

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Борисовская начальная общеобразовательная школа №26**

Рассмотрены и приняты
на заседании Совета ОУ
Протокол от 19.01.2024 № 01.

Утверждены
приказом МБОУ «Борисовская
НОШ № 26»
от 01.02.2024г. №07-д.
И.О директора: _____
Н.Г.Арсеньева

**ПРОГРАММА
ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ
«ЗДОРОВЫЙ ДОШКОЛЬНИК»**

(срок реализации 2023-2028гг)

*Автор: Баляева Татьяна Ивановна,
старший воспитатель*

**д. Борисово
2024 год.**

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цели и задачи Программы.....	4
3. Принципы системы работы по здоровьесбережению воспитанников.....	5
4. Содержание работы ОУ по здоровьесбережению воспитанников.....	6
5. Организация двигательного режима	8
6. Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе ОУ... .	12
7. План работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников	15
8. План совместной деятельности детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей.....	17
9. Литература	19
10. Приложения	20

1. Пояснительная записка

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и формирование здорового образа жизни заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры, начиная от дошкольных учреждений. Но проблема по-прежнему остается актуальной. Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться?

В настоящее время отмечается усиление оздоровительно образовательного потенциала физической культуры, включающего в себя формирование культуры движений, осознанной установки детей на здоровый образ жизни, развитие ценностных ориентаций, положительных личностных качеств и активной жизненной позиции по отношению к собственному здоровью. В работе с детьми широко используются новые виды физкультурных занятий, которые дополняют и обогащают традиционные формы двигательной деятельности, ведется разработка и внедрение в практику дошкольных учреждений инновационных технологий образования и оздоровления детей.

В настоящее время проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития.

Поэтому, начиная с младшего возраста необходимо приобщать детей к здоровому образу жизни, формировать культуру здоровья, воспитывать осознанное отношение к ценности своего здоровья.

В современном обществе предъявляются высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку. Нашей стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные, инициативные и, конечно же, здоровые. В национальной доктрине образования воспитание здорового образа жизни рассматривается как одна из основных задач образования. Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, социальноэкологической ситуации в стране. Происходящие в государстве, обществе и образовании перемены предъявляют новые требования к качеству отношений дошкольного учреждения и семьи. Главным приоритетом Концепции дошкольного учреждения является оптимизация психологической и физической нагрузки воспитанников, создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей.

Роль дошкольного учреждения на сегодняшний день состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребенка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью.

2. Цели и задачи программы

Цель программы: Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.

Задачи:

- Создание комфортного микроклимата, в детском коллективе, в ОУ в целом;
- Внедрение современных здоровьесберегающих технологий в структуру профилактической оздоровительной и образовательно-воспитательной модели ОУ.
- Повышение физкультурно-оздоровительной грамотности педагогов и родителей;
- Обучение навыкам здоровьесберегающих технологий: формирование у детей знаний, умений и навыков сохранения здоровья и ответственности за него;
- Формирование профессиональной позиции педагога, характеризующейся мотивацией к здоровому образу жизни, ответственности за здоровье детей.
- Повышение валеологической, медико-психолого-педагогической компетентности всех участников образовательного процесса.

Ожидаемый результат:

1. Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы;
2. Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников;
3. Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду;
4. Создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий;
5. Осознание взрослыми и детьми понятия "здоровье" и влияние образа жизни на состояние здоровья;
6. Снижение уровня заболеваемости детей;
7. Увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду;
8. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.);
9. Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей; использование в работе диагностических данных о ребенке; создание условий для полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребенка; систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы.

3. Основные принципы системы работы по здоровьесбережению воспитанников

Принцип активности и сознательности — определяется через участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. Обеспечение высокой степени инициативы и творчества всех субъектов образовательного процесса.

Принцип систематичности и последовательности в организации здоровьесберегающего и здоровьеобогащающего процесса. Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы;

«Не навреди» - Это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка.

Доступности и индивидуализации - Оздоровительная работа в детском саду должна строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Системного подхода - оздоровительная направленность образовательного процесса достигается через комплекс избирательно вовлеченных компонентов взаимодействия и взаимоотношений, которые направлены на полезный результат - оздоровление субъектов образовательного процесса (из теории функциональных систем П.К. Анохина).

