью, внутренним состоянием своего организма;
- имеют навыки ухода за кожными покровами, полосами, ногтями;
- понимают оздоровительную направленность, и красоту природы;
- положительно относятся к сверстникам, проявляют милосердие к родным и близким;
- владеют навыками поведения на улице и дома;
- имеют практические навыки по уходу за растениями и животными.

### Старшая группа

№	ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ
1	Что такое здоровье? Помощники здоровья: зарядка, солнце, воздух, вода.
2	Как человек стал человеком? Древний человек — кто он?
3	Из чего я состою? Скелет. Что такое мышцы? Как стать Геркулесом?
4	Любимые и нелюбимые движения позвоночника. Осанка и ее значение. Упражнения для формирования осанки. Практическая работа.
5	Кто живет в моей голове? Решение логических и развивающих задач. Практическая работа.
6	«Самый сладкий дедушка сон». Гигиена сна.
7	Как сохранить зрение. Гимнастика для глаз.
8	Уши, носик и глаза помогают нам всегда.
9	Как себя вести, если у тебя что-то болит?
10	«Природный скафандр». Почему у людей кожа разного цвета? Правила ухода за кожей. Солнце — друг или враг?
11	Зачем мы дышим? Дыхательная гимнастика.
12	Живые реки организма. Почему кровь красная?
13	Что такое правильное питание? Какие продукты полезнее?
14	Мои чувства. Мое настроение.
15	У страха глаза велики. Как избавиться от страха?
16	Что значит быть добрым, злым? Добро и здоровье
17	Над чем я смеюсь. Шутки и юмор в нашей жизни: как определить настроение? Что делать, если у тебя плохое настроение?
18	Привычки: полезные и вредные.
19	Откуда берутся болезни? Сказка о микробах. «Вода — для хвори - беда».
20	Встреча с Таинственным Незнакомцем. Когда лекарства становятся врагами?
21	Какой я, какие другие?

#### ***Показатели валеологического воспитания и обучения детей старшей группы:***

- знать части тела, главные органы и их функции, жизнедеятельность некоторых систем: дыхательной, пищеварительной, кровообращения;
- понимать значение двигательной и трудовой деятельности в укреплении здоровья;
- иметь представление об умственной деятельности человека;

- владеть понятиями: внимательный, невнимательный;
- уделять внимание своему внешнему виду, здоровью, настроению;
- пользоваться правилами защиты и личной безопасности;
- понимать важность режима дня, питания;
- владеть культурно-гигиеническими навыками и практическими приемами закаливания;
- знать про негативное влияние вредных привычек на здоровье;
- регулировать свой образ жизни и состояние здоровья в зависимости от времени года, погодных условий;
- выполнять правила поведения на природе;
- понимать необходимость физических упражнений и всех видов трудовой деятельности; — знать правила этичного поведения;
- принимать участие в домашней работе, помогать взрослым, жалеть их.

### Подготовительная к школе группа

#### ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

1.	Что такое здоровье? Что такое болезнь? Помощники здоровья.
2.	Организм как единое целое. Маленькая страна внутри меня. Клетка: как она выглядит, из чего состоит.
3.	Стержень моего организма. Как устроены кости? Что их делает прочными?
4.	«Царственная» осанка: может ли ее иметь каждый?
5.	Богатыри — кто они? Понятие «напряжение» и «расслабление» мышцы.
6.	Упражнения для формирования осанки. Условия и правила их выполнения. Практическая работа.
7.	Важнейшие свойства мозга: память, мышление, воображение. Тренируем память. Практическая работа.
8.	Тренируем внимание и наблюдательность. Практическая работа.
9.	Как устроены наши глаза? Правила сохранения здоровья глаз. Гимнастика для глаз. Офтальмо тренажёр
10.	Как мы различаем запахи? Приятные и неприятные запахи. Роль запахов. Ароматы-целители.
11.	Для чего нужен язык? Каким бывает вкус?
12.	Путешествие кислородного пузырька. Дыхательная гимнастика: как правильно ее делать.
13.	Как путешествует пища? Станции следования: рот, зубы, язык, пищевод, желудок, кишечник. Питание и здоровье. Режим питания: завтрак, обед и ужин. Кладовая витаминов (овощи и фрукты).
14.	Болезни грязных рук. Вредные квартиранты. Уроки Мойдодыра.

15	Я и мои роли: мальчик, девочка, сын, дочь, читатель, зритель, пассажир и т.д.
16.	Все ли мои привычки хороши?
17.	Мысли и слова. Слова-паразиты. Народная мудрость.
18	Правила жизни человека. Путь к добру. Верность слову. Как поступить? Хорошие и плохие поступки.
19.	Путешествие в тайну рождения.
20.	Природные факторы здоровья. Свежий воздух — лучше любого лекарства.
21.	Основные правила закаливания. Советы Неболейки.
22.	Проделки Королевы Простуды.
23.	Аптека в лесу и на кухне. Лекарства могут быть опасными! Опасности, которые нас подстерегают.
24.	«Когда я буду большим». Изменения в организме курящего человека.

***Показатели валеологического воспитания и обучения детей подготовительной к школе группы:***

- имеют элементарные представления о строении человека и о работе внутренних органов и систем, их влиянии на здоровье человека; — понимают значение природных факторов;
- владеют правилами безопасности;
- проявляют уважение и сочувствие к людям старшего возраста и больным;
- владеют своими чувствами и настроением;
- понимают необходимость организации жизненного распорядка;
- знают разные гимнастические упражнения, подвижные игры, понимают их роль для здоровья человека;
- имеют представление о пользе питания и закаливающих процедур;
- понимают вред отрицательных привычек для здоровья;
- имеют элементарные представления о рождении и поле: я — мальчик, я — девочка;
- понимают взаимосвязь человека и природы;
- владеют некоторыми способами сохранения природной среды.

## **1. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ**

### **2.1. Организация двигательного режима дошкольников**

Одним из условий рациональной организации деятельности детей в ДОУ является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и способствует поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего дня.



### Модель режима двигательной активности детей

Виды занятий	Варианты содержания	Особенности организации
Утренняя гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Традиционная гимнастика</li> <li>• Ритмическая гимнастика</li> </ul>	Ежедневно утром, на открытом воздухе или в зале. Длительность 10-12 мин.
Физкультурные занятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Традиционные занятия</li> <li>• Игровые и сюжетные занятия</li> <li>• Занятия тренировочного типа</li> <li>• Тематические занятия</li> <li>• Контрольно-проверочные занятия</li> <li>• Занятия на свежем воздухе</li> </ul>	Два занятия в неделю в физкультурном зале. Длительность 20-35 мин.
Физкультминутки	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение для снятия общего и локального утомления</li> <li>• Упражнения для кистей рук</li> <li>• Дыхательная гимнастика</li> <li>• Упражнения для профилактики плоскостопия</li> </ul>	Ежедневно проводятся во время занятий по развитию речи, ИЗО, формированию математических представлений. Длительность 3-5 мин.
Бодрящая гимнастика после сна	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка в постели – корригирующие упражнения и самомассаж</li> <li>• Оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам</li> </ul>	Ежедневно, при открытых фрамугах в спальне или группе. Длительность 7-10 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подвижные игры</li> <li>• Народные игры</li> <li>• Эстафеты</li> <li>• Спортивные упражнения</li> <li>Игры с элементами спорта (футбол,</li> </ul>	Ежедневно, на утренней прогулке. Длительность 20-25 мин.

	бадминтон, городки, баскетбол, хоккей)	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игры, которые лечат</li> <li>• Музыкальные игры</li> <li>• Школа мяча</li> </ul>	На прогулке во второй половине дня Длительность 15-20 мин.
«Недели здоровья»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Занятия по валеологии</li> <li>• Самостоятельная двигательная деятельность</li> <li>• Спортивные игры и упражнения</li> <li>• Совместная трудовая деятельность детей, педагогов и родителей</li> <li>• Развлечения.</li> </ul>	4 раза в год (в октябре, январе, марте, июле)
Спортивные праздники и физкультурные досуги	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровые</li> <li>• Соревновательные</li> <li>• Сюжетные</li> <li>• Творческие</li> <li>• Комбинированные</li> <li>• Формирующие здоровый образ жизни</li> </ul>	Праздники проводятся 2 раза в год. Длительность не более часа. Досуги - один раз в квартал. Длительность не более 30 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Самостоятельный выбор движений с пособиями, с использованием самодельного или приспособленного инвентаря.</li> </ul>	Ежедневно, во время прогулки, под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях, занятиях		Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья.

## 2.2. Система здоровье сберегающих технологий, используемых в работе

В настоящее время в деятельность работы с детьми подобраны и успешно внедрены следующие виды здоровьесберегающих технологий:

<b>Виды здоровьесберегающих технологий</b>	<b>Время проведения в режиме дня; возраст детей</b>	<b>Особенности методики проведения</b>
<b>1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>		
1. Подвижные и спортивные игры	Как часть физ. занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр.
2. Физкультурные минутки	Во время НОД, 1,5-2 минуты во всех возрастных группах	Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления.
3. Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой.	Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любое время.
4. Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшей группы	Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур.
5. Закаливание (упражнения после сна)	Ежедневно, начиная с младшего возраста.	Комплексы физ. упражнений в спальне и группе.
6. Динамические паузы	Во время НОД и между НОД 2-5 минут по мере утомляемости, начиная со 2 младшей группы.	В НОД в виде игр. Между НОД в виде танцевальных движений, элементов релаксации.
7. Интегрированные занятия	Последняя неделя каждого месяца	Интеграция содержания различных образовательных областей.
<b>2. Технологии обучения здоровому образу жизни</b>		

1.Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДООУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.
2.Коммуникативные игры	2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.
3. Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития
4.Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму
5.Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Используется наглядный материал

### Игры, которые лечат

#### *Живопись с помощью пальцев*

Такой вид живописи благотворно влияет на психику ребенка, так как успокаивает и расслабляет. Краски растекаются и переливаются, как эмоции. Такая живопись помогает адекватно выразить эмоциональное состояние ребенка: гнев, обиду, боль, радость. Это позволит отследить внутреннее состояние ребенка. Прикосновение к краскам, их размазывание по ватману позволяет более полно включиться в процесс творчества, мобилизует внутренние резервы организма. Перед началом работы необходимо надеть на ребенка фартук, дать легко смываемые краски и закрыть поверхность стола

клеенкой. Начните вместе с ребенком, покажите ему, как это делать. Расспросите, что он нарисовал.

#### *Работа с глиной*

Работа с глиной оставляет приятные ощущения, помогает расслабиться. Этот вид работы удовлетворяет интерес ребенка к частям тела. Глина обладает свойствами, способствующими заживлению ран. Занятия с глиной позволяют снять стресс, помогают выражению чувств, избавляют от избытка слов, если ребенок болтлив, и приобщают к социальной активности необщительных детей.

При работе с глиной можно выполнить следующие задания:

- закройте глаза и почувствуйте кусок глины, подружитесь с ним. Какой он: холодный, теплый, влажный, сухой?;
- сожмите, разгладьте глину пальцами, тыльной стороной руки;
- проткните глину; — пошлепайте по ней, пощупайте место от шлепка;
- оторвите кусочек и сделайте змею, сожмите в кусок.

