

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 2»

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом МБДОУ
«Детский сад № 2»
Председатель ПС
_____ / Коровина Г.О.

УТВЕРЖДЕНО

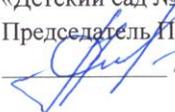
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 2»
_____ / Максимова Ю.А.

Приказ от 18.08.2025 № 156

ПРОГРАММА
оздоровления детей в рамках дошкольного
образовательного учреждения
«Здоровые дети – здоровое поколение»
на 2025 – 2030 годы

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 2»

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом МБДОУ
«Детский сад № 2»
Председатель ПС
 / Коровина Г.О.

УТВЕРЖДЕНО



Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 2»

Максимова Ю.А.

Приказ от 18.08.2025 № 156

ПРОГРАММА
оздоровления детей в рамках дошкольного
образовательного учреждения
«Здоровые дети – здоровое поколение»
на 2025 – 2030 годы

1.1 Общие положения.

Оздоровление детей в рамках дошкольного образовательного учреждения должно основываться на индивидуальном подходе к каждому ребенку, что достигается путем рациональной регламентации деятельности, объема, интенсивности и содержания деятельности, созданием для ребенка условий психологического комфорта. Воспитательно-образовательная работа с детьми должна строиться по принципу постепенности увеличения сложности заданий и интенсивности нагрузок и предусматривать максимально широкое использование современных наглядных материалов, технических средств и прогрессивных педагогических технологий.

Детей, имеющих несущественные функциональные отклонения со стороны отдельных органов или физиологических систем, не следует без достаточных оснований и заключения врача освобождать от физкультурных занятий, а можно лишь ограничить для них на определенное время те виды нагрузок, которые для них трудны, то есть упражнения с высокой интенсивностью движений. В дальнейшем по согласованию с врачом комплексы упражнений для этих детей могут усложняться с тем, чтобы они постепенно включались в общий двигательный режим. Такой переход должен происходить по мере улучшения состояния здоровья ребенка, повышения физиологических возможностей его организма и работоспособности. Главное, чтобы все формы двигательной активности и двигательной деятельности, реализуемые в процессе физического воспитания в ДООУ, как организованные, так и самостоятельные, благоприятно отразились и на развитии моторики, и на здоровье, способствовали повышению выносливости.

Щадящий режим двигательных нагрузок на начальном этапе работы по физическому воспитанию с детьми с ослабленным здоровьем и подверженным частым простудным заболеваниям состоит главным образом в том, что для них ограничиваются или исключаются упражнения, выполняющиеся в быстром темпе: интенсивные подвижные игры, игры с элементами соревнования, упражнения, связанные со статическими нагрузками.

Максимально используются различные общеразвивающие упражнения, активизирующие различные группы мышц и улучшающие кровоснабжение внутренних органов. Особенно полезны упражнения, направленные на развитие и укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение вентиляционной способности легких, коррекцию опорно-двигательного аппарата. Для повышения функциональной работоспособности сердечно-сосудистой, бронхо-легочной систем особенно эффективны упражнения, связанные с естественными движениями: дозированный бег, ходьба со сменой темпа и направления, ходьба в чередовании с бегом. Укреплению дыхательной мускулатуры, мышц диафрагмы способствуют упражнения, развивающие мышцы плечевого пояса, туловища, нижних конечностей. При выполнении детьми физических упражнений целесообразно широко использовать различные предметы – гимнастические палки, мячи разных размеров; полезны упражнения у гимнастической стенки, с использованием тренажеров.

Особая роль в повышении физических и физиологических возможностей детей принадлежит упражнениям, улучшающим местное крово- и лимфообращение: приседания, ходьба на согнутых ногах, бег на месте, медленный бег по пересеченной местности и др. Все эти упражнения, наряду с другими программными заданиями, можно включать как в организованные занятия физкультурой, так и в утреннюю гимнастику при соблюдении индивидуального подхода к детям.

Во время прогулки можно провести с детьми две-три игры разной степени подвижности (10–15 мин.), несложные сюжетные игры, предоставить детям возможность играть самостоятельно. Все формы работы, реализуемые на прогулке, содержание деятельности детей на воздухе, интенсивность их двигательной активности необходимо соотносить с условиями погоды, сезоном года, температурой воздуха.

В процессе оздоровления детей необходимо формировать у них осознанное отношение к своему здоровью, учить их понимать значение и преимущество хорошего самочувствия, позволяющего им участвовать в общих играх, развлечениях, экскурсиях, походах. Важно также постоянно стимулировать развитие у детей навыков личной гигиены и осуществлять контроль за их неукоснительным выполнением.

Нужно добиваться, чтобы дети понимали, что знание и соблюдение правил гигиены поможет им сохранить здоровье, позволит участвовать в разнообразных занятиях, улучшить социальные контакты и настроение.

Оценка эффективности комплексных воздействий, направленных на оздоровление детей, осуществляется на основе общепринятых критериев. Главные из них:

- Снижение частоты случаев острой заболеваемости;
- Совершенствование функций ведущих физиологических систем организма;
- Улучшение физического развития;
- Устранение отставания в развитии движений (или позитивная динамика в соответствующих показателях);
- Повышение устойчивости к утомлению, повышение работоспособности;
- Позитивные сдвиги в эмоциональной сфере;
- Улучшение аппетита, качества сна, навыков самообслуживания, познавательных возможностей.

1.2. Цель программы.

Программа оздоровления «Здоровые дети – здоровое поколение» направлена на обеспечение укрепления здоровья детей, применение эффективных методов закаливания в условиях детского сада и семьи, разработку психогигиенических требований в условиях детского сада.

1.3. Ожидаемые результаты.

1. Разработка эффективной комплексной системы формирования здоровья детей дошкольного возраста.
2. Обоснование и внедрение в деятельность дошкольного учреждения системы неспецифической профилактики респираторных заболеваний.

1.4. Объекты программы.

1. Дети дошкольного образовательного учреждения.
2. Семьи детей, посещающих образовательное учреждение.
3. Педагогический коллектив образовательного учреждения.

НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ

Первое направление работы включает в себя рациональную организацию двигательной деятельности детей.

К организационным условиям здесь относятся:

- Преобладание циклических упражнений;
- Ежедневные циклы физкультурных занятий:
 - традиционные;
 - тренировочные;
 - занятия-соревнования;
 - самостоятельные;
 - интегрированные с другими видами деятельности;
 - праздники и развлечения;
- Занятия с использованием мини-тренажеров;
- Ритмическая гимнастика;
- Гимнастика после сна;
- Ежедневный режим прогулок – 3–4 часа;
- Обеспечение двигательной активности детей атрибутами и пособиями;
- Создание необходимой развивающей среды;
- Строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;
- Проведение утренней гимнастики, физкультминуток, игр с движениями в свободной деятельности;

- Музыкальные занятия;
- Занятия по формированию здорового образа жизни.

Второе направление работы определяет систему эффективного закаливания по ступеням: от щадящих до более интенсивных воздействий с учетом индивидуальных особенностей детей.

При этом используется комплекс процедур:

- Босохождение;
- Обширное умывание;
- Ходьба босиком по мокрым дорожкам, «дорожкам здоровья» (закаливание, элементы рефлексотерапии, профилактика плоскостопия);
- Обмывание стоп ног;
- Полоскание рта водой комнатной температуры;
- Воздушные ванны в облегченной одежде;
- Гимнастика на свежем воздухе в теплый период года.

Третье направление работы связано с осуществлением лечебно-профилактической работы. В его рамках проводятся следующие мероприятия:

- Постоянный контроль осанки;
- Контроль дыхания на занятиях по физическому воспитанию;
- Контроль за нагрузками для переболевших детей и для детей, находящихся на диспансерном учете по поводу сопутствующих заболеваний;
- Подбор мебели в соответствии с ростом детей;
- Профилактический прием иммуномодуляторов: оксолиновой мази для носа;
- Сбалансированное питание;
- Вакцинация против гриппа;
- Потребление фитонцидов (чеснока и лука);
- Употребление соков и фруктов (второй завтрак);
- Кварцевание групп;
- Аэрофитотерапия;
- Элементы массажа (самомассаж).

Четвертым направлением является использование практически апробированных и разрешенных методик нетрадиционного оздоровления детей с функциональными отклонениями в здоровье:

- Элементы точечного массажа;
- Пальчиковая и артикуляционная гимнастика, рекомендованная для использования в ДОУ;
- Дыхательная и звуковая гимнастика по А. Стрельниковой;
- Психогимнастика по методике М. Чистяковой;
- Хождение по «дорожкам здоровья»;
- Использование различных массажеров;
- Звуковая гимнастика Лобанова;
- Элементы упражнения хатха-йога;
- Ароматерапия Г. Лаврениной;
- Лечебные игры А. Галанова;
- Театр физического развития и оздоровления Ефименко;
- Игровой массаж А. Уманской и К. Динейки;

Пятым направлением считается комплекс психогигиенических мероприятий:

- Психодиагностика;
- Элементы аутотренинга и релаксации;

- Элементы музыкотерапии (музыка сопровождает все режимные моменты – подобрана в соответствии с режимным моментом классическая и инструментальная музыка – Клайдерман, Джеймс Ласт, Вивальди и пр.);
- Индивидуальные и подгрупповые занятия в комнате психологической разгрузки, направленные на коррекцию познавательных процессов и эмоциональной сферы;
- Обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ.

Шестым направлением работы является реабилитация и коррекционная работа:

- Реабилитация детей, перенесших простудные заболевания дыхательных путей (щадящий режим, расчет физических нагрузок);
- Коррекционная работа с детьми, имеющими склонность к формированию нарушений осанки;
- Коррекционная работа с детьми, имеющими плоскостопие и склонность к плоскостопию, со слабо сформированной стопой;
- Индивидуальная работа с детьми, отстающими в основных видах движений;
- Коррекция психоэмоциональной сферы;
- Упражнения и игры профилактического и коррекционного характера, рекомендованные для ДОУ;
- Индивидуальная работа в спортзале и на прогулке, проводимая инструктором по физической культуре;
- Индивидуальная работа в группе и на прогулке, проводимая воспитателями групп.

Седьмым направлением является консультативно-информационная работа:

- Оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса, родителям воспитанников по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников;
- Открытые просмотры и показы с использованием оздоравливающих технологий;
- Активное участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ по мероприятиям годового плана;
- Оформление папок, ширм, письменных консультаций, информационных стендов;
- Организация вечеров вопросов и ответов с участием сотрудников ДОУ, приглашенных специалистов;
- Проведение занятий с детьми с использованием оздоровительных технологий.

Оздоровительные, реабилитационные, санитарно-гигиенические и профилактические мероприятия осуществляются педагогом-психологом, медицинскими работниками, воспитателями, инструктором по ФК.

Научно-методическое обеспечение программы – обязанность заместителя заведующего по учебно-воспитательной работе. Контроль за выполнением программы, обеспечение взаимодействия с учреждениями и организациями здравоохранения, социального развития, физической культуры, представителями общественности по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников проводит руководитель в порядке, установленном Уставом учреждения.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Профилактическое

1. Обеспечение и организация благоприятного и безболезненного течения адаптации детей к условиям детского сада.
2. Организация и надлежащее выполнение санитарно-гигиенического режима.
3. Решение оздоровительных задач всеми средствами физического воспитания.
4. Предупреждение острых заболеваний и психологического дискомфорта методами неспецифической медико-психолого-педагогической профилактики.
5. Проведение специальных, социальных и санитарных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

Организационное

1. Организация здоровьесберегающей развивающей среды ДОУ.
2. Определение показателей физического развития, двигательной активности и подготовленности, критериев здоровья детей дошкольного возраста методами комплексной диагностики.
3. Изучение передового педагогического, медицинского и психолого-педагогического опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных методик и технологий.
4. Систематическое повышение квалификации педагогических кадров.
5. Пропаганда нетрадиционных методов оздоровления в коллективе детей, родителей и сотрудников детского сада.

Обеспечение реализации основных направлений программы

4.1 Техническое и кадровое обеспечение		
№ п/п	Наименование мероприятия	Ответственные
1	2	3
1	Приобретение необходимого оборудования	Заведующий
2	Оборудование помещений: спортивного зала; групповых комнат	Зам. зав. по АХР Воспитатели
3	Пополнение среды нестандартными пособиями: мягкими модулями; «нестандартными» ковриками; массажерами; прочее	Воспитатели
4	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования в ДОУ)	Зам. зав. по АХР Зам. зав. по УВР
4.2 Организационно-педагогическое и психолого-педагогическое обеспечение		
1	Разработка программы оздоровления и осуществление контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим и нервно-психическим развитием детей	Зам. зав. по УВР Воспитатели
2	Разработка и организация здоровьесберегающих методик в педагогическом процессе	Зам. зав. по УВР Инструктор по ФК
3	Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления: <ul style="list-style-type: none"> • Элементы точечного массажа (по А. А. Уманской, шиацу) • Пальчиковая и артикуляционная гимнастика • Дыхательная и звуковая гимнастика по Стрельниковой • Психогимнастика по методике Чистяковой • «Дорожки здоровья» • Звуковая гимнастика Лобанова • Элементы упражнений хатха-йога • Аромотерапия Г. Лаврениевой • Лечебные игры Галанова • Театр физического развития и оздоровления Ефименко • Игровой массаж А. Уманской и К. Динейки 	Зам. зав. по УВР Инструктор по ФК
4	Определение содержания и структуры, разработка уровней и методик диагностики физической подготовленности детей по возрастным группам	Зам. зав. по УВР Инструктор по ФК
5	Упорядочение времени специально организованных занятий и активного отдыха детей (сокращение времени и количества занятий, проведение «Дней здоровья», гибкий график занятий)	Зам. зав. по УВР
6	Создание здорового психологического микроклимата коллектива взрослых и детей	Психолог Зам. зав. по УВР Воспитатели
7	Введение специализированных занятий (ритмика)	Музыкальный руководитель
8	Проведение здоровьесбережения через все виды деятельности детей-дошкольников (психологический фон занятий, длительность занятий, методы и формы, санитарно-гигиенические условия)	Зам. зав. по УВР
9	Продолжение работы по совершенствованию здоровьесберегающей предметно-развивающей среды в ДОУ, введение новых эффективных моделей	Воспитатели Зам. зав. по УВР

10	Организация работы с родителями по проблеме укрепления и сохранения здоровья детей в ДОУ и в семье (выпуск газеты «Витаминка», проведение консультаций, стендовые сообщения)	Зам. зав. по УВР Инструктор по ФК Воспитатели
11	Организация тесного и продуктивного контакта с медико-психологическими и социальными институтами детства (ИвГМА, детская поликлиника № 7)	Заведующий Зам. зав. по УВР
12	Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей	Заведующий Зам. зав. по УВР