Оздоровительной направленности — нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения. Оздоровительную направленность должны иметь не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду.

Комплексного междисциплинарного подхода. Работа учитывает тесную связь между медицинским персоналом ОУ и педагогическим коллективом, а также отсутствие строгой предметности.

4. Содержание работы по здоровьесбережению обучающихся

Мероприятия	Ответственные и исполнители	Сроки	Результат
Обеспечение высокого качества медико-психолого-педагогического сопровождения воспитанников			
Обеспечение режимов пребывания обучающихся в ОУ с учётом их индивидуальных особенностей	Педагогический коллектив ОУ	Ежедневно	Положительная динамика в соматическом, психофизическом здоровье, развитии детей
Обеспечение воспитанников качественным сбалансированным питанием.	Педагоги младшие воспитатели	Ежедневно	
Разработка и Реализация плана работы ОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников.	ст. воспитатель, педагог-психолог	Сентябрь	Повышение эффективности работы ОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников. Снижение уровня заболеваемости воспитанников.
Формирование Системы использования здоровьесберегающих технологий в организации образовательного процесса	Старший воспитатель	В течение года	Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей
Обучение педагогов новым технологиям здоровьесбережения	Старший воспитатель	В течение года	Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей
Проведение спортивных праздников и развлечений	коллектив ОУ	В течение года	Повышение уровня физического развития детей.
Подбор материалов для консультаций и оформление стендовых материалов для родителей.	Педагогический коллектив ОУ	В течение года	Повышение компетентности родителей в области сохранения здоровья детей
Реализация программы «Разговор о правильном питании»	Педагогический коллектив, родители подготовительных групп	В течение года	Повышение знаний родителей, детей о культуре питания

Разработка и реализация авторских проектов, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.	Педагогический коллектив ОУ	В течение года	Авторские проекты, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, практических умений и навыков у детей и родителей в области физического воспитания. Инновационная модель сотрудничества детского сада и семьи по формированию осознанного, творческого, бережного отношения к здоровью детей с целью повышения его уровня.
Организация и проведение мероприятий с детьми валеологической, здоровьесберегающей направленности.	Педагогический коллектив ОУ	В течение года	Освоение детьми задач образовательной области «Физического развитие»
Организация индивидуального консультирования педагогов и родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников.	Ст. воспитатель	По необходимости	Увеличение доли педагогов-специалистов с высоким уровнем медико-психологопедагогической компетентности
Работа с родителями по направлению сохранения и укрепления здоровья воспитанников.	ст.воспитатель Педагогический коллектив	Ежегодно по годовым планам	Увеличение доли родителей, с высоким уровнем медико-психолого-педагогической компетентности
Информирование общественности о ходе оздоровительной деятельности и её результатах	Заведующая, Ст. воспитатель Ответственный за сайт, газету ДОО	В течение года	Отчет по самообследованию ОУ Информация на сайте.
Оценка качества результатов деятельности			
Комплексный мониторинг состояния здоровья и развития детей раннего и дошкольного возраста.	Ст. воспитатель, педагог-психолог, воспитатели	Ежегодно	Анализ результатов мониторинга. Определение перспектив деятельности.

5. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ

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

Модель режима двигательной активности детей

<i>Виды занятий</i>	<i>Варианты содержания</i>	<i>Особенности организации</i>
Утренняя гимнастика	Традиционная гимнастика Ритмическая гимнастика Корректирующая гимнастика	Ежедневно утром, на открытом воздухе или в зале. Длительность не менее 10 мин.
Физкультурные занятия	Традиционные занятия • Игровые и сюжетные занятия • Занятия тренировочного типа Тематические занятия Занятия на свежем воздухе	Два занятия в неделю в физкультурном зале.
Физкультминутки и Музыкальные минутки	<ul style="list-style-type: none">Упражнение для снятия общего и локального утомления Упражнения для кистей рук Гимнастика для глаз <ul style="list-style-type: none">Гимнастика для улучшения слуха Дыхательная гимнастика <ul style="list-style-type: none">Упражнения для профилактики плоскостопия	Ежедневно проводятся во время занятий по развитию речи, окружающий мир, ИЗО, формированию элементарных математических представлений. Длительность 3-5 мин.
Корректирующая гимнастика после сна	<ul style="list-style-type: none">Разминка в постели - корректирующие упражнения и самомассажОздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам Развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной координации	Ежедневно, при открытых фрамугах в спальне или группе. Длительность 7-10 мин.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	<ul style="list-style-type: none"> • Подвижные игры средней и низкой интенсивности • Народные игры • Эстафеты • Спортивные упражнения (езда на велосипедах, катание на санках) • Игры с элементами спорта (футбол, бадминтон, городки,) 	Ежедневно, на утренней прогулке. Длительность 20-25 мин.
	<ul style="list-style-type: none"> • Музыкальные игры • Школа мяча 	На прогулке во второй половине дня длительность 15-20мин.
«Недели здоровья»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятия по валеологии • Самостоятельная двигательная деятельность • Спортивные игры и упражнения • Осенние и весенние чемпионаты по прыжкам, бегу. • Совместная трудовая деятельность детей, педагогов и родителей 	4 раза в год (в октябре, январе, марте, июле)
Спортивные праздники и физкультурные досуги	<ul style="list-style-type: none"> • Игровые • Соревновательные • Сюжетные • Творческие • Комбинированные • Формирующие здоровый образ жизни 	Праздники проводятся 2 раза в год. Длительность не более 45 минут. Досуги - один раз в квартал. Длительность не более 30 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельный выбор движений с пособиями, с использованием самодельного или приспособленного инвентаря. 	Ежедневно, во время прогулки, под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.
Участие родителей в физкультурнооздоровительных, массовых мероприятиях,		Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья.

Утренняя гимнастика важна для закаливания организма, повышения работоспособности детей после сна и регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Ее следует проводить при открытой форточке. Свежий воздух воздействует на кожные рецепторы холодом, что способствует быстрому повышению возбудимости ЦНС и восстановлению нормальной работоспособности. На утренней гимнастике целесообразна частая смена упражнений при многократной повторяемости (до 8—12 раз) одного упражнения с учетом возраста воспитанников.

Утренняя гимнастика может проводиться в различной форме.

Традиционная утренняя гимнастика состоит из двигательных упражнений (различные виды ходьбы и бег), комплекса общеразвивающих упражнений для разных групп мышц, прыжков в чередовании с ходьбой, дыхательных упражнений и заключительной части (ходьбы). Вводная и заключительная части выполняются в кругу, для исполнения комплекса упражнений дети строятся в колонны.

Игровая гимнастика включает 3-6 имитационных упражнений. Образные движения объединяются одной темой. Этот вид утренней гимнастики используется в работе с младшими дошкольниками.

Гимнастика с использованием различных предметов проводится как традиционная утренняя зарядка с гимнастическими палками, обручами, лентами, флажками, мешочками и т.д.

Оздоровительные занятия проводятся регулярно

Музыкальные занятия

В ходе проведения используются ритмические, музыкально-дидактические, речевые, хороводные, музыкальные коммуникативные, пальчиковые игры, игры с пением. Большое внимание на занятиях уделяется упражнениям на развитие дыхания.

Динамические паузы

Динамическая пауза - заполненная разнообразными видами двигательной деятельности, отличающейся значительным преобладанием умственной нагрузки или однообразием движений. Динамические паузы предназначены для предупреждения утомления и снижения работоспособности. Поэтому они проводятся во время занятий по математике, развитию речи, ИЗО-деятельности.

Снять напряжение также помогают физминутки, логоритмическая гимнастика, пальчиковые игры.

Физкультминутки

Физкультминутки проводятся с целью повышения умственной работоспособности и снижения утомления, обеспечивают кратковременный активный отдых. Физкультминутка состоит из 3-4 упражнений для больших групп мышц, активизирующих дыхание и кровообращение.

Логоритмическая гимнастика

Логоритмическая гимнастика - форма активного отдыха для снятия напряжения после продолжительной работы в положении сидя. Она выполняется под музыку, чтения стихотворения или пения детей и педагога. Логоритмические упражнения объединяются в комплексы общеразвивающих упражнений, в которых задействованы все группы мышц.

Пальчиковые игры

Пальчиковые игры развивают у детей мелкую моторику, координацию движений и внимание, активизируют речевые навыки, мышление и память.