### **Дыхательная гимнастика**

#### *Средняя группа*

«Большой и маленький». Подняться на носки, вытянуть руки вверх. Со звуком у-х-х присесть, обхватить голени и подтянуть голову к коленям. «Паровоз». Двигаясь по комнате, имитировать движения колес паровоза и произносить чух-чух, меняя громкость и скорость.

«Гуси летят». Медленно ходить, имитируя полет. На вдохе поднять руки, на выдохе — опустить (8—10 раз), со звуком г-у-у.

«Дровосек». Руки сложить топориком и поднять вверх, затем резко наклонить туловище и прорезать пространство между ног (5—8 раз), произнести б-а-х.

«Часы». Со звуком «тик» наклониться в левую сторону, со звуком так — в правую (4—5 раз). 30 31

#### *Старшая группа*

«Погреемся». Руки развести в стороны, затем быстрым движением скрестить их перед грудью, хлопнуть ладонями по плечам, произнести у-х-х! (8—10 раз).

«Мельница». Вытянуть руки вверх и медленно вращать ими со звуком ж-р-р, увеличивая скорость (6—7 раз).

«Сердитый ежик». Присесть ниже, обхватить голени, опустить голову, произнести звук ф-р-р (3—5 раз).

«Лягушонок». Слегка присесть и сделать прыжок с продвижением вперед. На выдохе произнести к-в-а-а-к. «Заблудился в лесу». Сделать вдох, на выдохе прокричать а-у-у.

«Великан и карлик». Поднять руки вверх и потянуться, сделав вдох. Расслабленно опустить руки до самого пола, глубоко выдохнув. Подготовительная к школе группа

«Часы». Размахивая прямыми руками вперед-назад, произнести тик-так (10—12 раз).

«Ловим комара». Направлять звук з-з-з в разные стороны и хлопать руками в местах, где он может находиться (4—5 раз).

«Косарь». Имитировать движения косаря, занося то влево, то вправо воображаемую косу со звуком ж-у-х (5—8 раз).

«Трубач». Воображаемую трубу поднести к губам и, нажимая на клавиши, произносить звуки ту-ту-ту (15—20 с).

«Будильник». Сесть на пол, скрестив ноги. Обхватить голову руками и делать ритмичные движения из стороны в сторону со словами тик-так. Через 3—4 раза вытягивать голову вперед, имитируя движения кукушки, и произносить ку-ку.

«Насос». Резко наклониться 2—3 раза в одну сторону, скользя по ноге руками и произнося звук с-с-с (по 6—8 раз в каждую сторону).

### **Дыхательная гимнастика для часто болеющих детей**

«Часики». Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая вперед и назад прямыми руками, произносить тик-так (6—7 раз).

«Дудочка». Сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленно вдох с произнесением звука п-ф-ф-ф (4 раза).

«Петушок». Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны и вздохнуть, затем похлопать по бедрам со словами кукареку — выдох (4 раза).

«Паровозик». Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух» (15—20 с).

«Веселый мячик». Встать прямо, ноги расставить. Поднять руки с мячом к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперед со звуком у-х-х-х — выдохнуть, затем догнать мяч (4—5 раз).

«Гуси». Медленно ходить по комнате. На вдох поднимать руки в стороны, на выдох — опускать вниз с произнесением длительного звука г-у-у-у (1 мин).

«Каша кипит». Сесть на стул. Одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь — вдохнуть, опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот — выдохнуть. При вдохе громко произносить ф-ф-ф (4 раза).

Упражнения можно включить в комплекс утренней гимнастики, разминки после сна, во время прогулки (не менее 2 раз в день).

### **Дыхательные и звуковые упражнения (проводятся во всех группах)**

Артикуляционная гимнастика

«Трактор». Энергично произносить д-т, д-т, меняя громкость и длительность (укрепляем мышцы языка).

«Стрельба». Стрелять из воображаемого пистолета: высунув язык, энергично произнести к-г-к-г (укрепляем мышцы полости глотки).

«Фейерверк». В новогоднюю ночь стреляем из хлопушки, и рассыпается фейерверк разноцветных огней. Энергично произнести п-б-п-б (укрепляем мышцы губ). Несколько раз зевнуть и потянуться (упражнение стимулирует гортанно-глоточный аппарат, деятельность головного мозга и снимает стрессовые состояния).

«Гудок парохода». Набрать воздух через нос, задержать на 1—2 с и выдохнуть через рот со звуком у-у-у, сложив губы трубочкой.

«Упрямый ослик». Выбираются «ослики» и «погонщики». Ослики бегут и останавливаются. Погонщики уговаривают осликов, а те начинают кричать й-а-й-а (укрепляем связки гортани).

«Плакса». Имитируем плач, произнося ы-ы-ы{звук [ы] снимает усталость головного мозга).

### **Комплекс оздоровительных упражнений для горла**

«Лошадка». Цокать язычком, как лошадки, то громче, то тише. Скорость движения лошадки/то увеличиваем, то снижаем (20—30 с).

«Ворона». Произнести протяжно каа-а-ар (5—6 раз), поворачивая голову или поднимая ее. Громко каркала ворона и охрипла. Стала каркать беззвучно и с закрытым ртом (6—7 раз).

«Змеиный язычок». Длинный змеиный язычок пытается высунуться как можно дальше и достать до подбородка (6 раз).

«Зевота». Расслабиться, опустить голову, широко раскрыть рот. Не закрывая его, вслух произнести о-о-хо-хо-о-о-о, позевать (5—6 раз).

«Веселые плакальщики». Имитировать плач, громкие всхлипывания с шумным вдохом, без выдоха (30—40 с).

«Смешинка». Попала смешинка в рот, и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурить, губы раздвинуть и произнести ха-ха- ха, хи-хи-хи.

### **Психогимнастика**

**Психогимнастика**—это курс специальных занятий (этюдов, упражнений, игр), направленных на развитие и коррекцию различных аспектов психики ребенка, его познавательной и эмоционально-личностной сферы.

Прежде всего такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, замкнутым, с невротами, нарушениями характера, легкими задержками психического развития и другими нервно-психическими расстройствами, находящимися на границе здоровья и болезни.

Не менее важно использовать психогимнастику в профилактической работе с практически здоровыми детьми с целью психофизической разрядки

## **Младшая группа дошкольников**

### *Игра «Запомни свою позу»*

Цель игры: развитие моторной памяти.

Дети становятся в круг или размещаются в зале произвольно. Каждый ребенок должен выбрать определенную позу и запомнить ее. Когда зазвучит музыка, все дети разбегаются. А как музыка закончится - возвращаются на свои места и становятся в те же позы.

### *Игра «Сова»*

Цель игры: развитие самоконтроля.

Дети выбирают ведущего и сову, которая садится в гнездо и под музыку спит. Малыши начинают произвольно бегать и прыгать. Ведущий говорит: «Ночь!» Сова открывает глаза и начинает «летать». Все игроки сразу должны замереть. Кто шевельнется или засмеется - становится совой. И игра продолжается.

### *Этюд «Тише!»*

Цель: развитие волевой саморегуляции.

Двое мышат должны перейти дорогу, на которой спит котенок. Они то идут на цыпочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише»! Этюд сопровождается музыкой Б. Берлина «Спящий котенок». Выразительные движения: шея вытянута вперед, указательный палец приложен к сжатым губам, брови «идут вверх».

### *Этюд «Кротость»*

Цель этюда: выражение удовольствия, радости.

Мальчик с улыбкой гладит и прижимает к себе пушистого котенка. Котенок прищуривает глаза от удовольствия, мурлычет трется головой об его руки.

### *Этюд «Собака лает и хватает за ноги»*

Цель этюда: выражение страха.

Ребенок гуляет. Мимо на поводке ведут собаку, которая лает на мальчика и пытается, натягивая поводок, достать к его ногам. Звучит музыка Г. Фрида «Появление большой собаки».

### *Игра «Шарфики»*

Цель игры: расслабление мышц шеи.

Пришла мама и раздала медвежатам шарфики, чтобы они больше не мерзли. Полусонные медвежата, не открывая глаз, завязали шарфики на свои шейки. Покрутили медвежата головой из стороны в сторону: хорошо, тепло шейки.

## **Средняя группа дошкольников**

### *Этюд «Отдай»*

Цель этюда: тренировка выразительности жеста



Ребенок требует отдать ему игрушку. Выразительные движения: кисти рук держать горизонтально ладонями вверх.

*Этюд «Удивление»*

Цель этюда: выражение удивления.

Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл ее, а когда открыл, кошки там не было. Из чемодана выпрыгнула ... собака. Мимика: рот раскрыт, брови и верхние веки подняты.

*Этюд «Любящие родители»*

Цель этюда: выражение любви.

В зале звучит колыбельная. Мама-медведица и папа-медведь укачивают своего любимого сыночка. Сначала мама-медведица качает медвежонка, нежно прижимая его к себе, а папа-медведь, с доброй улыбкой смотрит на маму и сына и сам также тихонько покачивается. Мама-медведица передает медвежонка медведю. Теперь папа-медведь качает малыша, а мама-медведица смотрит на них ласково, с любовью. Выразительные движения: сложить перед собой руки, охватывая пальцами локоть другой руки, методично покачиваясь под музыку вправо-влево, на лице улыбка.

*Этюд «Сердитый дедушка»*

Цель этюда: выражение гнева.

К дедушке в деревню приехал внук и сразу пошел гулять. Дедушка рассердился, что внук пошел за калитку. А если из леса придет волк, что будет с ним? Мимика: нахмуренные брови. При этюда звучит музыка С. Прокофьева из симфонической сказки «Петя и Волк», тема Дедушки.

*Этюд «Хочу и все»*

Цель этюда: выражение глупого упрямства.

Мальчик пришел с мамой в магазин, чтобы купить спортивные тапочки. В том же магазине продавались двухколесные велосипеды.

- Я хочу этот велосипед, - сказал мальчик.

Мама показала ему кошелек и шепотом сказала, что у нее нет денег на велосипед.

- А мне что до этого! - Громко закричал мальчик и даже топнул ногой.

- Хочу и все!

Мама оглянулась и увидела, что покупатели и продавец смотрят на ее сына. Она потащила мальчика за руку, чтобы выйти с ним скорее из магазина, но он подогнул под себя ноги и повалился назад. У мамы не хватило сил, чтобы удержать руку сына в своей руке. И вот он лежит на грязном полу, стучит кулаками по нему.

*Игра «Вот так позы!»*

Цель игры: развивать наблюдательность.

Игроки становятся в различные позы. Ведущий должен запомнить и воспроизвести их, когда все дети вернутся в исходное положение.

*Игра «Тень»*

Цель игры: та же.

Два ребенка идут по дороге через поле: один впереди, а другой на два-три шага позади. Второй ребенок - это «тень» первого. «Тень» должна точно воспроизвести все действия первого ребенка, который может сорвать цветок на обочине, то нагнется за красивым камнем, то поскачет на одной ноге, то остановится и посмотрит из-под руки и т. п.