**План-график лечебно-оздоровительных
и профилактических мероприятий**

Месяц	Наименование мероприятий	Дозировка	Возраст детей
1	2	3	4
Сентябрь	1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры 2. Кварцевание групп и залов 3. Оксалиновая мазь в наружные носовые ходы перед выходом на прогулку	Ежедневно после приема пищи. 5 дн. по 30 минут. 10 дней	Все возрастные группы
Октябрь	1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры 2. Кварцевание групп и залов 3. Оксалиновая мазь в наружные носовые ходы перед выходом на прогулку	Ежедневно после приема пищи. 5 дн. по 30 минут. 10 дней	Все возрастные группы
Ноябрь	1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры 2. Кварцевание групп и залов	Ежедневно после приема пищи. 5 дн. по 30 минут	Все возрастные группы
Декабрь	1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры 2. Кварцевание групп и залов	Ежедневно после приема пищи. 5 дн. по 30 минут	Все возрастные группы
Январь	1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры 2. Кварцевание групп и залов	Ежедневно после приема пищи. 5 дн. по 30 минут	Все возрастные группы
Февраль	1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры 2. Ароматерапия с эфирными маслами лаванды, сосны, пихты 3. Кварцевание групп и залов	Ежедневно после приема пищи. 5 дн. по 20 минут 5 дн. по 30 минут	Все возрастные группы
Март	1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры 2. Кварцевание групп и залов 3. Ионизация воздуха настоем лука и чеснока.	Ежедневно после приема пищи. 5 дн. по 30 минут 5 дн. по 20 минут	Все возрастные группы
Апрель	1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры 2. Кварцевание групп и залов	Ежедневно после приема пищи. 5 дн. по 30 минут	Все возрастные группы
Май	1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры 2. Кварцевание групп и залов	Ежедневно после приема пищи. 5 дн. по 30 минут	Все возрастные группы
Июнь	1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры 2. Кварцевание групп и залов	Ежедневно после приема пищи. 5 дн. по 30 минут	Все возрастные группы
Июль	1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры 2. Кварцевание групп и залов	Ежедневно после приема пищи. 5 дн. по 30 минут	Все возрастные группы
Август	1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры 2. Кварцевание групп и залов	Ежедневно после приема пищи. 5 дн. по 30 минут	Все возрастные группы

**Использование нетрадиционного оздоровления
по возрастным категориям детей дошкольного возраста**

Мероприятия	ВОЗРАСТНЫЕ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ			
	ранний возраст	младший дошкольный возраст	средний дошкольный возраст	старший дошкольный возраст
1	2	3	4	5
1. Элементы точечного массажа (по А. А. Уманской, шиацу)	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом	В полном объеме	В полном объеме
2. Пальчиковая гимнастика	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом	В полном объеме	В полном объеме
3. Дыхательная и звуковая гимнастика по Стрельниковой		Начальный комплекс	Начальный комплекс	Полный комплекс
4. Психогимнастика по методике М. Чистяковой	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом
5. «Дорожки здоровья»	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом
6. Звуковая гимнастика Лобанова	Элементы комплекса	Элементы комплекса	Полный комплекс	Полный комплекс
7. Элементы упражнений хатха-йога	Элементы комплекса	Элементы комплекса	Элементы комплекса	Полный комплекс
8. Лечебные игры А. Галанова	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом
9. Игровой массаж А. Уманской и К. Динейки	Элементы комплекса	Элементы комплекса	Полный комплекс	Полный комплекс

ЛЕТНЕ-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

(осуществляется в соответствии с ежегодным планированием)

Цель: эффективно использовать благоприятное для укрепления здоровья детей время летнего отдыха.

Задачи:

1. Создать условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма.
2. Реализовать систему мероприятий, направленных на оздоровление и физическое развитие детей, их нравственное воспитание, развитие любознательности и познавательной активности, формирование культурно-гигиенических и трудовых навыков.
3. Осуществить педагогическое и медицинское просвещение родителей по вопросам воспитания и оздоровления детей в летний период.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ

№ п/п	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	– щадящий режим (адаптационный период); – гибкий режим	Все группы
2	Физические упражнения	– утренняя гимнастика; – физкультурно-оздоровительные занятия; – подвижные и динамичные игры; – профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, йога, улучшение осанки, плоскостопия, зрения); – спортивные игры; – терренкур (дозированная ходьба)	Все группы
3	Гигиенические и водные процедуры	– умывание; – мытье рук; – игры с водой; – обеспечение чистоты среды	Все группы
4	Свето-воздушные ванны	– проветривание помещений; – прогулки на свежем воздухе; – обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	Все группы
5	Активный отдых	– развлечения, праздники, игры, забавы; – дни здоровья; – каникулы	Все группы
6	Арома- и фитотерапия	– ароматизация помещений; – сеанс фитоаэроионизации; – фитопитание (чай, коктейли, отвары)	Все группы
7	Диетотерапия	– рациональное питание	Все группы
8	Свето-цветотерапия	– обеспечение светового режима; – цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса	Все группы
9	Музыка-терапия	– музсопровождение режимных моментов; – музоформление фона занятий; – музтеатральная деятельность	Все группы
10	Аутотренинг и психогимнастика	– игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; – игры тренинга на подавление отрицательных эмоций и снятия невротических состояний; – коррекция поведения	ясельная группа средняя, старшая группы
11	Спецзакаливание	– босоножье, игровой массаж; – дыхательная гимнастика	Все группы

ПЛАНИРОВАНИЕ

по использованию оздоровительной системы в режиме дня

Утренняя гимнастика:

I часть – дыхательная гимнастика:

- Стрельниковой;
- Дыхательные упражнения по системе хатха-йоги;
- Дыхательные упражнения Лобанова, Востокова со звуковой гимнастикой.

II часть – ритмическая гимнастика:

- Пальчиковая гимнастика;
- Общеразвивающие упражнения;
- Танцевальные упражнения;
- Упражнения из системы хатха-йоги;
- Использование элементов упражнений из различных оздоровительных систем: аэробика, шейпинг и т. д.

Перед занятиями:

- Точечный массаж, антистрессовый массаж, интеллектуальный массаж.

Физкультминутки на занятиях:

- Дыхательные упражнения;
- Пальчиковая гимнастика.

Утренняя прогулка:

- Дыхательная гимнастика, включающая мышечные упражнения;
- Оздоровительная ходьба, бег.

Перед сном:

- Релаксация, саморегуляция.

После сна:

- Гимнастика пробуждения;
- Дыхательная гимнастика;
- Пальчиковая гимнастика;
- Ходьба с использованием нестандартного физкультурного оборудования (предупреждение плоскостопия, исправление (профилактика) осанки, сколиоза).

Перед ужином:

- Массаж на профилактику простудных заболеваний;
- Физкультурные занятия – 2 раза в неделю;
- Ритмическая гимнастика – 1 раз в неделю.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

1. Четкая организация теплового и воздушного режима в помещении (проветривание согласно графику).

2. Следить за рациональной одеждой детей (в групповых комнатах дети находятся в облегченной одежде, одежда для прогулок должна соответствовать времени года и характеру погоды).

3. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику, организовывать с детьми подвижные игры и упражнения (в летний период проводить эти занятия на свежем воздухе).

4. Строго выполнять стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приема пищи, дневной и ночной сон, общая длительность пребывания ребенка на открытом воздухе.

5. Ежедневное пребывание детей на свежем воздухе.

6. Строго учитывать характер погоды при проведении подвижных игр, если температура ниже -15°C проводить с детьми игры с наиболее интенсивной двигательной нагрузкой, в теплую погоду – спокойные игры.

7. Уделять особое внимание беговым упражнениям для тренировки и совершенствования общей выносливости, наиболее ценного оздоровительного качества с учетом заболеваемости туберкулезной интоксикацией и затухающими формами туберкулеза.

8. Исключить шумные игры за 30 минут до возвращения детей с прогулки.

9. Обеспечить условия для преобладания положительных эмоций во всех видах двигательной активности и ежедневном распорядке дня ребенка.

10. Обеспечить спокойную обстановку в подготовке детей ко сну.

11. Строго соблюдать время, отведенное для сна.

12. Специальные меры закаливания: воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями для ног, плеч, туловища, рук, на дыхание (упражнения выполнять после сна, лежа в постели).

13. Полоскание рта кипяченной водой комнатной температуры после приема пищи.

При каждом полоскании использовать около $1/3$ стакана воды.

14. В летний период:

- хождение босиком по траве, земле, асфальту;
- игры детей с водой;
- все виды занятий проводить на свежем воздухе.
- использовать босохождение по нестандартному физкультурному оборудованию.

НЕТРАДИЦИОННЫЕ СПОСОБЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

ИГРОВОЙ МАССАЖ

Интерпретация и адаптированный вариант методик спецзакаливания детей А. Уманской и К. Динейки.

ЗАКАЛИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2–3 раза в день.

«Поиграем с носиком»

I. Организационный момент.

«Найди и покажи носик».

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

II. Основная часть.

И г р о в ы е у п р а ж н е н и я с н о с и к о м .

«Помоги носику собраться на прогулку».

Каждый ребенок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой носик самостоятельно или с помощью взрослого.

«Носик гуляет».

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твердому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняется через нос.

«Носик балуется».

На вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

«Носик нюхает приятный запах».

Ребенок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

«Носик поет песенку».

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет: «Ба-бо-бу».

«Погреем носик».

Ребенок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно.

Таким образом делается как бы растирание.

III. Заключительный этап.

«Носик возвращается домой».

Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

П р и м е ч а н и е. Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
Носик ты быстрее найди,
Тете _____ покажи.
Надо носик очищать,
На прогулку собирать.
Ротик ты свой закрывай,
Только с носиком гуляй.
Вот так носик-баловник!
Он шалить у нас привык.
Тише, тише, не спеши,
Ароматом подыши.
Хорошо гулять в саду
И поет нос: «Ба-бо-бу».
Надо носик нам погреть,
Его немного потереть.
Нагулялся носик мой,
Возвращается домой.

МАССАЖ РУК

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

«Поиграем с ручками»

I. Подготовительный этап.

Дети растирают ладони до приятного тепла.

II. Основная часть.

1. Большим и указательным пальцами одной руки массируем –растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.
2. Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.
3. Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.
4. Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.
5. Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

III. Заключительный этап.

Дети встряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

П р и м е ч а н и е. Упражнение можно сопровождать стихами:

Эй, ребята, все ко мне.
 Кто стоит там в стороне?
 А ну, быстрее лови кураж
 И начинай игру-массаж.
 Разотру ладошки сильно,
 Каждый пальчик покручу.
 Поздороваясь со всеми,
 Никого не обойду.
 С ноготками поиграю,
 Друг о друга их потру.
 Потом ручки разогрею,
 Плечи мягко разомну.
 Затем руки я помою,
 Пальчик в пальчик я вложу,
 На замочек их закрою
 И тепло поберегу.
 Вытяну я пальчики,
 Пусть бегут, как зайчики.
 Раз-два, раз-два,
 Вот и кончилась игра.
 Вот и кончилась игра,
 Отдыхает детвора.

МАССАЖ ВОЛШЕБНЫХ ТОЧЕК УШЕК

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2–3 раза в день.

«Поиграем с ушками»

I. Организационный момент.

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг.

II. Основная часть. Упражнения с ушками.

«Найдем и покажем ушки».

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому (если мешают волосы, их закалывают вверху).

«Похлопаем ушками».

Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.

«Потянем ушки».

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.

«Покрутим козелком».

Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, и указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20–30 секунд.

«Погреем ушки».

Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину.

III. Заключительный этап.

Дети расслабляются и слушают тишину.

П р и м е ч а н и е. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7–8 раз, для малышей достаточно 5–6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок,
 И садись скорей в кружок.
 Ушки ты свои найди
 И скорей их покажи.
 Ловко с ними мы играем,

Вот так хлопаем ушами.
А сейчас все тянем вниз.
Ушко, ты не отвались!
А потом, а потом
Покрутили козелком.
Ушко, кажется, замерзло,
Отогреть его так можно.
Раз, два! Раз, два!
Вот и кончилась игра.
А раз кончилась игра,
Наступила ти-ши-на!

ЗАКАЛИВАЮЩИЙ МАССАЖ ПОДОШВ

Закаливающий массаж подошв как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Массаж стоп делается ежедневно. Если массаж стопы валиком или скалкой проводится утром и вечером по 3–10 минут, то полный массаж достаточно выполнять раз в неделю.

«Поиграем с ножками»

I. Подготовительный этап.

1. Удобно сесть и расслабиться.
2. Смазать подошвы ног смягчающим кремом или растительным маслом (1–2 капли на ладошку).

II. Основная часть.

1. Одной рукой, образуя «вилку» из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу. Другой погладить стопу от пальцев до щиколотки.
2. Сделать разминание стопы всеми пальцами.
3. Погладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам.
4. Похлопать подошву ладонью.
5. Согнуть стопу вверх с произвольным падением вниз.
6. Покатать ногами (подошвами) палку, несильно нажимая на нее.
7. Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы.

III. Заключительный этап.

1. Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки.
2. Посидеть спокойно, расслабившись.

П р и м е ч а н и е. Дозировка должна соответствовать возрасту детей. Комплекс можно сопровождать стихами:

Мы ходили, мы скакали,
Наши ноженьки устали.
Сядем рядом, отдохнем
И массаж подошв начнем.
На каждую ножку
Крема понемножку.
Хоть они и не машины,
Смазать их необходимо!
Проведем по ножке нежно,
Будет ноженька прилежной.
Разминка тоже обязательна,
Выполняй ее старательно.
Растирай, старайся
И не отвлекайся.
По подошве, как граблями,
Проведем сейчас руками.
И полезно, и приятно,
Это всем давно понятно.
Рук своих ты не жалея
И по ножкам бей сильней.
Будут быстрыми они,
Потом попробуй, догони!
Гибкость тоже нам нужна,
Без нее мы никуда.
Раз – сгибай, два – выпрямляй
Ну, активнее давай!
Вот работа, так работа,
Палочку катать охота.
Веселее ты катай

Да за нею поспевай.
 В центре зону мы найдем,
 Хорошенько разотрем.
 Надо с нею нам дружить,
 Чтобы всем здоровым быть.
 Скажем все: «Спасибо!»
 Ноженькам своим.
 Будем их беречь мы
 И всегда любить.

«Босоножье»

Это отличное закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Желательно начинать в теплый период года.