Профилактическая гимнастика

Профилактическая гимнастика проводится с целью повышения функциональных возможностей организма, работоспособности и восстановления здоровья. Профилактическую гимнастику можно проводить во время занятий, перед прогулкой, приемом пищи, началом игровой деятельности, в любую свободную минутку. Продолжительность - 2-3 минуты.

Самомассаж

Массаж - система приемов дозированного механического воздействия на кожу и

подлежащие ткани тела человека.

Самомассаж - способ регуляции организма, один из приемов регулирования кровотока. Детей обучают выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие и похлопывающие движения в направлении кровотока.

Гимнастика для глаз

Упражнения для глаз включают фиксацию зрения на различных точках, движениях взгляда. Упражнения способствуют восстановлению нормального зрения, рекомендуется выполнять 2 раза в день.

Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в легких.

Дыхательные упражнения выполняются 2-5 минут, можно стоя, сидя и лежа на спине.

Бег, ходьба, подвижные и спортивные игры на прогулке

Дозированный бег и ходьба на прогулке - один из способов тренировки и совершенствования выносливости. В начале и в конце прогулки дети выполняют пробежку, после чего переходят на ходьбу, шагая в ритме.

Подвижные и спортивные игры развивают у детей наблюдательность, восприятие отдельных вещей, совершенствуют координацию движений, быстроту, силу, ловкость, меткость, выносливость и другие психофизические качества.

Игры необходимо подбирать с учетом возраста детей, учитывая степень подвижности ребенка в игре. Игры должны включать различные виды движений и содержать интересные двигательные игровые задания.

Релаксационные упражнения и бодрящая гимнастика

Релаксационные упражнения выполняются для снятия напряжения в мышцах, вовлеченных в различные виды активности. Релаксация - состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Рекомендуется выполнять релаксационные упражнения перед дневным сном с использованием музыки и ароматерапии.

Бодрящая гимнастика проводится после дневного сна. Цель: сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию, улучшить настроение детей и поднять мышечный тонус. После пробуждения дети выполняют некоторые упражнения в постели, потягивание, встают и по массажным коврикам («дорожкам здоровья») переходят в другую комнату, далее выполняют упражнения ритмической гимнастики. Общая продолжительность бодрящей гимнастики - 7-15 минут.

ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, способствует ускорению обмена веществ, оказывает благотворное влияние на психосоматическое состояние ребенка.

Воспитатели выбирают из предложенных методов закаливающие процедуры, которые они будут проводить с детьми своей группы. В дошкольном учреждении используют методы закаливания, абсолютно безвредные для всех детей.

Обязательное условие закаливания — соблюдение принципов постепенности и систематичности. Эффект в снижении острой заболеваемости проявляется через

6. Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе ДОГ

В настоящее время в деятельность ОУ подобраны и успешно внедрены следующие виды здоровьесберегающих технологий:

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

2. Технологии обучения здоровому образу жизни

1.Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном зале	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.
2.Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.
3.Коммуникативные игры	2 раза в неделю по 10 мин. со старшего возраста	входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.
4. Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю со ст. возраста	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития
5.Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму

3. Коррекционные технологии

1.Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 10 мин. со старшего возраста	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа.
2.Технологии «_музыкотерапия»	Отдельные музыкальные занятия ; во время утренней зарядки, во время тихого часа ,во время пробуждения.	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения .

Термин «музыкотерапия» имеет греко-латинское происхождение и в переводе означает «исцеление музыкой». Ещё в древние времена знали о влиянии музыки на человеческий организм и применяли её как лечебное средство.

В ходе музыкотерапии можно применять не только классическую музыку, подходит музыка, сыгранная на живых инструментах. Но, как показывает многолетний опыт педагогов и психологов, которые используют метод музыкотерапии в работе с детьми, более глубокое влияние оказывают именно классические произведения, с помощью которых достигается положительный эффект.

В дошкольной образовательной организации музыкотерапия проводится дозированно, в зависимости от вида деятельности, направленной на формирование здорового образа жизни.

Музыкотерапию можно использовать во всех компонентах ЗОЖ.

Утренняя гимнастика в детском саду обязательно проводится под музыкальное сопровождение.

Задачи музыкотерапии: создание радостного эмоционального подъёма, развивать умение согласовывать движения с характером музыки, укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную систему детей.

Музыка подбирается ритмичная, маршевая, весёлая, настраивающая на определённый ритм при выполнении движений.