*Этюд «Зачарованный ребенок»*

Цель этюда: адекватное использование жеста.

Ребенка очаровали. Он не может говорить. На вопросы отвечает жестами. Указательным пальцем он показывает на различные предметы и указывает направления (шкаф, стол, внизу, вверху, там и т.п.).

*Этюд «Вежливый мальчик»*

Цель этюда: выражение вежливости.

По улице шла женщина с покупками. У нее упал сверток. Мальчик, увидев это, подбежал, поднял сверток и подал женщине. Женщина поблагодарила мальчик.

*Этюд «Спать хочется»*

Цель этюда: расслабление мышц. Мальчик попросил отца, чтобы ему разрешили вместе со взрослыми встретить Новый год. Ему разрешили, но, чем ближе к ночи, тем больше его клонит в сон. Он долго борется со сном, но в конце засыпает.

Выразительные движения: зевота, верхние веки опущены, брови подняты, голова клонится вниз, руки опущены.

### **Подготовительная группа дошкольников**

*Этюд «Возьми и передай»*

Цель этюда: тренировка выразительности движений.

Дети сидят на стульях, расставленных по кругу, и передают друг другу некий воображаемый предмет. Сбоку, несмотря на движения детей, должно складываться впечатление, что они действуют с реальными предметами.

*Этюд «Праздничное настроение»*

Цель этюда: выражение радости.

Дети делятся на две группы. Первая группа стоит вдоль стены. Вторая группа идет по кругу под музыку Н. Римского-Корсакова (вступление к 1-го акта

оперы «Сказка о царе Салтане», отрывок) торжественным маршем и, проходя мимо группы, стоящей у стены, приветствует ее поднятием вверх правой руки. (Дети должны представить, что они в праздничной одежде идут на праздник. Настроение у них радостное, праздничный). Выразительные движения: идти уверенным, решительным шагом; спина прямая, голова поднята, на лице - улыбка.

#### *Этюд «Капитан»*

Цель этюда: выражение смелости, уверенности.

Ребенок представляет себя капитаном. Капитан стоит на мостике корабля и смотрит вперед. Вокруг темное небо, высокие крутые волны, свищет ветер. Но не боится капитан бури. Он чувствует себя сильным, смелым, уверенным. Он поведет свой корабль в порт назначения. Выразительные движения: спина прямая, ноги расставлены, взгляд устремлен вперед, иногда подносит к глазам воображаемый бинокль.

#### *Этюд «Нахал»*

Цель этюда: выражение наглости.

Мальчик с гармошкой сел на скамейку под окнами жилого дома и громко заиграл. Из подъезда вышла женщина и попросила мальчика перейти на другое место: «Ты играешь как раз под нашими окнами, а у меня только заснула больная дочка!»-« А мне что? »- сказал сквозь зубы мальчик и заиграл еще громче.

#### *Этюд «Солнышко и облачко»*

Цель этюда: напряжение и расслабление мышц ног.

На пальцы ног залез и бегают муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые (на вдохе). Оставить носки в этом положении, прислушаться, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Мгновенным снятием напряжения в стопах сбросить муравья с пальцев ног (на выдохе). Носки идут вниз - в стороны, расслабить ноги (ноги отдыхают). Повторить 2-3 раза.

### **Бодрящая гимнастика**

#### **Сентябрь**

##### **Комплекс № 1**

##### **«Лепим Буратино»**

(с элементами дыхательной гимнастики и точечного массажа)

Проводится в постели. Звучит медленная спокойная музыка.

Воспитатель. Дети, у каждого из вас есть любимая игрушка. А мне из всех игрушек больше нравится Буратино. Давайте его сегодня слепим. Внимательно слушайте и выполняйте все предложенные мной задания.

(Все упражнения выполняются из и. п. лежа на спине.)

**«Лепим лоб».** Провести пальцами обеих рук по лбу середины к вискам. Повторить четыре раза; темп умеренный.

**«Рисуем брови».** Указательными пальцами обеих рук с жимом провести по бровям. Повторить три раза; каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

**«Лепим глаза».** Погладить закрытые глаза от переносицы внешнему краю глаз и обратно. Поморгать глазами. Повторить три раза; темп умеренный.

**«Лепим нос».** Указательными пальцами энергично провести по крыльям носа. Повторить четыре раза; темп быстрый. В конце упражнения показать длинный нос Буратино и слегка его подергать.

Дыхательное упражнение. Вдох через нос, задержать дыхание. Медленный выдох через рот. Повторить четыре раз

**«Лепим уши».** Растирать уши снизу вверх и сверху вниз до покраснения и ощущения тепла (30 с). В конце упражнения слегка подергать за уши.

**«Лепим руки».** И. л. — лежа на спине. Похлопать правой рукой по левой снизу вверх и сверху вниз. Погладит! правую руку. То же повторить левой рукой. Повторить еще раз; каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

**«Лепим пальчики на руках».** Растирать пальцы рук до покраснения и ощущения тепла. Мальчики начинают выполнять задание с левой руки, девочки — с правой. Каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

**«Лепим ноги».** И. п. — лежа на спине. Похлопать обеими руками сначала по правой ноге и погладить ее, затем по левой и также погладить ее. Повторить пять раз; темп умеренный.

**«Веселый Буратино».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги и руки вверх. Совершить ими хаотичные движения. Повторить пять раз; темп умеренный.

Дыхательное упражнение «Молодцы!» 1 — вдох. 2—4 — выдох. На выдохе произнести слово «мо-лод-цы». Повторить три раза; темп медленный.

### **Ходьба по тропе «здоровья».**

## **Комплекс № 2**

### **«Веселые ребята»**

(с элементами дыхательной гимнастики)

Проводится в постели.

**«Проснулись».** И. п. — лежа на\*спине. Потянуться в постели всем телом, руки над головой тянутся вверх, носочки — вниз. Потянуться — вдох, расслабиться — выдох. Повторить пять раз; темп медленный.

**«Красные ушки».** И. п. — лежа на спине. Растирать уши до покраснения, ощущения тепла (30—60 с). Каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

**«Смешной живот».** И. п. — лежа на спине, руки на животе. Вдох — напрячь брюшную стенку, выпятить живот. Выдох — втянуть живот. Вернуться в и. п. Повторить пять—семь раз; темп медленный. Указание: вдох через нос, выдох через рот.

**«Растягиваем позвоночник».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Колени подтянуть к животу, обхватить их руками. Лбом тянуться к коленям на счёт до десяти. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

**«Ох уж эти пальчики».** Растирать пальцы рук покраснения и ощущения тепла. Мальчики на начинают выполнять задание с левой руки, девочки с правой.

**«Давай подышим».** И. п. — лежа на спине, руки на груд клетке. Вдох носом — грудная клетка расширяет. Выдох — шумно, через нос. Повторить пять—семь раз темп умеренный.

**«Прогнулись».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогнуть тело — вдох. Вернуться в и. п. — выдох. Повторить пять раз; темп умеренный.

**«Играем».** И. п. — сидя на кровати. Взять в руки прав стопу. Кулачком левой руки растереть стопу до покраснения и ощущения тепла. Вернуться в и. п. То же продела с левой стопой. Каждый ребенок выполняет упражнение индивидуальном темпе.

**«Морзянка».** Вдох и выдох происходит через нос с произнесением звука [м]. При выдохе пальцами рук поочередно постукивать по крыльям носа.

**Ходьба по тропе «здоровья».**

## **Октябрь**

### **Комплекс № 3**

#### **«Забавные художники»**

(с элементами самомассажа)

Проводится в постели.

Воспитатель. Дети, я знаю, что вы все очень любите рисовать, и на бумаге, и на асфальте. Сегодня мы тоже будем рисовать. Мы нарисуем воздушные шары. Но только не на бумаге или асфальте, а в воздухе. Рисовать мы будем не руками, а различными частями нашего тела.

**«Готовимся рисовать».** И. п. — лежа на спине. Зажмуриться, затем открыть глаза и посмотреть на потолок. Повторить пять раз.

**«Рисуем головой».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить круговое движение головой в правую сторону, затем в левую. Повторить пять раз. Каждый ребенок работает в индивидуальном темпе. Указание: не делать резких движений головой.

**«Рисуем глазами».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить круговое движение глазами. Сначала в правую сторону, затем в левую. Повторить пять раз; Каждый ребенок работает в индивидуальном темпе.

**«Рисуем руками».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить круговые движения правой рукой, затем левой. Повторить по пять раз каждой рукой. Каждый ребенок работает в индивидуальном темпе.

**«Устали руки».** И. п. — лежа на спине, руки прямые перед грудью. Опустить обе руки, встряхнуть ими. Вернуться в и. п. Повторить четыре раза; темп умеренный.

**«Рисуем локтями».** И. п. — лежа на спине, руки к плечам. 1—4 — круговые движения локтями вперед. 5—8 — Круговые движения локтями назад. Повторить по пять раз в каждую сторону; темп умеренный.

**«Рисуем ногами».** И. п. — лежа на спине, руки на поясе. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Нарисовать пять воображаемых воздушных шариков. То же выполнить левой ногой. Темп медленный, затем умеренный. Указание, тянуть носочки.

**«Художники отдыхают».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поворот туловища направо. Вернуться в и. п. I Поворот туловища налево. Вернуться в и. п. Повторить по 3 раза в каждую сторону; темп умеренный.

**«Художники закончили работу».** Несколько раз закрыть и открыть глаза. Потереть ладошки, приложить к глазам (четыре раза).

Воспитатель. Вот мы и закончили работу с красками. Мы хорошо потрудились.

#### **Дыхательные упражнения:**

**«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».** И. п.: о.с. 1— вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — то же влево.

**«Одуванчик».** И. п.: сидя, ноги «калачиком», спина прямая, руки согнуты в локтях и приподняты вверх. Выполнять пальчиковую гимнастику «Пальчики здороваются» («мизинчик с мизинчиком...»), затем произнести: «Подуй на одуванчик, на беленький цветочек. Подуй, подуй сильнее, и станешь здоровее» — и, набрав носом воздух, подуть на кисти рук («одуванчик»).

**Ходьба по тропе «здоровья».**

#### **Комплекс № 4**

##### **«Добрый день!»**

(с элементами самомассажа и пальчиковой гимнастики)

Проводится в постели.