Группа	Виды ходьбы и дозировка			
	Теплый период	Время	Холодный период	Время
1	2	3	4	5
Ранний возраст	Ходьба и бег по одеялу и деревянному настилу	5–30 минут	Ходьба и бег по ковру в носках	5–30 минут
Младшая группа	Ходьба и бег по теплomu песку и траве	5–45 минут	Ходьба по ковру босиком	5–30 минут
Средняя группа	Ходьба и бег по мокрому и сухому песку, траве, асфальту	5–60 минут	Ходьба босиком по ковру и в носках по полу. Бег босиком по полу	5–30 минут
Старшая группа	Ходьба и бег по земле, воде, асфальту	5–90 минут	Ходьба и бег босиком по полу группы	5–30 минут
Подготовительная группа	Ходьба и бег по различным видам почвы, покрытиям земли	От 5 минут и неограниченно	Свободный бег и ходьба в группе	5–30 минут

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ (ПО А. А. УМАНСКОЙ)

Каждый орган имеет свое представительство (зону) на коже, куда посылает информацию о своем состоянии и откуда получает информацию обо всех изменениях внешней среды. Таких представителей на коже тысячи. Некоторые из них являются основными, так как связаны с важнейшими регуляторами жизнедеятельности организма.

При возникновении нарушений в области кожи и регуляторов могут ухудшаться защитные свойства связанного с ними участка слизистой верхних дыхательных путей. И наоборот, при возникновении воспалительных процессов или дегенеративных изменений в слизистой появляются нарушения в области кожи и регуляторов.

Насморк – одна из ступеней развития разнообразных заболеваний. Массаж активных жизненных точек повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов, других органов. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства, такие как интерферон, которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток. Приемы точечного массажа необходимо выполнять по порядку, массируя точку за точкой.

Зона 1. Связана с костным мозгом грудины, сердцем, со слизистой оболочкой трахеи. При массаже этой зоны уменьшаются кашель, боль за грудиной, нормализуется кровотоки.

Зона 2. Связана с вилочковой железой (тимусом), слизистой оболочкой трахеи, глотки. При массаже ее повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям.

Зона 3. Связана с щитовидной железой, слизистой оболочкой гортани. При воздействии на нее нормализуется химический состав крови, голос становится чистым и звонким.

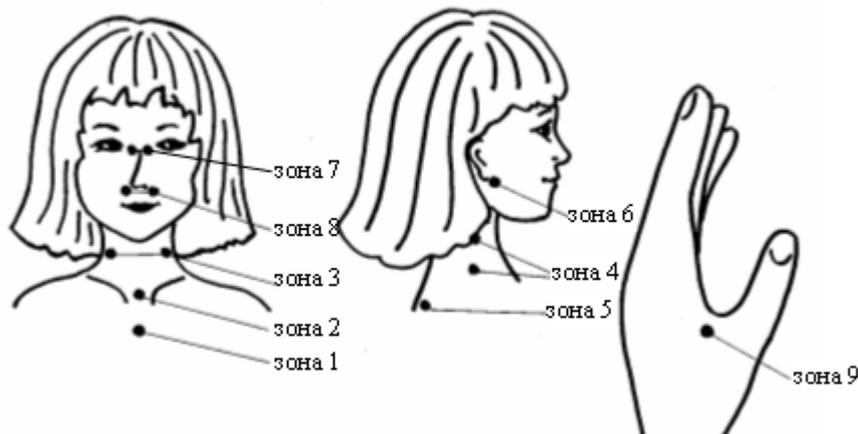
Зоны 4 и 5. Зоны шеи связаны с важнейшими ганглиями – регуляторами деятельности всех сосудов головы и тела, а также со слизистой оболочкой задней стенки гортани, которая под влиянием пыли и вирусов наиболее часто воспаляется. Массаж зон шеи ведет к нормализации вегетососудистого тонуса, исчезают головокружения, головные боли в затылке и шее, уменьшаются явления фарингита. Шею сзади необходимо массировать сверху вниз.

Зона 6. Связана с вестибулярным аппаратом, со слизистой оболочкой среднего уха и миндалинами. При воздействии на эти зоны исчезает шум в ушах, улучшается слух, уменьшается боль в глотке при ангине, в ухе – при отите, нормализуется деятельность вестибулярного аппарата.

Зона 7. Связана с лобным отделом мозга, лобными и решетчатыми пазухами носа. Массаж этих зон приводит к улучшению умственного развития, исчезновению болей в лобных отделах головы и глазных яблоках.

Зона 8. Связана с гипофизом, слизистыми оболочками носа и гайморовых пазух. Дыхание через нос становится свободным, проходит насморк, уменьшается слабость, нормализуется деятельность эндокринных желез.

Зона 9. Руки – это манипуляторы мозга. Руки связаны со всеми органами. За зонами рук необходимо особенно тщательно следить, устранять своевременно все возникшие нарушения, и тогда благополучие организма будет всегда в ваших руках.



ГИМНАСТИКА МАЛЕНЬКИХ ВОЛШЕБНИКОВ

Для того чтобы точечный массаж не выполнялся чисто механически, необходимо создать соответствующий эмоциональный настрой. Можно предложить детям игру «Скульптор». Заниматься точечным массажем при создании образа можно только «руками любви», так как в этом случае ответственность за эмоциональное состояние полностью переключается на подсознание дошкольника. Точечный массаж – это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения осознательных и проприоцептивных точек и разветвлений нервов. Точечный массаж как элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. Применяется чаще всего с целью улучшения протекания нервных процессов путем воздействия на некоторые активные точки. В основном это самомассаж активных точек на подошве и пальцах ног, некоторых точек на голове, лице и ушах, а также на пальцах рук.

Если боль ощущается от легкого надавливания пальцами, то следует массировать активную точку пальцами правой руки легко, быстро и поверхностно по центробежной спирали от себя вправо (тонизирующее воздействие). Если же боль появляется только от сильного нажатия на точку, то нужно оказать успокаивающее воздействие, нажимая прямо на эту точку со средней силой большим пальцем правой руки, а затем растирать ее целенаправленно по центростремительной спирали – от себя влево. При проведении «гимнастики маленьких волшебников» происходит целенаправленное надавливание на биологически активные точки. Но в отличие от лечебного применения известного метода шиацу, ребенок здесь не просто «работает» – он играет, лепит, мнет, разглаживает свое тело, видя в нем предмет заботы, ласки, любви.

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

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

(проводятся во всех группах)

1. *Потягивание.*

И. П. – из позиции «лежа на спине».

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

Ц е л ь : почувствовать удовольствие от растяжки мышц левой стороны тела.

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

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

2. *Массаж живота.*

И. П. – лежа на спине.

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

Ц е л ь : улучшить работу кишечника.

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

3. *Массаж грудной области.*

И. П. – сидя по-турецки.

1) Поглаживание области грудной клетки со словами: «Я милая (милый), чудесная (-ый), прекрасная (-ый).

2) «Заводим машину».

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

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

4. Массаж шеи.

И. П. – сидя по-турецки.

1) Поглаживает шею от грудного отдела к подбородку.

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

3) Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кисти рук.

5. Массаж ушных раковин.

И. П. – сидя по-турецки. Ребенок лепит ушки для Чебурашки или для доброго слоника.

1) Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами.

2) Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5–6 раз в каждую сторону).

3) Нажимает на мочки ушей (вешает на них «красивые сережки»).

4) Лепит ушки внутри. Пальцами внутри раковин делает 7–8 вращательных движений по часовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и всеслышащими).

5) С усилием «примазывает глину» вокруг ушных раковин – проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1–1,5 см.

6. Массаж головы.

1) Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.

2) Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, от лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.

3) Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.

4. «Догонялки»: сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, «бегает» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.

5. С любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы и представляет, что его «прическа самая красивая на конкурсе причесок».

7. Массаж лица. Лепит красивое лицо.

1) Поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняет ее, чтобы она была упругой.

2) Надавливает пальцами на переносицу, середину бровей, делает вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки по 5–6 раз.

3) С усилием, надавливая, рисует желаемый изгиб бровей, затем щипками лепит густые брови от переносицы к вискам.

4) Мягко и нежно лепит глаза, надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые реснички.

5) Надавливая на крылья носа, ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос и представляет, какой красивый нос для Буратино у него получился.

Цель: предотвращение простудных заболеваний путем воздействия на активные точки лица.

8. Массаж шейных позвонков.

Игра «Буратино».

Буратино своим длинным носом рисует солнышко, морковку, дерево.

1) Мягкие круговые движения головой по часовой стрелке. Затем против часовой стрелки.

2) Повороты головы в стороны, вверх, вниз.

3) Наклоны головы во время «рисования» вправо, затем влево.

9. Массаж рук.

1) «Моют» кисти рук, активно трут ладонки до ощущения сильного тепла.

2) Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.

3) Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой, словно по стиральной доске.

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

Игра «Солнечные зайчики».

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

Игра «Птичка».

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

2) «Птичка вырвалась на свободу». Тело в расслабленном состоянии. Руки поднимаются вверх и, разъединившись в свободном парении, опускаются.

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

10. Массаж ног.

И. П. – сидя по-турецки.

1) Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы. Делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладшкой по всей стопе. То же с правой ногой.

2) Поглаживает, пощипывает, сильно растирает голени и бедра, «надевает» воображаемый чулок, затем «снимает его и сбрасывает», встряхивая руки.

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Пальчиковая гимнастика является действенным способом повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям, а также средством управления своим телом, что предотвратит возможность возникновения детских неврозов.

ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-го ГОДА ЖИЗНИ

Ладушки.

Цель: развитие мелких движений кисти, чувства ритма.

Ход: ребенок выполняет хлопки в ладоши, вначале подражая взрослому, потом по его словесному указанию (перед собой, за спиной, над головой) в положении стоя, сидя на корточках, лежа на животе и на спине.

Игра с пальчиками.

Цель: развитие подвижности пальцев рук.

Ход: ребенок сидит перед взрослым на стуле. Взрослый читает стихи, сопровождая чтение последовательным загибанием пальцев на обеих руках. Ребенок повторяет.

Мой Мизинчик, где ты был?
С Безмянным щи варил,
А со Средним кашу ел.
С Указательным запел.
А Большой меня встречал
И конфеткой угощал.
Указательный на правой
Вел в поход нас всей оравой.
Средний брат несет рюкзак,
Безмянный ходит так,
А Мизинец стал играть,
Братьев слушать приглашать.
Правый же Большой плясал
И на танец приглашал.
Один-два-три-четыре-пять!

М. Кольцова

Ивану-большаку – дрова рубить,
Ваське-указке – воду носить,
Мишке-среднему – печку топить,
Гришке-сиротке – кашу варить,
А Тимошке-крошке – песенки петь,
Песни петь и плясать,
Родных братьев потешать!
Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик – прыг в кровать,
Этот пальчик прикорнул,
Этот пальчик уж заснул.
Встали пальчики: «Ура!
В детский сад идти пора!»

М. Кольцова

Оладушки.

Цель: развитие подвижности пальцев, умения двигаться в соответствии со словами.

Ход: ребенок сидит на стуле перед взрослым и под песенку взрослого повторяет за ним движения.

Пальчик о пальчик – тук да тук (2 раза).

Хлопай, хлопай, хлопай (хлопают в ладоши).

Ножками топай, топай (2 раза)!

Спрятались, спрятались (закрывают лицо руками)!

Пальчик о пальчик – тук да тук (2 раза).

ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-го ГОДА ЖИЗНИ

Ладони на столе.

На счет «раз» – пальцы врозь, «два» – вместе.

Пальчики здороваются.

На счет «раз, два, три, четыре, пять» поочередно соединяются пальцы обеих рук – большой с большим и т.

д.

Ладошки – кулачок – ребро.

На счет «раз» – ладошки, «два» – сжимают в кулачок, «три» – ставят руку на ребро.

Человечек.

Указательный и средний пальцы сначала правой, потом левой руки бегают по столу.

Дети бегут наперегонки.

Движения, как в четвертом упражнении, но выполняются одновременно обеими руками.

Потешка.

Пальчик-мальчик, где ты был?
С этим братцем в лес ходил.
С этим братцем щи варил.
С этим братцем кашу ел.
С этим братцем песни пел.

Очки.

Большой палец правой и левой руки вместе с остальными образуют колечко. Колечки поднести к глазам.

Бабушка очки надела
И внучонка разглядела.

Этот пальчик.

Поднять левую руку ладонью к себе и в соответствии с текстом загибать правой рукой по очереди пальцы левой руки, начиная с мизинца.

Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик – прыг в кровать.
Этот пальчик прикорнул,
Этот пальчик уж заснул.
– Тише, пальчик, не шуми!
Встали пальчики. Ура!
В детский сад идти пора!

ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-го ГОДА ЖИЗНИ

Лодка.

Лодочка плывет по речке,
Оставляя на воде колечки.

Обе ладони поставлены на ребро, большие пальцы прижаты к ладоням (как ковшик).

Пароход.

Пароход плывет по речке
И пытит он, словно печка.

Обе ладони поставлены на ребро, мизинцы прижаты (как ковшик), а большие пальцы подняты вверх.

Шарик.

Надуваем быстро шарик.
Он становится большой.
Вдруг шар лопнул, воздух вышел –
Стал он тонкий и худой.

Все пальчики обеих рук в «щепотке» и соприкасаются кончиками. В этом положении дуем на них, при этом пальчики принимают форму шара. Воздух «выходит», и пальчики принимают исходное положение.

Замок.

Пальцы сплетем, и замок мы получим.
Повторим еще и получится лучше.

Ладони прижаты друг к другу. Пальцы переплетены. Перебираем ими.

Дружба.

Дружат в нашей группе
Девочки и мальчики.

Пальцы обеих рук соединяются ритмично в замок.

Мы с вами подружимся,
Маленькие пальчики.

Ритмичное качание мизинцев.

Раз, два, три, четыре, пять,
Начинай считать опять.

Поочередное касание пальцев обеих рук, начиная с мизинцев.

Раз, два, три, четыре, пять,
Мы закончили считать.

Руки вниз, встряхнуть кистями.

ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-го ГОДА ЖИЗНИ

Флажок.

Я в руке флажок держу
И ребятам им машу.

Четыре пальца (указательный, средний, безымянный, мизинец) – вместе, большой опущен вниз. Тыльная сторона ладони к себе.

Домик.

Дом стоит с трубой и крышей,
На балкон гулять я вышел.

Ладони направлены под углом, кончики пальцев соприкасаются; средний палец правой руки поднят вверх, кончики мизинцев касаются друг друга, выполняя прямую линию (труба, балкон).

Стул.

Ножки, спинка и сиденье –
Вот вам стул на удивленье.

Левая ладонь вертикально вверх. К ее нижней части приставляется кулачок (большим пальцем к себе). Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук на счет «раз».

Стол.

У стола четыре ножки,
Сверху крышка, как ладошка.

Левая рука в кулачок. Сверху на кулачок опускается ладошка.

Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук: правая рука в кулачке, левая ладонь сверху кулачка. Можно делать на счет «раз».

Грабли.

Листья падают в саду,
Я их граблями смету.

Ладони на себя, пальчики переплетены между собой, выпрямлены и тоже направлены на себя.

Цепочка.

Пальчики перебираем
И цепочку получаем.

Большой и указательный пальцы левой руки в кольце. Через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки: большой – указательный, большой – средний и т. д. Это упражнение можно варьировать, меняя положение пальчиков. В этом упражнении участвуют все пальчики.

ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-го ГОДА ЖИЗНИ

Скворечник.

Скворец в скворечнике живет
И песню звонкую поет.

Ладошки вертикально поставлены друг к другу, мизинцы прижаты (как лодочка), а большие пальцы загнуты внутрь.

Елка.

Елка быстро получается,
Если пальчики сцепляются.
Локотки ты подними,
Пальчики ты разведи.

Ладони от себя, пальчики пропускаются между собой (ладони под углом друг к другу). Пальчики выставляются вперед. Локотки к корпусу не прижимаются.

Корзинка.

В лес корзинку я беру
И грибы в нее кладу.

Ладони на себя, пальчики переплетаются и локотки разводятся в стороны. Ладони как бы разъезжаются, и между пальцами образуются зазоры. Большие пальчики образуют ручку.

Колокольчик.

Колокольчик все звенит,
Язычком он шевелит.

Тыльные стороны рук обращены вверх, пальцы обеих рук скрещены. Средний палец правой руки опущен вниз и ребенок им свободно вращает.

Зайчик в норке.

У елки на пригорке
Спрятался зайчишка в норке.

Левая ладонь почти горизонтальная, правая тоже. Указательный и мизинец правой руки упираются в указательный и мизинец левой. Средний и безымянный пальцы правой руки подняты и разведены в стороны (ушки). Большой палец прижат.

Зайка и барабан.

Зайка взял свой барабан
И ударил трам-трам-трам.

Пальчики в кулачок. Указательный и средний пальцы вверх, они прижаты. Безымянным и мизинцем стучит по большому пальцу.

Краб.

Краб ползет по дну,
Выставив свою клешню.

Ладони вниз, пальцы перекрещены и опущены вниз. Большие пальцы к себе. Передвигаем на пальчиках ладони в одну сторону, затем в другую.

Дерево.

У дерева ствол,
На стволе много веток,
А листья на ветках
Зеленого цвета.

Прижать руки тыльной стороной друг к другу. Пальцы растопырены и подняты вверх. Шевелить кистями и пальцами.

Филин.

Сидит филин на суку
И кричит бу-бу-бу-бу.

Руки в кулачок, прижаты. Большие пальчики – вверх (ушки), указательные пальцы вместе: они выставлены на вас (нос).

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С НЕЗНАЧИТЕЛЬНОЙ И УМЕРЕННОЙ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ

Игра с пальцами (I младшая группа).

Дети сидят перед воспитателем, воспитатель читает стихи, сопровождая их показом. Дети подражают ему, а в дальнейшем самостоятельно двигают пальцами. Игра начинается с мизинца на левой руке.

Мой Мизинчик, где ты был?
С Безмянным щи варил.
А со Средним кашу ел,
С Указательным запел,
А Большой меня встречал
И конфеткой угощал.
Указательный на правой
Вел в поход нас всей оравой.
Средний брат несет рюкзак,
Безмянный ходит так.
А Мизинец стал играть,
Братьев слушать, приглашать.
Раз-два-три-четыре-пять.

Игру можно повторять два-три раза.

Игра «Пальчик о пальчик» (I–II младшие группы).

Дети сидят перед воспитателем, под песенку взрослого повторяют за ним движения:

Пальчик о пальчик тук да тук. (Повторить 2 раза.)
Хлопай, хлопай, хлопай. (Хлопают в ладоши.)
Ножками топай, топай. (Повторить 2 раза.)
Спрятались, спрятались. (Закрывают лицо руками.)
Пальчик о пальчик тук да тук. (Повторить 2 раза.)

Игра «Какой мяч больше?» (I–II младшие группы).

Дети стоят перед столом, на котором лежат вперемешку мячи большие и маленькие (диаметром 10–20 см.). Воспитатель стоит на расстоянии 3–5 метров и просит детей принести ему большие мячи. Называет ребенка по имени и просит принести большой мяч или маленький.

Игра «Филин» (младший возраст).

Дети сидят полукругом. По сигналу воспитателя: «День» дети «Филины» медленно поворачивают головы вправо, влево. По сигналу «Ночь» дети смотрят вперед и взмахивают «крыльями», опуская их вниз, протяжно, без напряжения, произносят: «У... У... Ф-Ф-Ф», повторяют 2–4 раза, воспитатель контролирует правильность осанки.

Игра «Бульканье» (от 3 до 6 лет).

Игра проводится с подгруппой детей, перед каждым ребенком стоит стакан, наполненный водой, в стакан вставлена коктейльная трубочка. Воспитатель показывает: необходимо сделать глубокий вдох носом и полный продолжительный выдох через рот в трубочку, получается долгий булькающий звук. Повторить 3 раза.

Игра «Кач-кач» (от 2 до 8 лет).

Дети лежат или сидят на полу, ноги вытянуты. По сигналу воспитателя, дети раскачивают ступни ног в стороны, сгибают и разгибают их. Движения сопровождаются словами «кач-кач». Можно раскачивать ногами вправо-влево, вверх-вниз.

Игра «Шарик» (от 2 до 8 лет).

Дети сидят полукругом. «Надувают шары»: широко разводя руки в стороны и глубоко вдохнув, выдувают воздух в «шарик» – «Ф-Ф-Ф», медленно хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух. «Ш-Ш-Ш», произносят дети, делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Повторить 2–3 раза.

Игра «Будем красить потолок» (от 2 до 8 лет).

Дети за воспитателем хором повторяют:

Красить комнаты пора,
Пригласили маляра,
Он приходит в старый дом
С новой кистью и ведром.

Далее воспитатель говорит: «Сейчас и мы с вами будем красить потолок, только кистью будет наш язычок».

Игра «Зайка умывается» (от 3 до 7 лет).

Один из играющих детей «Зайка». Все дети стоят в кругу, а «Зайка» в середине круга. Дети говорят слова и вместе с «Зайкой» выполняют движения по тексту:

Зайка ходит в гости к людям,
Мы с ним вместе мыться будем.
Зайка вымыл рот и уши,
Он хороший, он послушный.
Он помоем также лапки,
Оботрем их чистой тряпкой.

Одевается скок-скок –
В гости мчится со всех ног.

Тот из стоящих в кругу, к кому «Зайка» пришел в гости, становится «зайкой». Повторить 5–6 раз.

КОМПЛЕКСЫ КОРРЕКЦИОННЫХ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

1. «Дождик»

Капля первая упала – кап!

(Сверху пальцем показывает траекторию ее движения.)

И вторая прибежала – кап!

(Смотрят вверх.)

Мы на небо посмотрели,
Капельки кап-кап запели.

(Вытирают лицо руками.)

Намочились лица,
Мы их вытираем.

(Показывают руками вниз и смотрят.)

Туфли, посмотрите,

Мокрыми стали.
Плечами дружно поведем

(Движения плечами.)

И все капельки стряхнем.

От дождя убежим,

Под кусточком посидим.

(Приседают.)

2. «Зарядка»

А сейчас все по порядку

Встанем дружно на зарядку.

(Встают, руки на поясе.)

Руки в стороны – согнули,

(Выполняют данные движения.)

Вверх подняли – помахали,

Спрятали за спину их,

Оглянулись:

Через правое плечо

Через левое еще.

Дружно присели –

Пяточки задели,

На носочки поднялись,

Опустили руки вниз.

3. «Самолет»

Пролетает самолет,

С ним собрался я в полет.

(Смотрят вверх и водят пальцем за пролетающим самолетом.)

Правое крыло отвел –

Посмотрел.

(Отводят вверх руки попеременно и прослеживают взглядом.)

Левое крыло отвел –

Поглядел.

Я мотор завожу

И внимательно гляжу.

(Делают вращательное движение перед грудью и прослеживают взглядом.)

Поднимаюсь, ввысь лечу,

Возвращаться не хочу.

(Встают на носочки и выполняют летательное движение.)

4. «Жук»

В группу к нам жук влетел, *(Грозят пальцем.)*

Зажужжал и запел: «ж-ж-ж».

Вот он вправо полетел,

(Указывают рукой направление и прослеживают взглядом.)

Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел.

Каждый влево посмотрел.

Жук на нос хочет сесть,

(Правой рукой указывают направление движения к носу со стороны.)

Не дадим ему присесть.

Жук наш приземлился.

(Направление движения вниз и приседание.)

Зажужжал и приземлился.

Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж.

(Делают вращательное движение руками типа волчка и встают.)

Жук, вот правая ладошка,

Посиди немножко.

(Поочередно протягивают руки и смотрят на них.)

Жук, вот левая ладошка,

Посиди немножко.

Жук вверх полетел

(Поднимают руки вверх и смотрят.)

И на потолок присел.
На носочки мы привстали, *(Поднимаются на носочки и
вытягивают руки вверх.)*
Хлопнем дружно *(Хлопки над головой)*
Хлоп-хлоп-хлоп, *(Имитируется полет жука и*
Чтобы улететь он смог. *салятся на стульчики.)*
Ж-ж-ж-ж-ж-ж.

5. «Прогулка в зимний лес»

Мы пришли в зимний лес. *(Ходьба по комнате.)*
Сколько здесь вокруг чудес! *(Разводят руками.)*
Справа – березка в шубке стоит, *(Руки отводят в указанную сторону*
Слева – елка на нас глядит. *и смотрят.)*
Снежинки на небе кружатся. *(Движения «фонарики» и смотрят
вверх.)*
На землю красиво ложатся. *(Приседают.)*
Вот зайка проскакал, *(Прыжки.)*
От лисы убежал.
Это серый волк рыщет,
Он себе добычу ищет. *(Руки на поясе, наклоны в стороны.)*
Все мы спрячемся сейчас, *(Приседают, прячась.)*
Не найдет тогда он нас!
Лишь медведь в берлоге спит, *(Имитируют сон.)*
Так всю зиму и проспит.
Пролетают снегири,
Как красивы они! *(Имитируют полет птицы.)*
В лесу красота и покой, *(Разводят руки в стороны.)*
А нам уже пора домой. *(Садятся на свои места.)*

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ БРОНХИТЕ И БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

1. Дыхательные упражнения при спокойной ходьбе: на один шаг – вдох, на два шага – выдох, затем на два шага – вдох, на четыре шага – выдох. Следите за полнотой выдоха.
2. Бег трусцой (3–5 минут). Следить за дыханием, на три шага вдох, на четыре шага – выдох.
3. И. П. – ноги шире плеч, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, приподняться на носках, свободно наклониться, уронить руки.
4. И. П. – сидя на скамейке, ноги вытянуты вперед, руки согнуты в локтях. Отклониться назад – вдох, затем медленно наклониться вперед до полного выдоха, руками достать носки.
5. И. П. – стоя ноги шире плеч, руки на поясе. Выполнять наклоны вправо и влево, поднимая одну руку вверх и отводя ее в сторону наклона.
6. И. П. – основная стойка. Поднять руки перед собой, потянуться на носках вдох, присесть на корточки – продолжительный выдох, сопровождаемый звуками – шшшааа, хххааа, жжжуух, жжжааа. шшшууу, жжжууу.
7. И. П. – стоя ноги шире плеч, в поднятых руках медицинбол. Наклониться вперед, опустить мяч на пол и с силой прокатить его назад, выдохнув со звуком – уууххх.
8. И. П. – сидя на стуле, ноги вытянуты вперед, руки опущены вниз. Поднять ноги, подтянуть согнутые колени к груди, обхватить их руками, спину согнуть, голову опустить – выдох. Вернуться в исходное положение – вдох.
9. И. П. – лежа, руками упершись в пол. Из этого положения перейти в упор присев с энергичным выдохом.
10. И. П. – основная стойка. Поднять руки рывком вверх, одновременно отставив левую ногу назад на вытянутый носок – вдох. Вернуться в И. П. – выдох. То же правой ногой.
11. Спокойная ходьба, дыхательные упражнения.
12. И. П. – стоя ноги шире плеч, руки вдоль туловища. Развести руки в стороны – вдох, рывком обнять себя с энергичным выдохом.

**ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ НАЧАЛЬНЫХ ФОРМ
ПЛОСКОСТОПИЯ**

1. И. П. – сидя на скамейке или стуле, правую ногу вперед Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка. Повторить 10 раз.
2. То же стоя.
3. И. П. – стоя на наружных сводах стоп. Подняться на носки – вернуться в И. П., повторить 6–8 раз.
4. И. П. – стоя на наружных сводах стоп – полуприсед – 6–8 раз.
5. И. П. – руки на поясе. Ходьба на наружных сводах стоп – 30–60 секунд.
6. И. П. – основная стойка с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху – вернуться в И. П., повторить 10–15 раз.
7. И. П. – стоя носками внутрь, пятками наружу – подняться на носки – вернуться в И. П., повторить 10 раз.
8. И. П. – стойка ноги врозь, стопы параллельны, руки в стороны, присед на всей ступне – вернуться в И. П., повторить 6–8 раз.
9. И. П. – стоя, правая нога перед носком левой, след в след, подняться на носки, вернуться в И. П., повторить 6–8 раз. Затем поменять ноги.
10. И. П. – стоя на носках, руки на поясе (стопы параллельны), покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь, повторить 8–10 раз.
11. И. П. – стоя на носках, повернуть пятки наружу – вернуться в И. П., 8–10 раз.
12. И. П. – стоя, стопы параллельны, на расстоянии ладони. Сгибая пальцы, поднимать внутренний край стопы, 8–10 раз.
13. И. П. – стоя, стопы повернуть внутрь, подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить в коленях, вернуться в И. П., 6–8 раз.
14. И. П. – упор, стоя на четвереньках, передвигаться небольшими шагами вперед (30–40 секунд), то же самое прыжками «зайчиком».
15. И. П. – ходьба в полуприседе (30–40 секунд).
16. И. П. – стоя, поднять левую (правую) ногу, разгибая и сгибая стопы (оттягивание носка вниз и на себя). Упражнение выполняется в быстром темпе, повторить 10–12 раз каждой ногой.
17. И. П. – стоя, поворот стопы наружу, поворот стопы внутри поднятой ногой, 4–6 раз.
18. И. П. – круговые движения стопой.
19. Ходьба на носках «крадучись» (в полуприседе), носки внутри.
20. Ходьба гусиным шагом.
21. И. П. – захватить пальцами ног карандаш или палочку, ходьба 30–40 секунд.