Дневной сон

Музыкотерапия используется во время приятного погружения детей в дневной сон. Для этого используются мелодичные спокойные классические произведения, в которых звучат скрипки, флейты, фортепиано.

Цель музыкотерапии: снятие эмоционального и физического напряжения.

На подсознательном уровне дети успокаиваются и расслабляются.

Для пробуждения детей используется также тихая, лёгкая, нежная и радостная классическая музыка.

Рекомендуется в течение месяца постоянно при пробуждении детей использовать одну и ту же музыку, которая выработает рефлекс просыпания. Дети будут легче и спокойнее переключаться от состояния покоя к активной деятельности, услышав звучание привычной мелодии.

Также под классические произведения можно проводить гимнастику в постели.

Непосредственно организованная образовательная деятельность

Цель музыкотерапии: повышение интеллекта детей и создание благоприятного эмоционального фона.

Музыкотерапию целесообразно применять на занятиях повышенной умственной активности, что способствует повышению уровня развития познавательной сферы.

Музыкотерапия применяется и на занятиях по художественно-эстетическому развитию, настраивая дошкольников на восприятие произведений художественного творчества, способствуя у них развитию воображения.

В ходе образовательных ситуаций рекомендуется использовать музыкотерапию при проведении пальчиковой гимнастики, динамической паузы, физминутки, гимнастики для глаз.

Задачи музыкотерапии: снять умственную перегрузку и утомление, снизить эмоциональное напряжение, улучшить кровообращение, создать положительные эмоции.

7. ПЛАН РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ И ОЗДОРОВЛЕНИЮ ВОСПИТАННИКОВ

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА			
Совместная деятельность взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей			
1	Утренняя гимнастика с использованием корригирующих и дыхательных упражнений	ежедневно	воспитатели
2	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	ежедневно	воспитатели
3	Физкультурные занятия	3 раза в неделю	воспитатели
4	Спортивные развлечения и праздники	1 раз в месяц	
5	Специальные гимнастические упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки.	ежедневно	воспитатели
	Динамические паузы во время проведения ОД	ежедневно	воспитатели
6	Гимнастика после дневного сна	ежедневно	воспитатели
7	Прогулки на воздухе с включением подвижных игр и игровых упражнений	ежедневно	воспитатели
8	Организация самостоятельной двигательной активности детей	ежедневно	воспитатели
9	Гимнастика для глаз (картотека в наличии)	ежедневно	воспитатели
10	Пальчиковая гимнастика (картотека в наличии)	ежедневно	воспитатели
11	Дыхательная гимнастика в игровой форме	ежедневно	воспитатели
12	Хождение босиком по «дорожке здоровья»	ежедневно	воспитатели
13	Обширное умывание	ежедневно	воспитатели
14	Игры с водой	в теплое время года	воспитатели
15	Воздушные ванны (облегченная одежда соответствует сезону года)	ежедневно	воспитатели

ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА			
1	Рациональная организация внутреннего пространства в соответствии с требованиями СанПиНов.	постоянно	Ст.воспитатель, воспитатели, завхоз
2	Создание условий для организации двигательной активности воспитанников, включающей в себя предусмотренные программой занятия физкультурой, активные паузы в режиме дня, а также физкультурно-	постоянно	Ст.воспитатель,, воспитатели, завхоз
3	Организация рационального питания и витаминизация воспитанников: организация второго завтрака (соки, фрукты), строгое выполнение натуральных норм питания, соблюдение питьевого режима, гигиена приема пищи, индивидуальный подход к детям во время приема пищи, правильность расстановки и подбора мебели.	постоянно	воспитатели
4	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей в соответствии с СанПиНом.	постоянно	воспитатели
5	Нормализация функции ЦНС (соблюдение режима; музыкотерапия; сказкотерапия;)	в течении года	педагоги
6	Рекомендации родителям часто болеющих детей по оздоровлению в летний период (по закаливанию, питанию, одежде).	в течении года	педагоги
КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА СПЕЦИАЛИСТОВ			
1	Обеспечение благоприятного психологического климата в ДГ	в течении. года	психолог
	Обследование детей	сентябрь май	психолог
2	Индивидуальная коррекционная работа детьми, нуждающимися в коррекции	по графику	психолог
3	Коррекционная работа по подгруппам, со всей группой	2 раза в неделю	психолог
4	Консультирование родителей, воспитателей	в течении. года	психолог
5	Выступления на родительских собраниях	в течении. года	психолог
6	Обеспечение благоприятного психологического климата в ДГ	постоянно	Педагоги