Воспитатель	<i>Прикрывают ладошками глаза, гладят их.</i>
Ручки, ножки, щечки, ушки	<i>Поднимают глаза вверх.</i>
Очень любят потягушки.	<i>Опускают глаза вниз.</i>
Мы погладим их легонько	<i>Моргают.</i>
И проснемся потихоньку.	<i>Гладят ладонью правое ухо.</i>
Где же, где же наши глазки?	<i>Гладят ладонью левое ухо.</i>

<p> Отвечайте без подсказки.  Мы прикрыли их ладошкой  И погладили немножко.  Глазки вверх мы поднимали,  Глазки вниз мы опускали  И моргали, и моргали.  Глазки, глазки, добрый день!  Просыпаться нам не лень!  Ушко правое ладошкой,  Ушко левое ладошкой  Все погладили, ребятки,  И подергали немножко?  Ушки, ушки, добрый день!  Просыпаться нам не лень!  Щечку правую ладошкой,  Щечку левую ладошкой  Все погладили, ребятки,  И похлопали немножко?  Щечки, щечки, добрый день!  Просыпаться нам не лень!  С ручкой правой поиграем,  С ручкой левой поиграем —  Пальчики соединяем,  А потом разъединяем.  Ручки, ручки, добрый день!  Бить в ладоши нам не лень!  Ножку правую ладошкой,  Ножку левую ладошкой  Все погладили, ребятки,  И потопали немножко?  Ножки, ножки, добрый день!  Дружно топать нам не лень!  Значит, будем просыпаться,  Умываться, одеваться! </p>	<p> <i>Слегка дергают себя за уши.</i>  <i>Гладят ладонью правую щеку.</i>  <i>Гладят ладонью левую щеку.</i>  <i>Слегка хлопают себя по щекам.</i>  <i>Соединяют пальцы обеих рук, начиная с</i>  <i>большого. Затем разъединяют, начиная с</i>  <i>большого.</i>  <i>Гладят ладонью правую ногу.</i>  <i>Гладят ладонью левую ногу.</i>  <i>Топают ногами, согнутыми в коленях, по</i>  <i>кровати.</i> </p>
--	--

#### **Дыхательные упражнения:**

##### ***«Прогулка в лес».***

***«В колыбельке подвесной летом житель спит лесной»*** (орех). И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — вдох; 2 — выдох — сесть с прямыми ногами, руки к носкам; 3 — вдох; 4 — выдох, вернуться в и.п.

***«Вот нагнула елочка зеленые иголки».*** И. п.: ноги врозь, руки опущены вниз, кисти рук в стороны. 1 — вдох; 2 — выдох — наклон туловища вперед; 3—4 вдох — вернуться в и.п. — выдох.

«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». И. п.: о.с., 1 — вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — то же влево.

Воспитатель предлагает детям походить по тропе «здоровья».

## Ноябрь

### Комплекс № 5

#### «Мы проснулись»

(с элементами пальчиковой гимнастики)

Проводится в постели.

Воспитатель.

Солнца теплый лучик всех зовет вставать.

Чтоб проснуться лучше, можно поиграть.

(Дети ложатся поверх одеял.)

Гному сшили башмачки —  
Пятки вместе, врозь носки,  
Гном не стал сидеть на месте —  
Пятки врозь, носочки вместе.  
Гном друзей искал в дубраве —  
Посмотрели влево, вправо.  
В жмурки гном играл с ежом —  
Закрыли глазки, отдохнем.  
Гном собрал для птичек крошки  
Громко хлопаем в ладошки.  
Мышку спрятал гном от кошки —  
Тихо полежим немножко.  
Гном вернул коту очки —  
Сжали пальцы в кулачки.  
Гном привел бельчонка к маме —  
Кулачки теперь разжали.  
Гном жуку принёс калошки —  
Тянем пальчики на ножках.  
Прыгал гном по тучкам ватным  
Топаем в своих кроватках.  
Встретил гном сороконожку —  
Побежали понарошку.  
Гном уселся в мягкий мох —  
Сделали глубокий вдох.  
Вышел гном с губной гармошкой  
Задержать дыханье сможем?  
Ухал ночью гном с совой —  
Выдыхаем всей гурьбой.  
В гости гном собрал друзей —

Соединяют пятки, разводят носки в стороны  
Соединяют носки, пятки разводят в стороны  
Повороты головы вправо.  
Закрывают глаза.  
Хлопают.  
Тихо лежат.  
Пальцы рук сжимают в лаки.  
Разжимают кулачки.  
Тянут пальцы на ногах ред.  
Топают ногами.  
Имитируют бег.  
Делают глубокий вдох.  
Задерживают дыхание.  
Продолжительный выдох.  
Потягиваются.



Просыпаемся скорей. Гном готовил чашки, ложки — Тянем ручки, тянем ножки.	
---	--

*Дети встают с кроватей.*

**Дыхательные упражнения:**

«**Гуси**». На вдохе наклон вперед: глядя вперед и вытягивая шею, произносить «ш-ш-ш».

«**Насос**». Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге двумя руками, произнести «с-с-с».

«**Ежик**». И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Выпрямить ноги («ф-ф-ф»).

**Ходьба по тропе «здоровья».**

**Комплекс № 6**

**«Спаси птенца»**

*(с использованием метода снятия психоэмоционального напряжения, элементов пальчиковой гимнастики и дыхательной гимнастики)*

Проводится сначала в постели, затем в групповой комнат. Звучит спокойная музыка. Воспитатель подходит к каждому ребенку, гладит его по голове. Дети ложатся поверх одеял.

Воспитатель. Дети, представьте, что у вас в руках маленький беспомощный птенец, который выпал из гнезда. Соевой руки (дети трут свои ладошки друг о друга до покраснения и ощущения в них тепла). А сейчас вытяните руки ИМИ вверх. Пусть птенец сядет вам на руки. Согреть его - медленно, по одному пальчику сложите пальчики в кулаки, начиная с мизинчика, спрячьте в них маленького птенца. Подышите на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием (вдох — продолжительный выдох). Приложите кулачки к своей груди, отдайте птенцу доброту своего сердца и теплоту дыхания. А теперь раскройте ладони (дети медленно разжимают свои кулачки, начиная с большого пальца), и вы увидите, что птенец радостно взлетел. Улыбнитесь ему, и он прилетит к вам (дети улыбаются друг другу).

**Дыхательное упражнение:**

«**Ворона**». И. п.: о. с. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар».

«**Дровосек**». Руки над головой сцеплены в «замок», ноги на Ширине Плеч (поднимая руки вверх, выполнить глубокий вдох через нос), на выдохе наклон туловища вперед с одновременным опусканием рук и произнесением «ух!».

**Ходьба по тропе «здоровья».**

**Декабрь**

**Комплекс № 7**

**«Готовимся к рисованию»**

(с использованием самомассажа рук)

Проводится в постели.

Воспитатель.

Все проснулись малыши?

Все открыли глазки?

Кисти ждут, карандаши,

Альбомы и раскраски.

Чтоб красиво рисовать,

Надо пальчики размять.

<p><b>«С пробуждением, ручки».</b> Ручки мы к груди поднимем, Ну-ка, поиграем с ними. Потрясём получше – С пробуждением, ручки! <b>«Моем руки».</b> Детки любят мыть ладошки И без мыла, понарошку. Если вместе их сложить, Ручка ручку будет мыть. <b>«Вытираем насухо».</b> Ручкам надо умываться, Полотенцем вытираться. Им лениться не даем — Сильно друг о дружку трем. <b>«Просыпайтесь, пальчики».</b> Сделаем подсолнухи, Из ладошек солнышки. Каждый пальчик тянем, Пусть светлее станет!</p>	<p>Поднять руки перед грудью и трясти в воздухе кистями рук. Дети имитируют мытье кистей рук. Активно трут ладошки друг о друга, до ощущения сильного тепла и покраснения. Правой рукой вытягивать каждый пальчик, начиная с большого, на левой руке, затем на правой руке.</p>
--	---

**«Сильные пальчики».** Соединить ладони вместе на уровне груди и, нажимая на кончики пальцев, отводить их вправо, то влево. Нажим повторить по два раза в каждую сторону.

**«Неутомимые пальчики».** Положение рук то же. Палы плотно прижаты друг к другу. Основания ладоней разводить в стороны. Повторить пять раз. Указание: пальцы друг от друга не отрывать.

**«Посмотрите на нас».** Положение рук то же. Попеременно отводить пальцы. Вначале все пять, потом четыре, три и т. д.

**«Играем с ноготками».** Фалангами пальцев одной руки тереть по ногтям другой. То же выполнить на другой руке.

**«Моем всю руку».** Ладонь правой руки выполнять круговые движения на левой руке от кистей рук до плеча. От плеча вниз — поглаживание. То же выполнить на правой руке. Повторить три раза на каждой руке.

**«Устали руки».** Потрясти перед грудью расслабленными кистями рук, постепенно поднимая их и отводя в стороны, вперед и опуская вниз. Повторить четыре раза.

**«Руки отдыхают».** Дети лежат на спине, руки вдоль туловища, расслаблены. Играет спокойная музыка. Дети отдыхают некоторое время.

Дети встают с кроватей и выполняют **дыхательные упражнения**.

**«Погончики».** И. п.: встать прямо, сжатые кулаки кисти рук прижаты к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжать. Плечи в момент вдоха напрячь, руки вытянуть в струну (тянутся к полу), пальцы рук широко растопырить. На выдохе вернуться в и. п.: кисти рук снова на пояс, пальцы сжаты в кулаки — выдох ушел.

**«Снежинки».** И. п.: о. с., руки согнуты в локтях, ладошками вверх («на ладошку упали снежинки»). Выполнить вдох через нос и подуть на ладошки, произнести «фу-фу-фу» (губы трубочкой) («снежинки полетели»).

**Ходьба по тропе «здоровья».**

## **Комплекс № 8**

### **Какие мы красивые!**

(с элементами дыхательной гимнастики и самомассажа лица)

Воспитатель.

Было тихо в спальне,  
Но ребятки встали.  
Глазки открывайте,  
И играть давайте.  
Раздвигаем шторы,  
Вот и полдник скоро!

Е. Виноградова

Я рада, что все уже проснулись.

(Дети принимают положение — сидя на кровати. Играет музыка.)

Воспитатель. Сейчас каждый себе сделает массаж лица, для того чтобы быть бодрыми. (Все упражнения повторить пять—семь раз.)

Поглаживать щеки, крылья носа, лоб от центра к вискам. (Дети выполняют упражнение вместе с воспитателем.)

Мягко постукивать кончиками пальцев по щекам, крыльям носа, лбу от центра к вискам, словно уплотняя кожу лица, чтобы она была упругой.

Надавливать указательными пальцами обеих рук на переносицу.

Надавливать указательными пальцами обеих рук на середину бровей.

Выполнить вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки указательным пальцем правой на переносице.

Выполнить вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки указательными пальцами обеих рук на бровях.

С усилием надавливать на изгиб бровей от переносицы к вискам.

Пощипывать брови от переносицы к вискам и обратно.

Мягко и нежно погладить закрытые глаза, надавливая их уголки.

Расчесывать реснички — пальцами обеих рук сверху вниз поглаживать по ресницам.

Надавливать на крылья носа, ведя указательные пальцы обеих рук от переносицы к носовым пазухам и обратно.

И. п. — сидя, руки за голову; попытаться запрокинуть голову, одновременно удерживая ее руками.

Воспитатель. Молодцы! Теперь соедините две ладони перед собой, представьте, что на них лежит зеркальце. Посмотритесь в него. Какие вы стали румяные и красивые. А сейчас хорошо потянитесь и улыбнитесь.

Хожение по оздоровительной дорожке.

Дыхательные упражнения:

**«Воздушные шары».** Выполнять в ходьбе по площадке. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-о или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).