КАК МЫ ПРОСЫПАЕМСЯ

Рекомендации

Очень важно, чтобы каждое утро у вас начиналось с положительных эмоций, с хорошего настроения. Просыпайтесь с мыслью, что день принесет вам удачу. Настраивайте себя только на хорошее. Например, «мысленно скажите себе: «Я спокоен, я выдержан», «Я верю в свои силы», «Я доброжелателен» и т. п., повторите несколько раз эти формулы самовнушения. Утренний психологический настрой поможет вам преодолеть возникающие препятствия, пережить огорчения. Учитесь управлять своими поступками и чувствами. Это поможет вам сэкономить вашу жизненную энергию и здоровье. Закрепите утренний психологический настрой, с улыбкой скажите: «Доброе утро» себе, своим родным и близким, с улыбкой приветствуйте детей, родителей, сотрудников. Улыбка – залог хорошего настроения. А настроение, как известно, передается. Так давайте передавать друг другу только хорошее настроение.

Для решения проблем и преодоления трудностей сконцентрируйте все свои силы. Используйте следующие формы самовнушения: «Я могу быть приветливым, терпеливым, добрым...», «У меня хорошее настроение», «Даже если это совсем не просто, я с этим справлюсь», «Это нужно сделать», «Не поддаваться слабости», «Все будет хорошо». «Все изменится к лучшему». Пожелайте всем «Добра, Любви и Гармонии».

Пусть всегда вашими спутниками в жизни будут: Вера. Надежда, Любовь, Доброта. И главное, улыбнитесь!

Итак, вы проснулись, настроили свои мысли на положительные эмоции, улыбнулись.

Лежа на спине, разотрите ладони, погладьте руки от кистей вверх, ладонями разотрите ушные раковины, как бы умойте лицо, круговыми движениями по часовой стрелке погладьте живот. Вы почувствуете, как постепенно пробуждается ваш организм, каждая клеточка наливается бодростью и свежестью.

Теперь уберите подушку и лежа на спине хорошо потянитесь. Руки вытяните вверх за голову, а ноги поочередно вперед. Причем пятку, не отрывая от постели, тяните от себя, а пальцы ноги тяните к себе. В таком положении держите ногу пять секунд. Затем расслабьтесь на две-три секунды и выполняйте потягивание другой ногой. Отдохните и потянитесь двумя ногами вместе. Повторите каждое упражнение 3–5 раз.

Дыхание спокойное, произвольное, через нос, вдох короче, чем выдох. Потягивание пробуждает организм, нормализует кровообращение, снимает вялость, сонливость.

ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ

1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.
2. Пошевелите пальцами рук и ног.
3. Сожмите пальцы в кулаки.
4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.
5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.
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.

МАССАЖ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ МАССАЖ

(Фриц Ауглин, швейцарский детский психолог, профессор)

1. Оттянуть уши вперед – назад, счет до десяти, начинать с открытыми глазами, затем с закрытыми.
2. Массаж щек круговыми движениями пальцев.
3. Массаж лба и подбородка круговыми движениями, как бы рисуем круги.
4. Массаж век. Ножницами складываем пальцы и массируем верхние и нижние веки, не закрывая глаз.
5. Массаж носа. Подушечками указательных пальцев нажимаем от переносицы до крыльев носа.
6. Движение челюстью слева направо и наоборот.

АНТИСТРЕССОВЫЙ МАССАЖ

1. Массаж пальцев рук:
 - а) нажимаем на фалангу пальцев, сверху – снизу, справа – слева;
 - б) массируем каждый палец круговыми движениями и движениями сверху вниз.
2. Массаж запястья круговыми движениями.
3. Массаж рук. Упражнения «моем руки», растирание ладоней и «погреем щеки».
4. Массаж лба. Кончиками пальцев от середины лба поглаживаем лоб, щеки, шею и сбросить.
5. Массаж плеч. Пощипывание плеч от шеи вниз.
6. Массаж затылка. Указательными пальцами массируем снизу вверх и сбросить.
7. Массаж шеи. Двумя руками массируем шею от позвоночника снизу вверх и сбросить.
8. Массаж головы. Над ушами к верхней чакре, ото лба к верхней чакре.
9. Массаж ушей. Пощипывание уха сверху вниз и сбросить.
10. Массаж ушных раковин, наушники.

РЕЛАКСАЦИЯ

Лежа на спине. Руки вдоль туловища, ладонями вниз или вверх, немного согнуты в локтях. Закройте глаза, проследите, чтобы зубы не были стиснуты, а губы сжаты. Лежите спокойно, но постепенно погружаясь в дремоту, как в теплую ванну. Посторонние мысли уходят. Ничто не отвлекает вас, не беспокоит. Приятный теплый ветерок овеивает тело, расслабляет мышцы.

Расслабляются мышцы губ, уголки рта слегка опускаются.

Расслабляются мышцы щек. Веки плотно смыкаются. Они стали тяжелыми-тяжелыми. Мышцы лица расслаблены. Вы не ощущаете их.

Расслабляются мышцы ног. С каждым выдохом волна покоя усиливается. Вы не чувствуете ног. Вы отдыхаете.

Расслабляются мышцы спины. Спина как бы соединяется с поверхностью, на которой вы лежите. Вы чувствуете легкость во всем теле.

Сердце бьется спокойно, ритмично. Дыхание легкое, свободное. Вы совершенно спокойны. Полный покой овладевает вами. Вы отдыхаете. Восстанавливаются ваши силы, каждая клеточка вашего организма наливается здоровьем.

Стихи для релаксации

Все умеют танцевать,
Прыгать, бегать, рисовать.
Но не все пока умеют
Расслабляться, отдыхать.
 Есть у нас игра такая –
 Очень легкая, простая:
 Замедляется движенье,
 Исчезает напряжение...
 И становится понятно:
 Расслабление – приятно!

Руки вдоль тела,
Кулаки сжаты,
Крепко с напряженьем
Пальчики прижаты.
 Пальчики сильней сжимаем,
 Отпускаем, разжимаем.
 Знайте, девочки и мальчики:
 Отдыхают наши пальчики!
 Дышится легко, ровно, глубоко.

Руки не напряжены
И рас-слаб-ле-ны...
 Наши руки так стараются.
 Пусть и ноги расслабляются...
 Стало палубу качать.
 Ногу к палубе прижать!
 Крепче ногу прижимаем.
 А другую – расслабляем!

(Повторяем с другой ногой.)

Руки снова вдоль тела.
А теперь – немного лени...
Напряженье улетело
И расслаблено все тело...
 Наши мышцы не устали и еще послушней стали.
 Дышится легко... ровно... глубоко...

Любопытная Варвара смотрит влево...

Смотрит вправо...

 А потом опять вперед –
 Тут немного отдохнет.
 Шея не напряжена!
 А Варвара смотрит вверх!
 Выше всех, дальше вверх!
 Возвращаемся обратно –
 Расслабление приятно!
 Шея не напряжена
 И рас-слаб-ле-на.

А теперь посмотрим вниз –
Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно –
Расслабление приятно!
Шея не напряжена,
И рас-слаб-ле-на...

Подражая я слону,
Губы «хоботком» тяну.
А теперь их отпускаю
И на место возвращаю.
Губы не напряжены
И рас-слаб-ле-ны...

Реснички опускаются...
Глазки закрываются...
Мы спокойно отдыхаем (2 раза),
Сном волшебным засыпаем...

Дышится легко... ровно... глубоко...
Наши руки отдыхают...
Ноги тоже отдыхают...
Отдыхают... засыпают... (2 раза).
Шея не напряжена
И рас-слаб-ле-на...

Губы чуть приоткрываются...
Все чудесно расслабляются (2 раза).
Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем.

Напряженье улетело,
И расслаблено все тело.
Будто мы лежим на травке...
На зеленой мягкой травке...
Греет солнышко сейчас...
Руки теплые у нас...
Жарче солнышко сейчас...
Ноги теплые у нас...
Дышится легко... ровно... глубоко...
Реснички опускаются, глазки закрываются.

Губы теплые и вялые,
Но нисколько не усталые.
Губы чуть приоткрываются,
Все чудесно расслабляются...(2 раза).
И послушный наш язык
Быть расслабленным привык!
Нам понятно, что такое
Состояние покоя...
Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем..

СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

1. Ежедневно проводить воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями.
2. Полоскать рот кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи.
3. Широко использовать для закаливания и оздоровления нетрадиционное физкультурное оборудование.
4. Ежедневно в утренней гимнастике использовать ритмические движения.
5. Использовать в своей работе динамические, статические дыхательные упражнения хатха-йога и упражнения, разработанные на основе китайских оздоровительных систем.
6. После сна выполнять упражнения для пробуждения.
7. Применять точечный массаж.
8. В весенне-зимний период вводить витаминизацию и фитотерапию.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ

Первым требованием для проветривания при проведении закаливания детей в детских учреждениях является сочетание гигиенических условий жизни детей. Это прежде всего обеспечение чистого воздуха и рациональное сочетание температуры окружающего воздуха и одежды детей.

Температура на уровне ребенка от 2 лет до 3 лет $+19^{\circ}$ – $+20^{\circ}$. При такой температуре напряжение процессов терморегуляции у ребенка минимально. Дети должны находиться в 2-слойной одежде:

- у мальчиков: шорты, майка, рубашка;
- у девочек: майка, хлопчатобумажное платье, гольфы; босоножки.

Хождение босиком после сна до 5 минут.

Проводится сквозное проветривание (5–7 мин) в отсутствие детей, температура не должна снижаться ниже $+18$ градусов.

График проветривания

1. Утром, перед приходом детей.
2. Перед занятием.
3. После ухода детей на прогулку.
4. Перед сном.
5. После полдника.

МУДРЫ

1. МУДРА «ЖИЗНИ»

Полезна при быстрой утомляемости. Улучшает остроту зрения, лечит болезни глаз. Выравнивает энергетический потенциал всего организма, улучшает самочувствие, повышает жизненные силы, работоспособность, дает бодрость и выносливость.

Подушечки безымянного, мизинца и большого пальцев соединяем вместе, а оставшиеся свободно выпрямляем.



2. МУДРА «ЭНЕРГИЯ»

Полезна при заболевании мочеполовой системы и позвоночника. Повышает энергетический потенциал, очищает организм от токсинов.

Подушечки среднего и безымянного пальцев, а также большого пальцев соединены вместе, оставшиеся пальцы выпрямляем.



3. МУДРА «ТРИ КОЛОННЫ КОСМОСА»

Обновляет силы, восстанавливает обменные процессы, повышает иммунитет.

Средний и безымянный пальцы правой руки накладываются поперек на соответствующие пальцы левой руки. Тыльной стороной левого мизинца прижимаем основание тыльной поверхности правого среднего и безымянного пальцев.

Правым мизинцем фиксируем эту фигуру (прижимаем кончик левого мизинца).

Концевую фалангу правого указательного пальца зажимаем между левыми большим и указательным пальцами.



4. МУДРА «ЧЕРЕПАХА»

Помогает при астении, переутомлении, нарушении деятельности сердечно-сосудистой системы.

Сохраняет энергию, повышает жизненный тонус.

Пальцы правой руки переплетаем с пальцами левой руки. Большие пальцы обеих рук соединяем.



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

1. Часики.

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

2. Дудочка.

И. П. – сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам; сделать медленный выдох с произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить 4 раза.

3. «Петушок».

И. П. – стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить; поднять руки в стороны (вдохнуть), а затем похлопать ими по бедрам со словом «ку-ка-ре-ку» (выдох). Повторить 4 раза.

4. Каша кипит.

И. П. – сесть на стул; одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь (вдох), опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот (выдох); при выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 4 раза.

5. Паровозик.

Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20 секунд.

6. Веселый мячик.

И. П. – стать прямо, ноги расставить; поднять руки с мячом (диаметром до 10 см) к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперед со звуком «у-х-х-х» (выдох), догнать мяч. Повторить 4–5 раз.

7. «Гуси».

Медленно ходить по комнате. На вдох поднимать руки в стороны, на выдох – опускать вниз с произнесением длительного звука «г-у-у-у». Повторять 1 минуту.

Эти упражнения включаются в комплекс утренней гимнастики, «гимнастики пробуждения», на прогулке.

ЗАКАЛИВАЮЩЕЕ НОСОВОЕ ДЫХАНИЕ

Эти упражнения улучшают кровообращение в верхних отделах дыхательных путей, повышают устойчивость организма к перепадам температуры, инфекциям, недостатку кислорода. Повторяются по 4–5 раз.

1. Сделать 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю, по очереди закрывая их то большим, то указательным пальцем правой руки.

2. Открыть рот, кончик языка прижать к нёбу (при этом выключается ротовое дыхание).

3. Сделать спокойный вдох, на выдохе с одновременным постукиванием пальцев по крыльям носа произносить слоги «бо-ба-бу».

4. Сжать пальцы в кулак; во время вдоха широко открыть рот и насколько возможно высунуть язык, стараясь его кончиком достать до подбородка; выдохнуть, разжав пальцы.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА А. Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ

Уникальная методика дыхательных упражнений, так называемая «актерская» дыхательная гимнастика, была разработана педагогом-вокалистом А. Н. Стрельниковой несколько десятилетий назад:

- Восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- Улучшает дренажную функцию легких;
- Устраняет некоторые морфологические изменения в бронхолегочной системе;
- Способствует рассасыванию воспалительных образований, расправлению сморщенных участков легочной ткани, устранению застойных местных явлений;
- Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
- Налаживает нарушенные функции сердечно-сосудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;
- Исправляет развившиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;
- Повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно-психическое состояние.

ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

1. Упражнение «Ладошки» (разминочное).

И. П. – встать прямо, показать ладонки «зрителю», при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить – поза экстрасенса.

Сделать короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжать ладонки в кулачки (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладонки.

Сразу же после активного вдоха выдох уходит свободно и легко через нос или через рот. В это время кулачки разжимаем.

Опять «шмыгнули» носом (звучно, на всю комнату) и одновременно сжали ладони в кулачки. И снова после шумного вдоха и сжатия ладоней в кулачки выдох уходит свободно, пальцы рук разжимаются, кисти рук на мгновение расслабляются.

Не следует растопыривать пальцы при выдохе. Они также свободно расслабляются после сжатия, как и выдох уходит абсолютно свободно после каждого вдоха.

Активен только вдох, выдох пассивен. Не задерживайте воздух в груди и не выталкивайте его. Не мешайте организму выпустить «отработанный» воздух.

Сделав 4 коротких шумных вдоха носом (и, соответственно, 4 пассивных выдоха), сделайте паузу – отдохните 3–5 секунд. В общей сложности нужно выполнить 24 раза по 4 коротких шумных вдоха–выдоха.