**«Тигр на охоте».** Ходьба по площадке, выставляя правую (левую) ногу вперед, две руки ладонками сложить на колено, прогибая спину. Выполнить два-четыре резких вдоха, голова приподнята («тигр ищет добычу»).

## **Январь**

### **Комплекс № 9**

#### **«В гостях у солнышка»**

(с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения и самомассажа)

Проводится сначала в постели, затем в групповой комнате. Игрет спокойная музыка. В окна заглядывает солнышко. Воспитатель подходит к каждому ребенку, гладит его по голове.

Воспитатель. Ребята, посмотрите, как светло и тепло у нас в спальне.

А знаете ли вы, почему? К нам в гости заглянуло солнышко. (Проводится игра «Солнечный зайчик».)

Воспитатель. Солнечный зайчик заглянул вам в глазки. Закройте их. Он побежал дальше по лицу, вы нежно погладьте Зайчика ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на Подбородке. Поглаживайте его аккуратно, чтобы не спугнуть.

Теперь погладьте его на голове, шее, затем животике, руках, ногах. Он забрался за шиворот — погладьте его и там. Он не озорник — он просто любит ласкать вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним.

Вставайте, и давайте поиграем с солнечным зайчиком.

(Дети встают с кроватей.)

**«Улыбнись солнышку».** И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперед, ладонка вверх, улыбнуться. Вернуться в у., п. То же самое выполнить другой рукой и ногой. Вернуться в

и. п. Повторить три раза; темп умеренный. Указание: быть внимательным, четко выполнять задание: одновременно действовать правой рукой и правой ногой.

**«Играем с солнышком».** И. п. — сидя, ноги согнуты в коленях, колени обхвачены руками. Поворот на ягодицах, переступая ногами, на 360°. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный. Указание: при повороте руками не помогать.

**«Играем с солнечными лучами».** И. п. — сидя, ноги вместе, руки опущены. Ноги развести в стороны, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться в и. п. Повторить шесть раз; темп быстрый. Указание, ноги в коленях не сгибать.

**«Отдыхаем на солнышке».** И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться 1 правый бок. Вернуться в и. п. Перекатиться на левый бок. Вернуться в и. п. Выполнить по 3 раза в каждую сторону; темп умеренный.

**Ходьба по оздоровительной дорожке.**

**Дыхательные упражнения:**

**«Ворона».** И. п.: о. с. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар».

**«Дровосек».** Руки над головой сцеплены в «замок», ноги на Ширине Плеч (поднимая руки вверх, выполнить глубокий вдох через нос), на выдохе наклон туловища вперед с одновременным опусканием рук и произнесением «ух!».

(Проводятся закаливающие процедуры.)

## Комплекс № 10

### «Дружные ребята»

Мы, все друженько проснулись	Движения соответствующие тексту.
Улыбнулись, потянулись,	Дышат носом.
Подышали ловко	Энергичные движения плечами
Погудели громко	вверх-вниз.
(у-у-у-у-у)	Стопы на себя, от себя.
Поднимайте плечики, как в траве	Хлопки руками.
кузнечики.	Сгибать и разгибать руки в стороны
1,2,3,4 –шевелим ногами	на каждый
1,2,3,4 – хлопаем руками	Наклониться вперед касаясь ног
Руки вытянуть по шире 1,2,3,4	руками.
Наклонились 3,4,	Велосипед.
И педали покрутили	Лодочка.
На животик повернуться,	Лежа на животе, руки вперед,
Спинку сильно изогнуть.	потянуться.
Прогибаемся сильней,	Встают с кровати.
Чтобы были здоровей	
Мы становимся все выше,	
Достаем руками крышу	

На два счета мы поднялись 1,2 3,4 – руки вниз	
--	--

**Хождение по оздоровительной дорожке.**

**Дыхательные упражнения:**

«**Петушок**». На вдохе подняться на носки, потянуть вперед гордо поднятую голову, руки поднять в стороны, отвести назад. На выдохе хлопнуть себя по бедрам («ку-ка-ре-ку»).

«**Ворона**». И. п.: о. с. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар».

**Февраль**

**Комплекс № 11**

**«Снежинки»**

Перед тем, как дети проснуться, воспитатель раскладывает кусочки ваты на край подушки. Дети проснулись, сели в кроватях.

Воспитатель читает стихотворение:

Светло – пушистая Снежинка белая, Какая чистая, Какая смелая Дорогой дальнею Легко проносится, Не в высь лазурную, На землю просится. Но вот кончается, Дорога дальняя, Земли касается, Звезда хрустальная. Своей прохладой Нас охладит она Волшебной силою, Поднимет дух с утра. Снежинка белая, Лежит, качается, Один лишь ветер с ней Смог позабавиться. Нам не понять судьбы Звезды – красавицы, А вот играть нам с ней, Уж очень нравится. Возьмем мы бережно, Свою снежинку, Положим все ее,	У детей на ладони лежит кусочек ваты, они внимательно ее рассматривают. Дети дуют на вату, чтоб поднялась вверх и какое – то время стараются удержать ее в воздухе. Вата остается у детей на ладони. Дети держат вату на ладони, поочередно выполняют маховые движения то левой рукой, то правой. Дети кладут вату на живот и делают резко вдох-выдох животом. Вата лежит на животе, а дети руками и ногами выполняют движение «ножницы». Дети, держа вату в руке, встают с кроватей и кладут ее в корзиночку воспитателю. Дети идут по оздоровительной дорожке.
--	---

<p>В свою корзиночку. Пора идти нам всем Дорогой мокрою, Чтобы попасть опять, В страну холодную.</p>	
--	--

### Дыхательные упражнения:

«**Обними плечи**». И. п.: о. с., руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи.

«**Тихоход**». Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 4—6 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше».

### Комплекс № 12

#### «Великан и мышь»

<p>Тсс! Тихо! Слушайте, ребята! Жил великан один когда-то. Во сне вздохнул он, что есть сил, И мышь - живую - проглотил! Бедняга прибежал к врачу: - Я мышку съел! Я не шучу! Был врач умнейший человек, Он строго глянул из-под век - Откройте рот, скажите «А» Теперь ощупаем бока, Живот легонечко погладим Согнем колени и расслабим, Но с мышкой видимо не сладим. Вставайте! Что же вы сидите! Идите кошку пригласите. Но кошка хитрая была, И великана обняла Прошлись по маленькой дорожке, Перешагнули через кочки, Присели. Встали. Убежали. Но мышка не глупее кошки, Под кочку спряталась тайком Они ее везде искали, Но так найти и не смогли.</p>	<p>Глубокий вдох всей грудью. Глотательные движения. Лежа в кровати, дети выполняют Поглаживание висков указательным Мимика «строгий взгляд». Тянут звук Щупают себя за Круговые движения ладонью по часовой стрелке по животу. Сгибают и разгибают ноги в коленях. Дети встают и идут к оздоровительной дорожке. Обхватывают себя руками (обнимают) Идут по оздоровительной Перешагивают через Движения в соответствии с текстом. Присели.</p>
---	---

### Дыхательные упражнения:

«Свеча». И.п.: о.с., руки сцеплены в «замок», большие пальцы подняты вверх («свеча горит»). Выполнить вдох через нос и подуть на большие пальцы, произносить «фу-фу-фу» («задуем свечу»).

«Журавль». И.п.: о.с. Сделать вдох, поднять правую ногу, согнутую слегка в колене, руки в стороны, вниз, произнести «ур-р-р». Выполнить то же левой ногой.

## Март

### Комплекс № 13

<p>Чтоб совсем проснуться,  Тик-так, тик-так,  Все часы идут вот так:  Тик-так, тик-так.  Смотри скорей, который час?  Часы велят вставать сейчас,  Чтоб совсем проснуться,  Нужно потянуться.  Носом вдох, а выдох ртом.  Дышим глубже животом  Чтобы сильным стать и ловким,  Приступаем к тренировке.  Потянули мы носочки,  По коленям три хлопка  Распрямились, потянулись  Руки вверх – потягивание,  А теперь на пол вернулись  Спину тоже разминаем,  Взад-вперед ее сгибаем  Поворот за поворотом  Переходим на дорожку,  Выполняем упражнения,  Для разминки и веселья.  А потом шаги на месте  Выполняем не спеша  Ноги выше поднимаем,  И как цапля, опускаем  Чтоб поймать еду в водице  Надо цапле наклониться  Окончательно проснулись  И друг другу – улыбнулись!</p>	<p>Лежа, дети выполняют наклон головы, то к одному, то к другому плечу.  Руку ко лбу, «смотрят время».  Руки вверх потягивание.  Вдох поднять грудную клетку, выдох опустить. На вдох поднимают живот, на а выдох  Сгибают и разгибают руки к плечам, в стороны.  Движения по тексту.  Встают около  Руки на пояс, наклоны вперед-назад.  Руки на поясе, круговые движения туловищем и идут по оздоровительной дорожке.  Упражнения с предметами предложенные воспитателем.  Ходьба на  Резко поднимают то одну, то другую ногу, согнутую в  Наклоняются и касаются правой рукой левой ноги и наоборот.</p>
---	---

**Дыхательное упражнение:**



**«Вырасту большой».** И. п.: ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю стопу, выдох «ух-х-х».

## Комплекс № 14

### «Весна»

<p>Мишка вылез из берлоги, Огляделся на пороге. Потянулся он со сна К нам опять пришла весна Чтоб скорей набраться сил, Он ногами покрутил Почесал медведь за ухом, Повилял слегка хвостом Наклонился взад-вперед, И ногами еле-еле Он выходит за порог. По лесу медведь идет, Это мишка ищет мед. Он голодный, невеселый, Разговор ведет с весною: «Подскажи-ка мне, весна, Где бы меду взять сполна? Вижу пенья, корешки, Нет ни меда, ни травы...» Замахал медведь руками, Словно тучи разгоняя. Гонит взад их и вперед, Ну, а меда не найдет. Приседал он ниже, глубже, Отыскал пчелиный рой, Но пчелиная семья, Прочь прогнала медведя.</p>	<p>Лежа в кровати откинуть одеяло в сторону, поворот головы вправо, влево Руки вверх – потянулись Движение Имитируют движение По Наклоны из положения лежа. Встают с кроватей. Ходьба на месте с поворотом головы вправо, влево. Выходят медвежьим шагом из спальни Идут по оздоровительной дорожке. Идут, наклоняются, заглядывают «ищут мед». Вращение прямыми руками взад, вперед Присели, встали Разбегаются.</p>
--	---

### Дыхательные упражнения:

**«Аист».** На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш».

**«Мельница».** Выполнить вдох и вращать прямыми руками, произнося «жр-р-р».

### Апрель

## Комплекс № 15

### «Поход»

<p>Мы готовы для похода, Мы готовы для похода, Поднимаем выше ноги. Птицы учатся летать, Плавно крыльями махать. Сделали глубокий вдох, Отправляемся в поход. Полетели, полетели, И на землю тихо сели. Взвились мы под облака, И земля нам не видна, Сделали наклон вперед, Кто носочки достает? Руки ставим перед грудью. Развивать их резко будем. С поворотом раз, два, три, Не бездельничай, смотри! Приседаем – раз, два, раз, Ножки разомнем сейчас. Сели- встали, сели – встали. Мы готовы для похода, На ходьбу мы перейдем, Ножки наши разомнем. Мы активно отдыхаем, То встаем, то приседаем, Раз, два, три, четыре, пять, Вот как надо отдыхать. Головой теперь покрутим - Лучше мозг работать будет.</p>	<p>Лежа, поднимаем и плавно опускаем ноги Руки к плечам, машут «крыльями» Глубокий вдох, выдох. Встают с кровати, выполняют махи руками и приседают н Встали, машут руками «крыльями». Выполняют наклоны с касанием носочков ног. Рывки руками перед грудью Движения в соответствии с текстом. Идут по оздоровительной дорожке. Приседания Круговые вращения головой Круговые движения туловищем</p>
---	--

Крутим туловищем бодро, Это тоже славный отдых. Мы в походе устали что-то, Приземлимся на болото.	
--	--

### Дыхательные упражнения:

«**Лотос**». И. п.: сидя по-турецки, плечи слегка отведены назад, голова приподнята, кисти рук лежат тыльной стороной ладони на коленях, указательные и большие пальцы сомкнуты в колечки. Вдох диафрагмой (плечи не поднимаются), представить струю воздуха, пронизывающую до макушки по всему позвоночнику, медленный выдох ртом (можно выполнять с закрытыми глазами).

«**Поезд**». Ходить, имитируя согнутыми руками движение колес паровоза, и произносить «чух-чух-чух».

### Комплекс № 16

Гимнастика

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

Профилактика плоскостопия.

Ходьба босиком по оздоровительной дорожке.

Дыхательные

упражнения:

«**Плечики**». И. п.: о. с., смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — выполнить два коротких

шумных вдоха носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох («ушко с плечиком здороваются»).

**«Воздушные шары».** Выполнять в ходьбе по площадке. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-о или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).

## Май

### Комплекс № 17

#### «Зеленые стихи»

Зеленеют все опушки,	Дети, лежа на спине, отводят поочередно,
Зеленеет пруд.	то левую, то правую руку в стороны.
И зеленые лягушки	Руками изображают
Песенки поют	Руками изображают поверхность пола.
Ква-ква-ква-ква	Изображают игру на скрипке
Елка-сноп зеленых свечек	Сомкнули руки над головой
Мох-зеленый пол	Закрыли глаза, «спят».
И зелененький кузнечик	Сели в
Песенку завел...	Имитируют срывание
Над зеленой крышей дома	Дети произносят слова текста
Спит зеленый дуб,	Эту строчку говорят вслух.
Два зелененьких гнома,	Дети зевают, издавая звук
Сели между труб	Грозят указательным пальцем, встают с
И сорвав зеленый листик,	кроватей и выходят в группу.
Шепчет младший гном:	Ходят по ковру босиком, воспитатель дает
«Видишь? Рыженький лисенок,	различные
Ходит под окном.	Поднимают вверх» собранные букеты»
Отчего он не зеленый?	и любят ими.
Май теперь ведь... Май!»	
Старший гном зевает сонно:	
«Цыц! Не приставай»	
По зелененькой дорожке,	
Ходим босиком,	
И зеленые листочки	
Мы домой несем	

**Дыхательные упражнения:** «Прогулка в лес».

**«В колыбельке подвесной летом житель спит лесной»** (орех). И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — вдох; 2 — выдох — сесть с прямыми ногами, руки к носкам; 3 — вдох; 4 — выдох, вернуться в и. п.

**«Вот нагнула елочка зеленые иголки».** И. п.: ноги врозь, руки опущены вниз, кисти рук в стороны. 1 — вдох; 2 — выдох — наклон туловища вперед; 3—4 вдох — вернуться в и.п. — выдох.

**«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».** И. п.: о. с., 1 — вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и. п.; 4 — то же влево.

## Комплекс № 18

### «Вместе по лесу идем»

<p>Вверх рука и вниз рука. Потянули их слегка. Быстро поменяли руки! Нам сегодня не до скуки. Мы готовимся к походу, Разминаем свои ноги, Вместе по лесу идем, Не спешим, не отстаем. Вот выходим мы на луг, Тысяча цветов вокруг! Вот ромашка, василек, Медуница, кашка, клевер. Расстилается ковер, И направо и налево. Видишь, бабочка летает, На лугу цветы считает. - Раз, два, три, четыре, пять, Их считать - не сосчитать! За день, за два и за месяц... Шесть, семь, восемь, девять, десять. Даже мудрая пчела, Сосчитать бы не смогла! К небу ручки потянули, Позвоночник растянули.</p>	<p>Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки. Движение «велосипед». Встают с кроватей, ходьба на месте. Наклоны, имитируют срывание цветов. Имитируют полет бабочки. Указательным пальцем ведут счет. Хлопки в ладоши. Машут руками-крылышками. Потягивание, руки вверх. Идут по оздоровительной дорожке.</p>
--	---

По дорожке босиком, Будем мы бежать домой. Долго по лесу гуляли, И немножко мы устали. Отдохнем и снова в путь, Важные дела нас ждут.	
---	--

### Дыхательные упражнения:

«**Воздушные шары**». Выполнять в ходьбе по площадке. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-о или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).

«**Дышим животом**». Руки на животе — вдох и выдох носом. Руки за спину — вдох и выдох носом.

### Июнь

#### Комплекс № 19

Гимнастика в постели.  
«Потягивание». И. п. — из позиции «лежа на спине» в кровати.  
1. На вдохе левая нога тянется пяткой вперед по кровати, а левая рука — вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, ноги и руки максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: «ид-д-да-а-а-а».  
2. Правая нога тянется пяткой вперед по кровати, а правая рука — вверх, вдоль туловища — вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится «пин-гал-ла-а».  
3. Обе ноги тянутся пяточками вперед по кровати, обе руки — вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести «су-шум-м-м-на».

#### Профилактика плоскостопия.

Физкультминутка.

На	одной	ноге	постой-ка,
Если	ты	солдатик	стойкий,
Ногу	левую	к	груди,
Да	смотри	—	не упади!
А	теперь	постой	на левой,
Если	ты	солдатик	смелый.
<b>Хожение</b>	<b>босиком</b>	<b>по</b>	<b>оздоровительной дорожке.</b>
Профилактика		нарушений	осанки.

Ходьба с плоской игрушкой, лежащей на голове. Руки на поясе, спина прямая, смотреть прямо. «Пройти, не уронив игрушку».(1-2 мин.)

## Дыхательные

## упражнения:

«Подуем на плечо». И. п.: о. с., смотреть прямо перед собой, руки на пояс. Выполнить вдох через нос и повернуть голову в правую сторону, выдох (губы трубочкой) — подуть на плечо. То же выполнить в левую сторону.

«Цветок распускается». И. п.: стоя, руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно подниматься на носки, потянуть руки вверх и в стороны — вдох («цветок раскрывается»), вернуться в и .п. (выдох).

## Комплекс № 20

### «Лесная прогулка»

Для начала мы с тобой Повращаем головой Поднимаем руки вверх, Плавное опускаем вниз. Снова тянем их наверх, И опускаем дружно вниз. Надо плечи нам размять, Раз-два-три-четыре-пять, А теперь мы дружно все, За грибами в лес пошли, Приседали, приседали, Белый гриб в траве нашли. На пеньке растут опята, Наклонитесь к ним, ребята, Наклоняйся, раз, два, три, Их в лукошко набери! Вон на дереве орех. Кто подпрыгнет выше всех? Если хочешь дотянуться, Надо в спинке бы прогнуться За дровами мы идем, И пилу с собой несем, Вместе пилим мы бревно, Очень толстое оно. Чтобы печку протопить, Много надо напилить. Чтоб дрова полезли в печку. Их разрубим на дощечки. А теперь их соберем, И в сарайчик отнесем. После тяжелого труда	Лежа в кровати повороты головой влево, Вправо по тексту. Руки прижаты к туловищу, поднимаем и опускаем плечи. Встают около кроватей. Приседания, руки на пояс. Наклоны вперед. Руки на поясе, прыжки на месте. Руки на поясе, прогибаем Выходят из спальни и идут по оздоровительной дорожке. Изображают движение «пильщиков». Дети «колют дрова». Наклонились, «собирают». Вытирают пот рукой со лба. Идут с высоким подниманием колен. Дети идут, перешагивая через предметы, разложенные на полу.
--	---

Надо	отдохнуть	всегда.
Мы	к лесной лужайке	вышли,
Поднимаем	ноги	выше.
Через	кустики	и кочки,
Через	ветви	и пенечки.
Все	так весело	шагали,
Не	споткнулись,	не упали,
От	прогулки	раскраснелись,
Молочка	попить	уселись.

### Дыхательные упражнения:

**«Вырасту большой».** И. п.: ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю стопу, выдох «ух-х-х».

**«Сердитый ёжик».** Наклониться как можно ниже, обхватить руками грудь, голову опустить, произнося звук рассерженного ежа «п-ф-ф-р-р».

## Июль

### Комплекс № 21

Скучать	зарядка	не	дает,	Через нос набирают полные легкие	
Начинаем			просыпаться,	воздуха и на три счета резкими	
И	зарядкой		заниматься.	движениями его выпускают.	
Руки	вверх,	набрали	воздух,	Спокойное, ровное дыхание.	
Выпускаем	на	счет	три,	Носки ног от себя, к себе.	
Тянем	руки		высоко,	Движение «велосипед».	
Дышим	плавно	и	легко	Лбом	касаются
Ноги	надо	нам	размять	То же самое.	
Раз,	два,	три,	четыре,	Шагают около своих кроватей.	
Мы	как	будто	побежим,	Наклоны вперед – выпрямиться.	
И ногами зашумим				Идут по оздоровительной дорожке.	
На	бок	резко	повернулись,		
До	колена		дотянулись,		
На	другой	бочок	–		
Еще	делаем	свободно	и	легко.	
Вот	в кровати	мы	размялись,		
Тихо,	друженько		встаем,		
И	свободную		походкой		
Мы	по	спаленке	пойдем,		



Руки	спрятали	за	спину,
Наклонились	три-четыре		
Сели-встали,		сели-встали,	
По	дорожке	побежали.	
На	дорожке	есть	преграды,
Будем	братъ	мы	баррикады.
Ноги	выше	поднимай,	
Не	спеши,	не	отставай.
Руки,	ноги	и	живот,
Скучать	зарядка	не	дает.

### Дыхательные упражнения:

**«Воздушные шары».** Выполнять в ходьбе по площадке. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-о или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).

**«Поезд».** Ходить, имитируя согнутыми руками движение колес паровоза, и произносить «чух-чух-чух».

### Комплекс № 22

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

Профилактика плоскостопия. Ходжение по оздоровительной дорожке.