Н о р м а – 96 вдохов–выдохов. Это так называемая «стрельниковская сотня».

На второй или третий день тренировки можно делать подряд уже не по 4 вдоха без остановки, а по 8 или даже по 16 раз, а еще через несколько дней – уже по 32 вдоха–выдоха без паузы.

Группируются дыхательные движения в стрельниковской гимнастике строго по 8:

8 дыхательных движений – одна «восьмерка»;

16 дыхательных движений – две «восьмерки»;

24 дыхательных движения – три «восьмерки»;

32 дыхательных движения – четыре «восьмерки».

Гимнастику нужно выполнять дважды в день – утром и вечером.

Упражнение «Ладонки» можно выполнять сидя по 4 или по 8 вдохов-движений за один подход.

Н о р м а:

- По 4 вдоха-движения – 24 раза;
- Или по 8 вдохов-движений – 12 раз;
- Или по 16 вдохов-движений – 6 раз;
- Или по 32 вдоха-движения – 3 раза.

2. Упражнение «Погончики».

И. П. – встать прямо, сжатые в кулаки кисти рук прижать к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкайте кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжимаются.

Плечи в момент вдоха напрягаются, руки вытягиваются в струну (тянутся к полу), пальцы рук широко растопыриваются. На выдохе вернитесь в исходное положение: кисти рук снова на поясе, пальцы сжаты в кулаки – выдох ушел. Делая следующий шумный короткий вдох, снова резко с силой толкните кулаки к полу, а затем вернитесь в исходное положение – выдох уходит самостоятельно через нос или через рот.

Если при выдохе воздух выпускается через рот, то рот широко не открывается. При выдохе губы слегка разжимаются (в момент вдоха они слегка сжаты) – воздух уходит абсолютно пассивно. Подряд нужно сделать 8 вдохов-движений без остановки. Затем пауза – 3–5 секунд и снова 8 вдохов-движений. Это упражнение можно делать сидя и даже лежа.

Н о р м а:

- 12 раз по 8 вдохов-движений;
- или 6 раз по 16 вдохов-движений;
- или 3 раза по 32 вдоха-движения.

3. Упражнение «Насос» («Накачивание шины»).

И. П. – встать прямо, руки опущены. Слегка наклонитесь вниз, к полу: спина круглая, голова опущена (смотрит вниз в пол, шею не тянуть и не напрягать, руки опущены вниз). Сделайте короткий шумный вдох в конечной точке наклона («понюхайте пол»). Слегка приподнимитесь, но не выпрямляйтесь полностью – в этот момент абсолютно пассивно уходит выдох через нос или через рот. Сделайте подряд 8 наклонов-вдохов, после чего остановитесь, отдохните 3–5 секунд – и снова 8 наклонов-вдохов.

Н о р м а:

- 12 раз по 8 вдохов.

Кисти рук во время наклона должны опускаться только до колен, не ниже.

4. Упражнение «Кошка» (приседания с поворотом).

И. П. – встать прямо, руки опущены. Делаем легкие, пружинистые, танцевальные приседания, одновременно поворачивая туловище то вправо, то влево. Кисти рук на уровне пояса. При поворотах вправо и влево с коротким шумным одновременным вдохом делаем руками легкое «сбрасывающее» движение. Кисти рук далеко от пояса не уводить. Голова поворачивается вместе с туловищем то вправо, то влево. Колени слегка гнутся и выпрямляются, приседание легкое, пружинистое. Спина все время прямая.

Повернулись вправо, слегка присели – вдох. Колени выпрямились – выдох пассивно уходит при их выпрямлении. Повернулись влево, слегка присели, кистями рук сделали легкое сбрасывающее движение – вдох. Сразу же после этого колени выпрямились, воздух ушел абсолютно пассивно при их выпрямлении. Вдох справа, вдох слева.

Н о р м а:

- 12 раз по 8 вдохов-движений;
- 6 раз по 16 вдохов-движений.

Упражнение «Кошка» можно делать сидя.

5. Упражнение «Обними плечи» (вдох на сжатии грудной клетки).

И. П. – встать прямо. 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. Важно, чтобы

руки двигались параллельно, а не крест-накрест. При этом одна рука окажется над другой, причем какая над какой – все равно. Главное – помнить, что в течение всего упражнения положение рук менять не следует. Сразу же после короткого вдоха руки слегка расходятся в стороны (но не до исходного положения). В момент вдоха локти сошлись на уровне груди – образовался как бы треугольник, затем руки слегка расходятся – получается квадрат. В этот момент на выдохе абсолютно пассивно уходит воздух. Начиная осваивать гимнастику Стрельниковой, не делать упражнение «Обними плечи» 2–3 недели. Когда все остальные упражнения даются легко, подключаются «обними плечи».

Н о р м а:

- 12 раз по 8 вдохов-движений.

Это упражнение можно делать сидя.

6. Упражнение «Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи»).

И. П. – встаньте прямо. Слегка наклонитесь к полу (руки тянутся к коленям, но не опускаются ниже них) – вдох. И сразу же без остановки слегка откиньтесь назад (чуть прогнувшись в пояснице), обнимая себя за плечи, – тоже вдох. Выдох уходит пассивно между двумя вдохами-движениями.

Тик-так, вдох с пола, вдох с потолка. Это упражнение напоминает маятник, оно комплексное, состоит из двух простых: «насоса» и «обними плечи».

Это упражнение можно делать сидя.

Н о р м а:

- 12 раз по 8 вдохов-движений;
- 8 раз по 16 вдохов-движений.

7. Упражнение «Повороты головы».

И. П. – встать прямо. Поверните голову вправо и сделайте короткий шумный вдох справа. Затем сразу же (без остановки посередине) поверните голову влево, шумно и коротко понюхайте воздух слева. Справа – вдох, слева – вдох. Выдох уходит в промежутке между вдохами, посередине (но голова при этом не останавливается). Шея не напрягается. Туловище неподвижно, плечи не поворачиваются вслед за головой.

Н о р м а:

- 12 раз по 8 вдохов-движений;
- 8 раз по 16 вдохов-движений.

8. Упражнение «Ушки» («Ай-ай», или «Китайский болванчик»).

И. П. – встать прямо. Смотрим прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу – короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу – тоже вдох.

Стоя ровно и глядя прямо перед собой, как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай! Как не стыдно!» Плечи при этом не дергаются, удерживаются в абсолютно неподвижном состоянии. Выдох уходит пассивно между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.

Н о р м а:

- 12 раз по 8 вдохов-движений;
- 8 раз по 16 вдохов-движений.

9. Упражнение «Маятник головой» или «Малый маятник».

И. П. – встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустить голову вниз, посмотреть на пол – вдох. Откинуть голову вверх, посмотреть на потолок – тоже вдох.

Вдох снизу (с пола) – вдох сверху (с потолка). Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается. Шею не напрягать.

Н о р м а:

- 12 раз по 8 вдохов-движений;
- 8 раз по 16 вдохов-движений.

10. Упражнение «Шаги».

И. П. – встать прямо, руки опущены вдоль тела. Поднимаем вверх до уровня живота согнутую в колене правую ногу, на левой ноге в этот момент слегка приседаем – делаем вдох. После этого поднятая вверх правая нога опускается на пол, а левая нога выпрямляется в колене. При этом абсолютно пассивно через нос или через рот уходит выдох.

Обе ноги на какое-то мгновение занимают прямое положение.

Затем поднимаем вверх согнутую в колене левую ногу, а на правой в этот момент слегка приседаем – вдох.

В этом упражнении нужно не просто маршировать, а слегка присесть, как бы танцуя рок-н-ролл. Руки при этом либо висят вдоль туловища, либо делают легкое встречное движение на уровне пояса. Спина должна быть абсолютно прямой.

Н о р м а:

- 12 раз по 8 вдохов-движений;
- 8 раз по 16 вдохов-движений.

Освоение комплекса гимнастики Стрельниковой необходимо начинать с трех первых упражнений: «Ладошки», «Погончики», «Насос». Все упражнения можно выполнять под ритмичную музыку.

Каждый последующий день можно осваивать по одному новому упражнению.

Занятия проводятся два раза в день – утром и вечером.

- *Отдыхать необходимо после каждых 8 или 16 вдохов-движений по 3–5 секунд.*
- *На каждом занятии необходимо выполнять весь освоенный комплекс.*
- *Гимнастикой Стрельниковой можно заниматься детям с 3–4 лет.*

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ПО МЕТОДУ
А. Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ**

**Примерная схема нагрузок
дыхательной гимнастики Стрельниковой**

1–3 день

1. Повороты головы	$2 \times 8 = 16$	$16 \times 3 = 48$
2. Обними плечи	$2 \times 8 = 16$	$16 \times 3 = 48$
3. Насос	$2 \times 8 = 16$	$16 \times 6 = 96 (100)$
4. Кошка	$2 \times 8 = 16$	$16 \times 6 = 96 (100)$

Всего: 300 движений (5–6 мин), в день – 600 движений.

4–6 день

1. Повороты головы	$4 \times 3 = 32$	$32 \times 2 = 64$
2. Ушки	$4 \times 8 = 32$	
3. Сведение рук	$4 \times 8 = 32$	$32 \times 3 = 96$
4. Насос	$4 \times 8 = 32$	
5. Сведение рук с головой назад	$4 \times 8 = 32$	
6. Кошка	$6 \times 8 = 48$	$48 \times 2 = 96$

Всего: 600 движений (9–10 мин), в день – 1200 движений.

7–9 день

1. Повороты головы	$4 \times 8 = 32$	$32 \times 3 = 96$
2. Ушки	$4 \times 8 = 32$	$32 \times 3 = 96$
3. Малый маятник	$4 \times 8 = 32$	$32 \times 1 = 32$
4. Сведение рук	$6 \times 8 = 48$	$48 \times 2 = 96$
5. Насос	$6 \times 8 = 48$	$48 \times 4 = 192$
6. Сведение рук с головой назад	$4 \times 8 = 32$	$32 \times 3 = 96$
7. Кошка	$6 \times 8 = 48$	$48 \times 2 = 96$

Всего: 700 движений (10–11 мин), в день – 1400 движений.

10–12 день

1. Повороты головы	$4 \times 8 = 32$	$3 \times 2 \times 3 = 96$
2. Ушки	$4 \times 8 = 32$	$32 \times 3 = 96$
3. Малый маятник	$4 \times 8 = 32$	$32 \times 2 = 64$
4. Сведение рук	$8 \times 8 = 64$	$64 \times 2 = 128$
5. Насос	$8 \times 8 = 64$	$64 \times 3 = 192$
6. Сведение рук с головой назад	$6 \times 8 = 48$	$48 \times 2 = 96$
7. Кошка	$4 \times 8 = 32$	$32 \times 2 = 64$
8. Большой маятник	$4 \times 8 = 32$	$32 \times 1 = 32$

Всего: 800 движений (12 мин), в день – 1600 движений.

13–15 день

1. Повороты головы	$6 \times 8 = 48$	$48 \times 2 = 96$
2. Ушки	$6 \times 8 = 48$	$48 \times 2 = 96$
3. Малый маятник	$6 \times 8 = 46$	$48 \times 2 = 96$
4. Сведение рук	$6 \times 8 = 48$	$48 \times 1 = 48$
5. Насос	$6 \times 8 = 48$	$48 \times 3 = 124$
6. Сведение рук с головой назад	$10 \times 8 = 80$	$80 \times 3 = 240$
7. Кошка	$6 \times 8 = 48$	$48 \times 2 = 96$
8. Большой маятник	$6 \times 8 = 48$	

Всего: 900 движений (13 мин), в день – 1800 движений.

16–18 день

1. Повороты головы	$6 \times 8 = 48$	$48 \times 2 = 96$
2. Ушки	$6 \times 8 = 48$	$48 \times 2 = 96$
3. Малый маятник	$6 \times 8 = 48$	$48 \times 2 = 96$
4. Сведение рук	$12 \times 8 = 96$	$96 \times 2 = 192$
5. Насос	$12 \times 8 = 96$	
6. Сведение рук с головой назад	$12 \times 8 = 96$	$96 \times 3 = 288$
7. Кошка	$6 \times 8 = 48$	$48 \times 2 = 96$
8. Большой маятник	$8 \times 8 = 64$	$64 \times 2 = 128$

Всего: 1000 движений (14–15 мин) в день – 2000 движений.

Когда организм адаптируется, можно ввести и третью дневную тренировку.

П р и м е ч а н и е. Рекомендуем заниматься утром и вечером за 1,5 часа и перед сном.

ИГРЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ

Болезни дыхательной системы: ринит, ринофарингит, хронический бронхит, аденоиды.

При заболеваниях верхних дыхательных путей необходимо восстановить носовое дыхание. Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное кровообращение, препятствует разрастанию аденоидных вегетаций, предохраняет от переохлаждения, сухости и инфицирования слизистой оболочки носа, рефлекторно помогает регуляции мозгового кровообращения. При ритмичном, с полным выдохом носовом дыхании расслабляются дыхательные мышцы, и рефлекторно расслабляется гладкая мускулатура бронхов. При проведении игр с детьми необходимо одновременно контролировать правильность осанки и смыкание губ.

Пастушок дудит в рожок.

• *Укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.*

- Рожок, дудочка.
- Необходимо вдохнуть воздух через нос и резко выдохнуть в рожок.

Король ветров.

• *Тренировка навыка правильного носового дыхания, укрепление мышц лица.*

- Вертушка или шарик.
- Дети дуют на вертушку или подвешенные воздушные шарики: воздух вдыхается через нос и резко выдыхается через рот.
- На столе между карандашами расположить 5–10 шариков. Вытянув губы трубочкой, глубоким, сильным выдохом ребенку необходимо сдуть шары со стола по одному. Вдох через нос.

Общие бронхолегочные заболевания.

При бронхиальных заболеваниях необходимы:

- Поддержание эластичности легочной ткани, улучшение бронхиальной проходимости, дренажной (очистительной) функции бронхов, восстановление согласованной работы функции бронхов и дыхательной мускулатуры, координации в деятельности дыхательных и соматических мышц;
- Профилактика нарушения осанки, адаптация дыхания и организма в целом к физической нагрузке посредством общей тренировки, повышение тонуса, оздоровление нервно-психической сферы.

Для решения этих задач рекомендуются игры с произношением во время выдоха различных звуков, стихотворных строк, пение песенок в такт ходьбе.

Это – звукоречевая гимнастика, которая является своеобразным вибромассажем, способствующим уменьшению бронхоспазмов. Полезны игры с дозированным бегом, ходьбой в чередовании с упражнениями по расслаблению, дыхательными упражнениями.

Вперед быстрее иди, только не беги.