Дыхательные упражнения:

**«Тигр на охоте».** Ходьба по площадке, выставляй правую (левую) ногу вперед, две руки ладошками сложить на колено, прогибая спину. Выполнить два-четыре резких вдоха, голова приподнята («тигр ищет добычу»).

**«Здравствуй солнышко».** И. п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки в сторону, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и. п..

## Август

### Комплекс № 23

#### «Ребята»

(с элементами дыхательной гимнастики)

Проводится в постели.

«**Проснулись**». И. п. — лежа на\*спине. Потянуться в постели всем телом, руки над головой тянутся вверх, носочки — вниз. Потянуться — вдох, расслабиться — выдох. Повторить пять раз; темп медленный.

«**Красные ушки**». И. п. — лежа на спине. Растирать уши до покраснения, ощущения тепла (30—60 с). Каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

«**Смешной живот**». И. п. — лежа на спине, руки на животе. Вдох — напрячь брюшную стенку, выпятить живот. Выдох — втянуть живот. Вернуться в и. п. Повторить пять—семь раз; темп медленный. Указание: вдох через нос, выдох через рот.

«**Растягиваем позвоночник**». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Колени подтянуть к животу, обхватить их руками. Лбом тянуться к коленям на счёт до десяти. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

«**Ох уж эти пальчики**». Растирать пальцы рук покраснения и ощущения тепла. Мальчики на начинают выполнять задание с левой руки, девочки с правой.

«**Давай подышим**». И. п. — лежа на спине, руки на груд клетке. Вдох носом — грудная клетка расширяет. Выдох — шумно, через нос. Повторить пять—семь раз темп умеренный.

«**Прогнулись**». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогнуть тело — вдох. Вернуться в и. п. — выдох. Повторить пять раз; темп умеренный.

«**Играем**». И. п. — сидя на кровати. Взять в руки прав стопу. Кулачком левой руки растереть стопу до покраснения и ощущения тепла. Вернуться в и. п. То же продела с левой стопой. Каждый ребенок выполняет упражнение индивидуальном темпе.

«**Морзянка**». Вдох и выдох происходит через нос с произнесением звука [м]. При выдохе пальцами рук поочередно постукивать по крыльям носа.

**Ходьба по тропе «здоровья».**

### Комплекс № 24

#### Лето-босоножка

Лето, лето- босоножка, Покажите мне ладошки. Опускаем их легко. Поднимаем ноги высоко Раз- поднять, два- опустить,	Поднять руки вверх, ладошки от себя и покрутить ими. Руки вдоль Отрывают одновременно обе ноги на 15-20 см от кровати. Поглаживают себя по Перевернулись на
--	---

<p>Три, четыре - не грустить  — улыбнулись  Мы за лето повзрослели:  Подросли и загорели,  Плавали в реке, на море,  И играли на просторе:  В «Кошки-мышки»,  «Чехарду»  И в любимую игру  В лес ходили и в поход,  Замечали дня «заход»  За цветами наблюдали  И как пчелы все жужжали:  На лугу, среди цветов,  Делали разминку  Кашка, мак и василек  Наклоняли спинку  Свежий ветерок подул,  Набежали тучи  И неведомо зачем  Хлынул дождь плакучий  Кап-кап, кап-кап,  Мокрые дорожки,  Не боимся мы дождя,  Разминаем ножки  Дождь покапал и прошел,  Солнце в целом свете —  И взрослые и дети.  Лето, лето-босоножка,  Покажи домой дорожку.</p>	<p>Плавательные движения руками и ногами  Сели в кроватях  Наклоны вперед, касаясь руками пальцев ног.  Встают с кроватей и произнося звук ж-ж-ж  Руки на поясе, наклоны вперед  Дуют, изображая ветер  Пальчиком по ладошке, отбивают ритм дождя.  Идут по оздоровительной дорожке с препятствиями  Дождю «спасибо» говорят,</p>
---	---

#### **Дыхательное упражнение:**

«Ушки». И. п.: о.с., смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох. Стоя ровно и смотря прямо перед собой, как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами.

### **Игровые релаксационные упражнения**

«Спящий котёнок». Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком (напряжение). Но вот

котят устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (расслабление).

«Прогулка». Дети сидят на стульях. Мышечное напряжение = ходьба и бег приподнятыми ногами, не касаясь пола. Далее – ноги стоят, руки свисают, расслабление.

*Мы собрались погулять. Все быстрее, не отставать!*

*Мы немножко побежали, наши ножки подустали.*

*Мы тихонько посидим, ну а дальше посмотрим.*

«Улыбнись – рассердись». Дети сидят. Улыбаются – все тело расслаблено, все вокруг хорошо. Но вдруг мы рассердились – брови нахмурились, руки упираются в бока кулачками, все тело напрягается. И снова все хорошо, мы улыбаемся.

«Грибок». Дети сидят на корточках, затем медленно поднимаются = «грибок растет». Выпрямились (напряжение). Вот какой красивый гриб! Затем гриб старится, медленно оседает = дети расслабленно опускаются на корточки, опускают руки, склоняют головы.

«Холодно – жарко». На улице холодно, мы съежились, замерзли (присели на пол, подтянули и обхватили колени, опустили голову, мышцы напряжены). Звенит волшебный колокольчик, снова лето, жарко, мы на пляже (лежим на спине, все мышцы расслаблены).

«Осенний лист». (Крепкий лист = прямая спина, руки в стороны, мышечное напряжение). Лист на веточке такой красивый, ровный, крепкий. Но ведь это же осень, подул ветерок, и лист плавно оторвался от веточки и, медленно кружась, опустился на землю (расслабление). Но вот снова дунул ветер, уже с другой стороны – лист взлетел над землей, зацепился за веточку. Вот он какой красивый, развернулся, чтобы издали его было видно. Но снова дует ветер, снова лист плавно опустился на землю. Но что это? Хлоп! Закончилось волшебство, мы снова в группе, а за окном осень.

«Тропинка». Мы идем большими шагами. Попадаем на кочки. Оступиться с кочек нельзя, промочим в лужах ноги. Дошли до солнечной полянки, легли, расслабились, загораем. Потом встали и идем обратно (снова мышечное напряжение). Пришли домой, устали, сели на стульчики и расслабились. Хлоп! Вот мы и снова дети в группе, на стульчиках красиво сидим.

«Пружинки». Дети сидят на стульях, носки поднимаются, пятки упираются в пол, руки с силой давят на колени. Затем полное расслабление.

*Что за странные пружинки упираются в ботинки?*

*Мы ногами их прижмем, крепче-крепче подождем!  
Крепко-крепко прижимаем! Нет пружинок, отдыхаем.*

«Цветок распустился». Я – бутон (дети присели на пол, обхватили подтянутые к себе колени, опустили головы, мышцы напряжены). Светит теплое солнце, я расту (медленно поднимаются, улыбаются, расслабленно раскачивают руками). Солнце исчезло, темно, настала ночь, мои лепестки закрываются (исходное положение), и вновь всходит солнце.... и т.д.

«Жарко-холодно». Мы сидим в лесу холодным осенним вечером. Холодно! (Мышечное напряжение). Но вот наш костер разгорелся. Нам тепло, жарко... (Расслабление). Костер постепенно затухает. Вновь холодно. Подбросим веток, он вновь разгорелся и нам тепло и т.д.

«Штанга». Дети сидят на стульях.

*Мы – спортсмены хоть куда, штангу вверх держать, раз – два!*  
(напряжение)

*Ручки наши подустали, штангу вниз мы опускаем,  
Сядем тихо, посидим, на спортсменов поглядим.*  
(расслабление)

«Бабочка». Бабочка летает медленно по группе, взмахивает руками-крыльями (напряжение). По сигналу колокольчика бабочки садятся на цветок (стульчик). Руки-крылья опущены, голова опущена, тело расслаблено. Вновь звенит колокольчик, бабочки полетели и т.д.

«Вьюга и сугроб». Мы - снежинки. Заметает вьюга, мы летим в разные стороны (стоя на месте, с силой раскачиваемся из стороны в сторону с поднятыми руками – все мышцы напряжены). Ветер стих, а из снежинок получился большой сугроб. Замерли снежинки, расслабились (дети садятся на пол, как удобно, расслабляют мышцы).

«Мячики». Один ребенок – мяч, другой его надувает. «Мячик» - ноги полусогнуты, мышцы расслаблены, голова опущена, руки висят. Другой ребенок надувает мяч – «С-с-с...» Мяч постепенно выпрямляется, руки в стороны, щеки надуты, смотрит вверх, мышцы напряжены. Выдернем насос, мяч спущен, как раньше. Далее дети меняются местами.

«Холодный – теплый». 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 (напряжение). Согрелись, расслабились. Но вот снова подул холодный ветер...

«Самолеты». Во время чтения стихотворения дети раскидывают руки, мышцы напряжены, спина выпрямлена. Парашюты опустились, сели на стулья и расслабились, руки вниз, голова опущена.

*Руки в стороны, в полет отправляем самолет.*

*Правое крыло вперед, левое крыло вперед,*

*Улетает самолет. Впереди огни зажглись,*

*К облакам мы поднялись.*

*Вот лес, мы тут приготовим парашют.*

*Парашюты все раскрылись,*

*Мы легонько приземлились.*

«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(напряжение). Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам...

«Одежда». Мы – одежда в магазине на вешалках – плечиках. Висим красиво, ровно (Плечи развернуты, спина прямая, ноги вместе, руки в стороны, мышцы напряжены). Вот нас заметили и купили. Аккуратно сняли один рукав (расслабили, опустили одну руку), второй рукав, аккуратно сложили (Сгибаемся в поясе, руки свободно свисают). Нас принесли домой, повесили в шкаф (Вновь мышечное напряжение). Затем аккуратно сняли (расслабление). Надели на малыша. Хлоп! Мы – дети в нарядной одежде.

«Воздушный шар». Шарики сложены (расслабленный наклон). Надуем их медленно (дети распрямляются, руки вверх), они распрямились, полетели(раскачиваем поднятыми руками, мышцы напряжены), а затем сдулись через маленькую дырочку (медленно расслабляемся, опускаем руки, наклоняемся). Мы заклеили дырочку и опять надуваем шарики.

«Клякса». Я - клякса, растекаюсь по полу, все мои мышцы расслабляются. Но вот я начинаю высыхать, медленно пятно краски уменьшается, я медленно подтягиваю руки, ноги, сажусь (на полу). И снова я – это я, стою рядом с друзьями.

«Кулачки». Отдыхаем. Руки на коленях. Что это? Волшебная сила сжала руки в кулачки, сильно, еще сильнее... Попробуем пересилить ее, пошевелим пальчиками, подует. Вот какие стали легкие пальчики

«Сосулька». На 1 строку – мышечное напряжение, руки над головой, тянемся вверх. На 2 строку – мышечное расслабление, руки расслаблены, висят, голова опущена.

*У нас под крышей сосулька висит,*

*Солнце взойдет, сосулька растает и упадет.*

«Снеговик». На первую часть стихотворения дети «скатывают» снежный ком, затем изображают снеговика: руки на поясе, спина прямая, мышцы напряжены, улыбка. Снеговик растаял, мышцы расслаблены, руки упали вниз, голова опущена.

*Давай, дружок, смелей, дружок, кати по снегу свой снежок.*

*Он превратится в снежный ком и станет ком снеговиком.*

*Его улыбка так светла! Два глаза, шляпа, нос, метла!*

*Но солнце припечет слегка – увы! И нет снеговика!*

«Пылесос». Пылинки весело танцуют в луче солнца, по сигналу колокольчика кружатся все медленнее, садятся на пол. Спина и плечи расслаблены, руки опущены, голова наклонена вниз. Заработал пылесос, он собирает пылинки. Кого воспитатель коснулся, тот медленно уходит на стульчик.

«Олени». Руки - рога очень твердые. Мы пробиваемся сквозь заросли. Пальцы сильно растопырены (рога ветвистые).

*Посмотрите, мы олени! Рвется ветер нам навстречу!*

*Ветер стих, ослабли плечи, руки снова на коленях,*

*Руки не напряжены, расслаблены.*

*Посмотрите, девочки и мальчики, отдыхают наши пальчики.*

«Гуси». Идем гуськом, растопырили крылья, шипим: «Ш-ш-ш-ш...», крылья раскинули, сердимся (мышцы напряжены). Но присмотритесь! Вокруг все знакомые, улыбнемся друг другу, расслабимся, опустим крылья – руки.

«Резиновые игрушки». Я – насос, а вы резиновые игрушки, сейчас вы спущены, мышцы расслаблены. С каждым качком насоса игрушки раздуваются все больше и больше, руки в стороны, щеки надуты, смотрим вверх, мышцы напряжены. Выдернем насос, игрушки спущены, как раньше, мышцы расслабились.

«Мыльные пузыри». Встряхнули бутылочку, открыли крышку (показ жестами), медленно и долго подули в колечко (вдох носом, выдох – ртом). Ах, какие красивые мыльные пузыри! Покажите, как они взлетают. (Мышцы напрягаются, руки вверх сцеплены в круг и тянутся вверх, голова повернута вверх, смотрим на руки). Ой! Лопнули пузыри, только мыльная лужица осталась (расслабили мышцы).

«Шарик». Очень быстро напрягаем мышцы с первыми строками стихотворения: руки в стороны, щеки надуты, смотрим вверх, мышцы

напряжены. Во время второй части стихотворения мышцы расслабляются, руки вниз, голова опущена.

*Надуваем быстро шарик, он становится большой.*

*Вдруг шар лопнул, воздух вышел, стал он тонкий и худой.*

«Солнышко и тучка». Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (мышечное напряжение, задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе).

«Цветы и дождь». Какие красивые цветы! (дети стоят с поднятыми руками, кисти рук показывают «тюльпан» = мышечное напряжение). Давно не было дождя. Цветы завяли. Сначала опустились головки (дети опустили руки, склонили головы, плечи расслаблены), потом листья (расслаблены опущенные руки), затем весь стебелек согнулся до земли (наклон с расслабленными руками). Вдруг закапал дождик, цветы стали медленно оживать (повтор движений в обратном порядке).

«Загораем». Дети лежат на полу на спине.

*Мы прекрасно загораем, выше ноги поднимаем.*

*Держим, держим, напрягаем,*

*Загорели, опускаем, ноги не напряжены и расслаблены.*

«Спортсмены». На первую часть стихотворения напрягаются все мышцы, дети стоят на одной ноге, раскинув руки в стороны, на вторую часть – мышечное расслабление.

*Спортом надо заниматься, каждый день тренироваться,*

*Руки в стороны, не падай, очень трудно так стоять,*

*Ногу на пол не спускать!*

*Мы все мышцы напрягаем,*

*А теперь их расслабляем.*

*Опускаем руки вниз. Ну-ка, быстро улыбнись!*

### 3. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Причиной формирования определенного отношения к здоровью являются непосредственно взрослые как носители определенных физических и психических качеств. Родители, пренебрежительно относящиеся к своему здоровью, не могут сформировать правильного отношения к здоровью у своего ребенка. Взрослые должны помнить, что малыш не имеет достаточных знаний, чтобы принять их просьбу или указание. Один из способов воздействия на малыша — любимая игрушка, которая становится



главным действующим лицом. Следуя правилам игры, ребенок должен помогать игрушке выполнять нужные действия: делать зарядку, умываться, одеваться на прогулку, убирать со стола, ложиться спать и т.д. Подобный прием можно использовать при проведении неприятных процедур: инъекций, прививок, приема таблеток и др. Формирование у ребенка навыков безопасного для жизни и здоровья поведения должно строиться на воспитании тех или иных привычек. Очень важно, чтобы привычки формировались вовремя.

*Формы работы с родителями:*

➤ Родительское собрание

Цели: — ознакомить родителей с принципами рационального питания детей с учетом возрастных особенностей;

— углубить знания родителей о калорийности и энергетической ценности продуктов.

План

♦ Мини-сочинение на темы: «Что полезно детям?», «Любимая еда вашего малыша».

♦ Анкетирование.

### **Круглый стол**

Цели: — совершенствовать гигиенические умения и навыки у детей; — предупреждать травмы и несчастные случаи.

План ♦ Уроки здоровья («Чтобы зубы не болели», «Как ухаживать за собой?», «Откуда берутся болезни?»). ♦ Сюжетно-ролевые игры, направленные на формирование привычек. ♦ Выставка рисунков и литературы.

### **День открытых дверей**

Цели: — повысить педагогическую культуру родителей; — привлечь родителей к активному участию в решении организационных задач, определить единые подходы в воспитании дошкольников.

Консультации:

«Возраст строптивости» (1 младшая группа);

«Сто тысяч почему» (2 младшая группа);

«Хвалить или ругать?» (средняя группа);

«Как учить общению?» (старшая группа);

«Кризис 7 лет» (подготовительная к школе группа).

**Спортивный праздник на тему «Папа, мама, я — спортивная семья».**

**Открытые занятия совместно с родителями.**

**Консультации врача, психолога, логопеда.**

## **РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ**

1. Формируйте у детей положительное отношение к своему здоровью. Помните, что ваше отношение к собственному здоровью влияет на отношение к здоровью у ребенка! Задание. Попробуйте каждый новый день

начинать с утренней зарядки, использовать различные средства закаливания, выполнять правила личной гигиены.

2. Используйте опосредованное воздействие на ребенка, проводите игры, рассказывайте стихи, потешки, читайте книги. Задание. Попробуйте провести игры: «Утро Маши», «У Мишки день рождения», «В гостях у Острозуба».

3. Формируйте у детей навыки безопасного поведения. Задание. Представьте, что вы пешеходы, поиграйте в игру «Светофор», напишите «Сигналы тревоги» и проведите беседу «Домашние опасности».

4. Употребляйте формулы приветствия, прощания, благодарности в соответствии с нормами этикета. Задание. Вспомните, как вы разговариваете друг с другом в семье, как обращаетесь друг к другу. Понаблюдайте за ребенком, какие формы обращения он использует в своей речи.

5. Воспитывайте у детей чувство долга, ответственности, человечности.

6. Соблюдайте принцип равенства и сотрудничества с детьми.

### Примерное планирование работы с родителями по возрастным группам

месяц	Возрастная группа			
	Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
1	2	3	4	5
сентябрь	Родительские собрания Тема «Задачи и содержание воспитательной работы на год». Заседание родительского комитета. Тема «Особенности назначения ДОУ»			Родительское собрание. Тема «Познай себя как родителя». Рисунки детей. Анкетирование
	Консультация на тему «Малыш и его игрушки»	Консультация на тему «Как учитывать в семье особенности детей»	Беседа с родителями «Одежда детей в разные сезоны»	
октябрь	Папка-передвижка «Система оздоровления малышей»	Папка-передвижка «Здоровьесберегающие технологии»	Папка-передвижка «Здоровый ребенок»	Папка-передвижка «Как научить детей чистить зубы»

ноябрь	Семинар на тему «Что можно использовать в межсезонье, чтобы не болеть»	Консультация «Ребенок и компьютер»	Семинар на тему «Как проводить закаливание детей дома». Просмотр занятия по теме (Формирование привычки к ЗОЖ»	Вечер отдыха для родителей и детей. Тема «Путешествие в страну Спортландия»
декабрь	Папка-передвижка «Экссудативный диатез и яичная скорлупа»	Беседа с родителями по теме «Одежда и здоровье детей»	Тестирование родителей. Тема: «Состояние здоровья вашего ребёнка».	Оформление стенда «Внимание – грипп!
январь	Семинар на тему «Какими растениями пользовались в старину при лечении ангины, насморка, кашля, простудных заболеваний»	Папка-передвижка «Отвести беду».	Педагогический всеобуч «Что делать с гиперактивным ребенком».	Консультация на тему «Лечение чесноком»
февраль	Семинар на тему «Физическое развитие детей»	Спортивный праздник с родителями «Если хочешь быть здоров...»	Консультация «Окружающая среда и здоровье ребенка».	Вечер вопросов и ответов на тему «Психологическая готовность ребенка к школе»
март	Консультация на тему «Организация сна» Встреча с врачами-специалистами			Изготовление атрибутов для уголка закаливания.

<b>апрель</b>	Консультация на тему «Вместе с ребенком всей семьей»	Фотовыставка «Малыши-крепыши»	Папка-передвижка «Период выздоровления»	Консультация «10 заповедей родительства»
<b>май</b>	Родительское собрание на темы: «Об итогах работы за год», «Летне-оздоровительная работа»			
<b>июнь</b>	Информация для родителей «Летне-оздоровительные мероприятия в детском саду». «Марафон». Цель: провести благотворительную акцию			
<b>июль</b>	Стеновая информация: «Будьте внимательны, родители!» Цель: способствовать охране жизни и здоровья детей. Консультации: «Профилактика желудочно-кишечных заболеваний», «Предупреждение дорожно-транспортного травматизма», «Поведение ребенка на воде»			
<b>август</b>	Санбюллетень. Темы: «Ядовитые грибы», «Лекарственные растения». Консультация «Солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья!»			

### Литература:

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. — М.: ТЦ Сфера, 2008. — 160 с. (Здоровый малыш).
2. Антонов Ю. Е. «Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века», «Аркти» М., 2001 г.
3. Алямовская В. Г. «Как воспитать здорового ребенка» М, 1993 г. Алямовская В. Г. «Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания»
4. Глазырина Л. Д. «Физическая культура дошкольникам» «Владос» М. 2001 г. Гурич А. Г. «Теория биологического поля» М, 1944 г.
5. Казначеев В. П. «Космопланетарный феномен человека» Новосибирск, 1991 г. Кудрявцев В. Т., Нестерюк Т. В., «Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет», М., 1997 г.
6. Кудрявцев В. Т. «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста» М., 1999 г
7. Материалы Всероссийского совещания «Пути оптимизации здоровья и физического развития детей в ДОУ» М., 2001 г.
8. Манахеева М. Д. «Воспитание здорового ребенка», «Аркти», М., 2000 г.
9. Маркова Л. С., «Программа развития дошкольного образовательного учреждения», М., 2002 г.