• *Улучшение дренажной функции бронхов, общефизическое воздействие, развитие ловкости.*

- Задача заключается в том, чтобы по сигналу как можно быстрее достигнуть финиша. Но бежать нельзя: можно кувыряться, перекатываться с боку на бок, ходить на четвереньках и пр. Достигнув финиша, дети спокойным шагом возвращаются обратно.

Подпрыгни и подуй.

• *Улучшение функции дыхания, повышение тонуса адаптации дыхания и организма в целом к физическим нагрузкам.*

- Воздушный шарик.
- На небольшом расстоянии от головы ребенка висит воздушный шарик. Ребенок должен подойти и, подпрыгнув, подуть на шарик.

Бульканье.

• *Восстановление носового дыхания, формирование ритмичного выдоха и его углубление.*

- стакан или бутылочка, наполненные на треть водой, соломинка (коктейльная трубочка).
- Глубоко вдохнуть через нос и сделать глубокий длинный выдох в трубочку, чтобы получился долгий булькающий звук.

Совушка-сова.

• *Развитие коррекции движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшение функции дыхания (углубленный выдох).*

- По сигналу «день» дети-«совы» медленно поворачивают голову влево и вправо. По сигналу «ночь» дети смотрят вперед и взмахивают руками-«крыльями». Опуская их вниз, протяжно, без напряжения произносят «у..у...ффф». Повторяют 2–4 раза.

Шарик лопнул.

• *Восстановление носового дыхания, формирование углубленного дыхания, правильного смыкания губ, ритмирования.*

- Дети должны надуть шар: широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот «ффф...», медленно соединяя ладони под шариком. Затем по хлопку ведущего

шарик лопаются – дети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух: дети произносят звук «шшш...», делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Шарик надувают 2–5 раз.

Поезд.

- *Улучшение функции дыхания, умение действовать в коллективе, реагировать на сигнал.*
- Подражая гудку паровоза, дети продвигаются вперед («гу-гу») сначала медленно, затем ускоряют шаг и бегут.

Вверх ногами.

- *Укрепление мышц пояса верхних конечностей, улучшение дыхательной функции бронхов, общефизиологическое воздействие, тренировка вестибулярного аппарата.*
- Салфетка.
- Ребенок становится около стенки вниз головой – вверх ногами. При обильной мокроте ребенок откашливается и отхаркивает мокроту в салфетку.

Мартышки и кокосовые орехи.

- *Улучшение функции дыхания (глубины, ритма), укрепление мышц рук, проговаривание звуков «ч» и «ш».*
- Мячик.
- Дети кидают мяч друг другу по кругу 3–4 раза. Это «погрузка кокосов мартышками на поезд». Затем дети производят круговые движения руками, произнося: «Чу-чу-чу. Поезд движется!» Через 2–3 минуты поезд останавливается, дети говорят: «Шшш». После этого начинается «выгрузка кокосов» – те же движения, что и при «погрузке». При произношении звука «шшш» губы складываются в трубочку.

Кто вперед?

- *Улучшение функции дыхания, укрепление мышц челюстно-лицевой области.*
- 10–20 воздушных шариков, карандаши, стол.
- На столе между карандашами расположить 5–10 шариков. Вытянув губы трубочкой, глубоким, сильным выдохом ребенку необходимо сдуть шары со стола по одному. Вдох через нос.

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Комплекс № 1 (средняя группа)

Подготовительная часть.

1. Ходьба в ритме музыки.

Исходное положение – шагаем, руки опущены вдоль туловища. Руки спрятать за спину. Исходное положение.

2. Исходное положение – шагаем. Руки поднять вперед. Исходное положение.

3. Связка – ходьба, ноги на ширине плеч.

4. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполнять приседы в ритме музыки, локти свести вперед – сесть, развести – встать.

5. Ходьба – руки вперед. Сжать пальцы в кулак. Разжать.

Исходное положение – то же, как в 5-м упражнении. Сгибаем каждый пальчик поочередно на двух руках сразу. «Пальчики танцуют».

Основная часть.

(Шея, плечи, руки).

Движения выполняются на шаге.

1. Руки вдоль туловища, повороты головы вправо-влево.

2. Исходное положение – руки к плечам. Свести локти вперед. Исходное положение.

3. Исходное положение – круговые движения вперед-назад.

4. Исходное положение – руки вдоль туловища. Руки в стороны. Исходное положение.

(Туловище).

1. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки за спиной – наклон вперед. Исходное положение.

2. Исходное положение – встать прямо, руки на поясе. Повернуться вправо (влево), посмотреть вправо (влево), встать прямо.

3. Исходное положение – ноги расставлены, руки вдоль туловища: сесть, руками обхватить колени. Исходное положение.

4. Исходное положение – поднять правую (левую) ногу, сделать хлопок под коленом.

5. Ритмические хлопки.

(Пиковая нагрузка.)

Бег, прыжки на 2 ногах, поочередное выбрасывание ног вперед-назад, покричать.

Положение сидя.

6. Исходное положение – сесть на пол. Повороты вправо-влево.

7. Исходное положение – лечь на спину, руки вдоль туловища. Подтянуть ноги к туловищу. Исходное положение.

8. Исходное положение – лежа свободно подвигать руками и ногами.

Стрейчинг.

1. Лечь на бок, согнуть ногу и отвести вперед. Исходное положение. 15 раз (правой–левой ногой) или в статике по 15 секунд.

2. Встать на колени, руки достают до пола. Поднять согнутую ногу в сторону (15 секунд правой–левой ногой). Исходное положение.

3. Исходное положение – стоя, согнуть правую руку, левой взять локоть правой руки и давить на него.

ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ, МЫШЛЕНИЯ, ПАМЯТИ

«Художники»

Детям предлагают внимательно посмотреть на своего товарища в течение нескольких секунд и закрыть глаза (в это время ребенок прячется). Открыв глаза, каждый должен описать внешность спрятавшегося ребенка (написать портрет).

С целью усложнения задачи можно предложить запомнить всех участников игры, затем увести одного из детей. Открыв глаза, играющие должны определить, кто исчез, и дать описание.

«Зеркало»

Детей разбивают на пары, в которых один – ведущий, другой выполняет роль «зеркала». Ведущий совершает различные движения, а «зеркало» в точности их копирует.

«Послушай, вспомни, выполни»

Дети бегают, по команде взрослого (хлопок в ладоши) принимают на короткое время одну из выученных ранее асан, по другой команде возобновляют бег. Каждой асане соответствует определенное количество хлопков, о чем договариваются заранее.

Например, один хлопок соответствует началу бега, два хлопка –остановке и выполнению позы дерева, три хлопка – «кошка» и т. д.

В одну игру можно вводить три, четыре асаны.

ЗВУКОВОЕ ДЫХАНИЕ (М. Л. ЛАЗАРЕВ)

1. Эффект от выполнения ритмического звукового дыхания наступает лишь в том случае, если дыхание выполняется в течение достаточно длительного времени (не менее 3 минут).
2. Ритмическое звуковое дыхание можно проводить как в покое, так и в ходьбе.
3. Рекомендуется проводить ритмическое звуковое дыхание наиболее интенсивно в осенне-весенний период.
4. Эффективно применение ритмического звукового дыхания при постельном режиме ребенка во время заболеваний.
5. Ритмическое звуковое дыхание может использоваться как способ коррекции психического состояния детей, например, на занятии.

Комплекс звукового дыхания направлен на стимуляцию обменных процессов в клетках за счет звуковой вибрации. Кроме того, звуковая вибрация позволяет улучшить микроциркуляцию в области легочных альвеол, стимулирует деятельность диафрагмы, улучшает дренаж мокроты, расслабляет мускулатуру бронхов, повышает эмоциональный тонус. Упражнения этого комплекса могут выполняться ежедневно.

Релаксационная серия (шипящие) может выполняться как звуковая пауза между любыми видами физической нагрузки, а также перед сном. Следует особенно выделить звук «с», который обладает наибольшим расслабляющим свойством.

При ларингитах произносятся только глухие согласные, чтобы не травмировать связочный аппарат. При произнесении длинных звуков желательно тянуть их как можно дольше.

Звук «в» (вибрация на уровне лица).

Стимуляция микроциркуляции крови и обмена веществ в области лица, гайморовых пазух. Эффект достигается при ринитах, синуситах, гайморитах.

И. П. – стоя. Ноги стоят устойчиво. Глаза закрыты. Губы мягко сопротивляются. После глубокого вдоха произносится звук «в» до полного выдоха воздуха из легких. Звук произносится негромко. Необходимо добиться ощущения вибрации во всем теле, преимущественно в области лица, стараясь, чтобы звук тянулся как можно дольше. Губы необходимо расслабить до появления в них ощущения «щекотки». Повторить 4 раза.

Звук «з» (вибрация в области головы и шеи).

Стимуляция микроциркуляции крови и обмена веществ в области головы и шеи. Эффективна при трахеитах.

И. П. – стоя. Тело расслаблено. Глаза закрыты. Ладонь одной руки на шее спереди. Делается вдох. На выдохе произносится звук «з» предельно долго, негромко. Повторить 4 раза.

Звук «ж» (вибрация в области грудной клетки).

Стимуляция микроциркуляции крови и обмена веществ в области грудной клетки. Эффективно выводит мокроту из бронхов и легких.

И. П. – стоя. Тело расслаблено. Глаза закрыты. Ладонь на груди спереди. Делается вдох. На выдохе произносится долго и негромко звук «ж». Повторить 4 раза.

Звук «м» (вибрация тканей в области грудной клетки и солнечного сплетения).

Улучшение микроциркуляции крови и обмена веществ в области грудной клетки и солнечного сплетения.

И. П. – стоя. Глаза закрыты. Ладонь на области солнечного сплетения. Делается вдох. На выдохе произносится негромко и предельно долго звук «м» (глубокое звучание). Повторить 4 раза.

«Ф-х-ц-ч-ш-щ-с» (расслабление всех дыхательных и других мышц организма).

И. П. – лежа. Глаза закрыты. Произносится ровный звук, который тянется как можно дольше. Звук произносится тихо. Каждый звук повторить 2 раза.

ЗВУКОВАЯ ГИМНАСТИКА ЛОБАНОВА

Разновидность дыхательной гимнастики

Гимнастика состоит из специальных упражнений, связанных с произнесением звуков и их сочетанием в определенной работе и строго определенным способом. Начинается гимнастика с обязательного выполнения 2 упражнений: очистительного вдоха – «п, ф, т, р» и закрытого стопа «mmm».

При произнесении звуков вибрация голосовых связок передается на легкие, трахею, бронхи и от них на грудную клетку, эта вибрация действует на бронхи и тем самым способствует профилактике бронхита.

Для звуковой гимнастики характерны следующие особенности дыхания: вдох через нос (1–2 с) пауза, активный выдох через рот (2–4 с), пауза.

Вдох плавный, бесшумный, равномерный, глубокий. Выдох больше вдоха вдвое.

Звуковые упражнения нужно выполнять медленно, спокойно, без напряжения, каждый звук должен произноситься строго определенным образом, только тогда звуковая гимнастика дает лечебный результат.

Гласные звуки произносятся в последовательности – **у, о, а, е, и**.

Согласные звуки произносятся в последовательности – **б, д, г, в, з**.

Согласные сонорные – **м, н, л, р**.

Упражнения действуют подобно вибромассажу.

Для глухих звуков – **п, т, к, ф, с** – требуется наибольшая сила артикулярности, а значит, и наибольшее напряжение мышц грудной клетки и диафрагмы.

Согласный звук **р** – дрожащий, может иметь от 1 до 14 вибраций при его произносимости: **р, рр, ррр** и т. д.

Звукосочетания **с, р** – эффективны при бронхиальной астме, астматическом бронхите.

Звук **р** – произносится энергично, громко, длинной волной – **р – р – р**.

При болезнях сердца звук **р** – произносится тихо, мягко, коротко.

Звуки – **ж – м – з** – произносятся сжатыми губами.

Звук **к** – (**кх**) – произносится губами.

Звук **к** – (**кх**) – произносится широко открытым ртом с усилением на вдохе.

Для эффективности звуковой гимнастики необходимо соблюдать следующие правила:

1. Занятия по возможности проводить на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении.
2. Одежда мягкая, свободная.
3. Проводят занятия до приема пищи или через 1,5–2 часа после еды, лучше в утренние часы. В первые 2 занятия выполняются только 2 упражнения – **пфф** и – **mmm** – затем постепенно добавляются по 2 новых.

Проводят звуковую гимнастику 1–2 раза в день по 5–6 минут.

Упражнения можно выполнять сидя, стоя, лежа. Перед и после каждого упражнения делают очистительный вдох – **пфф** – выполняют тихо, губы сложены трубочкой. Вслед за – **пфф** – идет 2-е обязательное упражнение – **mmm**.

1. – **пфф** – **mmm** – **пфф** – .
2. Гласные – **у, о, а, е, и** – **пфф**.
3. Согласные – 1–4 – **пфф** – .
4. Звукосочетания 1 – **mmm**, 2, 3, 4 – **пфф**.

ГИМНАСТИКА ДО-ИНЬ

Для ослабленных детей, сочетает комплекс движений для мышц и суставов с элементами самомассажа, с ярко выраженным тонизирующим эффектом.

Основная поза – сидя, скрестив ноги по-турецки.

Вводная часть.

1. Массаж ушей. Растирайте ушные раковины большим и указательным пальцами 15–20 раз, а затем столько же ладонями. После этого несколько раз оттяните уши максимально вверх и вниз.

2. Сжатие зубов. Крепко сожмите зубы 20–30 раз, затем 20–30 раз произведите ими постукивание.

3. Массаж десен. Круговые движения языком по передней поверхности зубов верхней и нижней челюсти по 20 раз в каждую сторону.

4. Раздувание щек. Произведите 30–40 раздуваний щек в среднем темпе.

Основная часть.

5. Массаж боковых поверхностей носа. Тыльной стороной вторых фаланг больших пальцев произведите легкое растирание носа от переносицы до углов рта и обратно. Всего 15–20 движений в среднем темпе.

6. Массаж головы. С небольшим давлением поглаживайте голову раскрытой ладонью, начиная со лба по направлению к затылку и обратно 10–15 раз.

7. Массаж бровей. Произведите легкое растирание бровей тыльной стороной вторых фаланг больших пальцев от переносицы к вискам и обратно. В каждую сторону 20–30 раз.

8. Движение глазами. Закрыв веки, произведите круговые движения глазами (налево, вверх, направо, вниз и в обратном направлении). Это движение в медленном темпе повторите по 10 раз в каждую сторону, после чего погладьте пальцами закрытые глаза, раскройте их и сделайте несколько мигательных движений.

9. Движение раскрытыми глазами. И. П. – сидя. Держа голову прямо, правую руку поднимите в сторону до уровня плеча, кисть разогните и зафиксируйте взгляд на кончиках слегка растопыренных пальцев. Затем, вытянув руку, медленно отводите ее перед собой по горизонтали в левую сторону, взглядом сопровождая это движение. Аналогичное движение проводится другой рукой в противоположном направлении. Сделайте по 5 таких движений в каждую сторону.

10. Упражнение для глаз. Вытяните одну руку вперед и слегка в сторону, кисть разогните, пальцы слегка растопырьте. Затем медленно приближайте кисть к носу и так же медленно удаляйте ее в исходное положение, постоянно фиксируя взгляд на кончике среднего пальца. Повторить 10–15 раз.

11. Массаж лица. Раскрытыми ладонями произведите легкое растирание обеих половин лица «умывающими» движениями. Повторить 10–15 раз вверх, вниз.

12. Скрестив пальцы, положите их сзади на шею (голову слегка наклоните вперед) и старайтесь разогнуть голову назад небольшими покачивающими движениями, преодолевая некоторое сопротивление рук. 10–15 движений.

13. Массаж области плеч. Правой ладонью круговыми движениями разотрите область левого плечевого сустава, затем левой ладонью – правого. Сначала движения легкие, поверхностные, затем с некоторым нажимом. Сделайте 20 движений.

14. Упражнение для рук. Сделайте 15–20 маятникообразных движений полусогнутыми руками вперед, назад, как при беге.

15. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сцепите пальцы кистей в замок и вытяните руки вправо вверх, а затем из исходного положения влево вверх. Сделайте 10 раз.

16. Массаж спины. Слегка наклонитесь вперед, и тыльной стороной кулаков растирайте область спины вдоль позвоночника вверх-вниз. Руки двигайте в противоположных направлениях – 20–30 движений.

17. Массаж живота. Проводите руками растирание кожи живота спиралеобразными движениями по ходу часовой стрелки, начиная вокруг пупка, постепенно расширяя круги и вновь приближаясь к пупку. Прodelайте в среднем темпе 30 движений каждой рукой.

18. Массаж области коленных суставов. Растирание колена круговыми движениями в обе стороны 20–30 раз.

19. Массаж ступней. Разведите колени в стороны, захватите руками обе ступни таким образом, чтобы большие пальцы располагались на подошве, а остальные на тыльной поверхности. Делайте растирания обеих поверхностей стоп по направлению от пальцев к пяткам и обратно. 20–30 движений.

20. Упражнение для ног. В положении сидя откиньтесь назад, опираясь на руки. Попеременно вытягивайте вперед ноги с оттянутыми носками и приводите их обратно к тазу. 15–20 движений каждой ногой.

Заключительная часть.

21. Подышите спокойно 2–3 минуты.

22. Расставив ноги в стороны, похлопайте раскрытыми ладонями себя по лбу, щекам, шее, груди, животу, ягодицам, бедрам по 10 раз.

23. Ходьба. Ходите в течение 1–2 минут, высоко поднимая колени и касаясь ими живота.

Комплекс упражнений может быть использован как полностью, так и частично, но с обязательной вводной и заключительной частью.

ОЧИСТИТЕЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

И. П. – стоя. Глубоко вдохните носом. Прямые руки поднимите над головой, ладони можно соединить. Сделайте полный выдох (вдвое длиннее вдоха) через рот с произнесением «ха», при этом резко наклониться вперед и опустить руки. Движение напоминает рубку дров. Детям нужно сказать, что при выдохе они выбрасывают из себя недомогание, усталость, болезни.

И. П. – стоя. Поднять руки вверх, представить, что при вдохе через ладони в тело входят лучи солнца. При выдохе туловище наклонить вперед, представить, что болезни покидают тело, оставляя внутри золотой свет солнца.

И. П. – стоя. Сделали глубокий вдох через нос. Представили, что пропустили воздух через грудную клетку в солнечное сплетение. Выдох через рот за три раза со звуковым сопровождением (*с, з, ж*).

Упражнения составлены на основе древнекитайских оздоровительных систем, способствуют регуляции дыхательной и других функций организма, а также оказывают успокаивающее воздействие на центральную нервную систему, снимают усталость. Мысленное представление тока дыхания развивает сосредоточенность. Нелегко представить образ дыхания: постарайтесь увидеть его в образе голубого ручейка. Направляя этот ручеек во время выдоха на напряженные мышцы, вы поможете им расслабиться, снять напряжение.

ЗВУКОВЫЕ ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Эти упражнения могут выполняться детьми во время утренней гимнастики и среди дня. В летнее время комплекс лучше проводить на свежем воздухе во время прогулки.

1. «На турнике».

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – длинный выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

2. «Шагом марш».

Стоя, гимнастическая палка в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 6–8 шагов – выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 минут.

3. «Насос».

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

4. «Регулировщик».

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р». Повторить 5–6 раз.

5. «Летят мячи».

Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произносить, выдыхая, длительное «ух-х-х-х». Повторить 5–6 раз.

6. «Вырасти большой».

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Выдыхая, произносить «ух-х-х». Произносить 4–5 раз.

7. «Лыжник».

Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5–2 минут. На выдохе произносить «м-м-м-м».

8. «Маятник».

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне – выдох, произносить «т-у-у-х-х-х». Повторить 3–4 наклона в каждую сторону.

9. «Гуси летят».

Медленная ходьба в течение 1–2 минут. Поднимать руки в стороны – вдох, руки вниз – выдох, произносить «г-у-у-у-у».

10. «Семафор».

Сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднимать руки в стороны – вдох, медленно опускать вниз – длительный выдох, произносить «с-с-с-с». Повторить 3–4 раза.

ПСИХОГИМНАСТИКА ПО МЕТОДИКЕ М. И. ЧИСТЯКОВОЙ

Используется для организации психологической безопасности детей дошкольного возраста в коллективе детей и взрослых.

ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО И СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Цветок.

Теплый луч упал на землю и согрел в земле зернышко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою голову вслед солнцу.

Выразительные движения

Сесть на корточки, голову и руки опустить. Поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны – цветок расцвел. Голова слегка откидывается назад, медленно поворачивается вслед за солнцем.

Мимика

Глаза полузакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.

Ласка.

Ребенок с улыбкой гладит и прижимает к себе пушистого котенка. Котенок прикрывает глаза от удовольствия, мурлычет и выражает расположение к своему хозяину тем, что трется головой о его руки.

Вкусные конфеты.

1. У девочки в руках воображаемый кулек (коробка) с конфетами.
2. Она протягивает его по очереди детям. Они берут по одной конфете и благодарят ребенка.
3. Разворачивают бумажки и кладут конфеты в рот.
4. Изображают удовольствие, конфеты очень вкусные.

Золотые капельки.

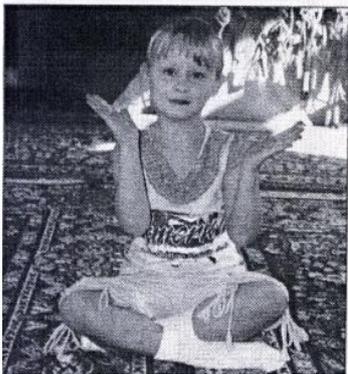
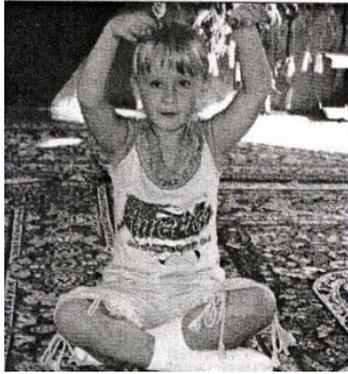
Идет теплый дождь. Пляшут пузырьки на лужах. Из-за тучки выглянуло солнце. Дождь стал золотым. Ребенок подставляет лицо золотым капелькам дождя. Приятен летний дождь.

Звучит спокойная мелодичная музыка.

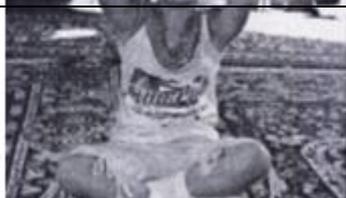
ВОСТОЧНАЯ ГИМНАСТИКА

Эти упражнения используются в общеразвивающей части физкультурных занятий или во время физкультурных пауз. Для гимнастики не требуется специально организованного места, ее можно проводить в любом помещении, в любой легкой одежде, не нужно ни атрибутов, ни пособий. Все упражнения дети выполняют сидя на полу по-турецки или сидя на стуле, босиком или в легких носочках.

Комплекс гимнастики состоит из пятнадцати постепенно усложняющихся упражнений, в которых невысокая физическая нагрузка чередуется с расслаблением отдельных частей руки. Комплекс используется в работе с детьми, начиная с 3-летнего возраста, но в укороченном варианте.

	№ 1	«Кувшинчик»
	Исходное положение	Ладони сложены вместе перед лицом пальцами вверх
	Описание упражнения	1–2 – поочередно развести руки ладонями вверх, начиная с правой, 3–4 – исходное положение, 5–6 – повторить разведение рук, но ладонями вниз, 7–8 – исходное положение
	Дозировка	5–6 раз
	Методические указания	Дети сидят на полу на расстоянии вытянутых рук. Размещение свободное
	№ 2	«Листочки»
	Исходное положение	Руки вверх
	Описание упражнения	1–8 – одновременные круговые вращения руками и кистями вправо (полный круг), 9–16 – повторить то же влево
	Дозировка	3–4 раза
	Методические указания	Мышцы рук напряжены, а кисти расслаблены. Следить за правильной осанкой. Образ: ветерок колышет листочки (руки)
	№ 3	«Шарфик»
	Исходное положение	Руки вытянуты вперед
	Описание упражнения	1–4 – медленно поднимать (попеременно или одновременно) руки вверх с волнообразными движениями кистями, 5–6 – то же с перемещением рук вниз
	Дозировка	30–40 минут
	Методические указания	Кисти рук максимально расслаблены
	№ 4	«Цветочки-лепесточки»
	Исходное положение	Руки согнуты в локтях перед лицом, правая ладонь открыта вперед, левая – сжата в кулак
	Описание упражнения	1–2 – поочередно и медленно сжимать кисти в кулаки и разжимать, 1–2–3–4 – то же упражнение выполняется быстрее
	Дозировка	30 секунд
	Методические указания	Частая смена темпа в двух частях упражнения

	№ 5	«Китайский веер»
	Исходное положение	Руки согнуты на уровне лица, ладони обращены вперед, пальцы сжаты в кулаки
	Описание упражнения	1–4 – поочередные круговые веерообразные движения пальцами, начиная от мизинца, 5–8 – повторить в обратном направлении
	Дозировка	5–6 раз
	Методические указания	Выполнять с полной амплитудой движения пальцами. Образ: раскрываем китайский веер (пальцы), закрываем
	№ 6	«Змея»
	Исходное положение	Ладони обеих рук сложены вперед
	Описание упражнения	1–4 – змеевидные движения двумя руками вперед, 5–8 – вверх, 9–12 – вправо, 13–16 – влево
	Дозировка	2 цикла
	Методические указания	Кисти не разъединять, держать симметрично
	№ 7	«Птичка и птенчики»
	Исходное положение	Руки согнуты в локтях вперед, пальцы широко расставлены
	Описание упражнения	1–4 – пальцы от указательного до мизинца (птенчики) поочередно касаются большого (птички), 5–8 – повторить в обратном направлении
	Дозировка	4 раза
	Методические указания	Сначала в медленном темпе разучить упражнение без музыкального сопровождения. Образ: птичка (большой палец) кормит птенчиков
	№ 8	«Фонтанчик»
	Исходное положение	Руки с переплетенными пальцами находятся перед грудью ладонями вниз, локти вниз, слегка расслаблены
	Описание упражнения	1–4 – руки постепенно поднимаются вверх с попеременными движениями кистями вправо-влево, пальцы не размыкать, 5–8 – руки опускаются вниз
	Дозировка	2–3 раза
	Методические указания	Ладони обращены все время вниз. Полностью выпрямлять руки в локтях в положении вверху и внизу
	№ 9	«Волна»
	Исходное положение	Руки в положении упражнения № 8



	Описание упражнения	1–4 – круговые волнообразные движения соединенными кистями вправо, 5–8 – влево
	Дозировка	2 цикла
	Методические указания	Выполнять с широкой амплитудой движений в плечевом поясе
	№ 10	«Деревце»
	Исходное положение	Руки в положении упражнения № 8, но локти соединены
	Описание упражнения	1–4 – круговые вращения соединенными кистями вверх, 5–8 – вниз
	Дозировка	30 секунд
	Методические указания	Локти не разъединять
	№ 11	«Парус и лодочка»
	Исходное положение	Пальцы переплетены перед грудью, ладони внутрь (к себе), локти в стороны
	Описание упражнения	1 – с легким поворотом туловища наружу вправо, 2 – исходное положение, 3 – то же влево, 4 – исходное положение, 5 – руки ладонями вперед, 6 – исходное положение, 7 – то же вверх, 8 – исходное положение
	Дозировка	4 раза
	Методические указания	Действовать, плавно прогибая и сжимая пальцы. Образ: ветерок подул с левой стороны – парус надулся вправо
	№ 12	«Натянутый лук»
	Исходное положение	Руки ладонями наружу, пальцы переплетены
	Описание упражнения	1–8 – пружинящие движения руками назад
	Дозировка	2 раза
	Методические указания	Активно прогнуться в спине
	№ 13	«Солнышко вращается»
	Исходное положение	Руки вверху ладонями наружу, пальцы переплетены
	Описание упражнения	1–4 – вращение руками и туловищем вправо, 5–8 – влево
	Дозировка	2–3 раза
	Методические указания	Выполнять с широкой амплитудой движения в пояснице
	№ 14	«Стекло»
	Исходное положение	Руки согнуты в локтях перед лицом, ладони вперед

	Описание упражнения	1–2 – попеременные движения ладонями вверх, прикасаясь к воображаемому стек-лу, 3–4 – то же вниз, 5–6 – вправо-влево, 7–8 – исходное положение
	Дозировка	30–40 секунд
	Методические указания	Обратить внимание детей на положение кистей в одной плоскости! Спина прямая
	№ 15	«Принцесса Востока»
	Исходное положение	Руки согнуты в локтях на уровне шеи ладонями вниз, пальцы переплетены
	Описание упражнения	1–2 – движения головой вперед–назад, 3–4 – вправо-влево, 5–8 – по кругу
	Дозировка	30 секунд
	Методические указания	Плечи неподвижны, спина прямая, работают только мышцы шеи и головы

Формы взаимодействия детского сада и семьи по сохранению и укреплению здоровья