		дошкольника» «Чего нельзя делать в дошкольном возрасте» «Как организовать полноценный сон ребенка»	
3.	Разработка системы оздоровительных мероприятий при активном участии и помощи родителей	• выбор из предложенных методик наиболее эффективных и удобных для применения.	Начало учебного года
III этап			
4.	Создание условий для непрерывности оздоровительных мероприятий	• разъяснительная работа с родителями; • проведение дома утренней гимнастики, прогулок в выходные дни	ежедневно
5.	Привлечение родителей к активному участию в процессе физического и психического развития детей	• проведение занятий вместе с родителями; • проведение совместных с родителями праздников, развлечений, досугов (по плану ОУ) • участие родителей в психологических тренингах (по плану педагога-психолога) • помощь родителей в пополнении развивающей среды как стандартным, так и нестандартным оборудованием для развития движений детей	По годовому плану ОУ
IV этап			
6.	Анализ проведенной работы по оздоровлению детей в ОУ	• диагностика физического развития детей; • анкетирование родителей на предмет удовлетворенности работой ОУ по данному направлению; • составление плана работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению детей на следующий учебный год, основываясь на результатах диагностики и анкетирования;	май май апрель Июнь

9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авдеева Н.Н., Князева О.Л. Программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста». М., 2000.
2. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М., 1993. - 132с.
3. Береснева, З.И. Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДОУ/ под ред. З.И.Бересневой.- М.: Сфера, 2005 - 31 с.
4. Васильева М.А. «Программа воспитания и обучения ребенка в детском саду» под редакцией М.А.Васильевой. М., 2003.
5. Волошина, Л.Н. Играйте на здоровье / Л.Н.Волошина - М: 2003 - 87 с.
6. Кочеткова Л.В.. Оздоровление детей в условиях детского сада./ М.: ТЦ Сфера, 2007
7. Крылова И.И.. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / Волгоград: Учитель, 2009
8. Сивачева, Л.Н. Физкультура-это радость!/ Спортивные игры с использованием нестандартного оборудования С-П. Детство-Пресс. - 2002г.
9. Утробина, К.К. Занимательная физкультура для дошкольников./ М.: Изд-во Гном и Д., 2003

«Гимнастика после дневного сна»

Пояснительная записка

Гимнастика после дневного сна - комплекс мероприятий, облегчающих ребёнку переход от сна к бодрствованию. Иначе педагоги называют её бодрящей гимнастикой, которая помогает детскому организму проснуться, улучшить настроение, поднять мышечный тонус. После хорошей гимнастики у детей исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, улучшается настроение и самочувствие ребёнка. Гимнастика после дневного сна относится к здоровьесберегающим технологиям - закаливающей процедуре.

Цель гимнастик пробуждения: Постепенное и комфортное пробуждение детей после сна.

Задачи гимнастики после сна:

- увеличить тонус нервной системы;
- укрепить мышечный тонус;
- способствовать профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата;
- способствовать профилактике простудных заболеваний;
- развитие физических навыков;
- сохранить положительные эмоции при выполнении физических упражнений и прочих режимных моментов во второй половине дня.

Значимость: Решение вышеуказанных задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность детского организма.

Гимнастика после сна, её организация и проведение.

Переход от состояния сна к состоянию бодрствования происходит постепенно. Чтобы облегчить протекание процессов перехода от состояния покоя после пробуждения к состоянию активного бодрствования, можно включить музыку. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создаёт у них хорошее настроение, вселяет бодрость, радость, помогает ритму движений, облегчает их выполнение. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с ее характером, выполнять движения выразительно, плавно. Хорошо, если после пробуждения дети услышат свои любимые детские песенки или спокойную приятную музыку, тогда просыпаться они будут намного быстрее. Не нужно забывать об улыбке. Первое, что должен видеть ребенок после снов - улыбающееся лицо взрослого человека, а также слышать плавную, размеренную речь, приятные интонации, уменьшительно-ласкательные суффиксы. Дети тонко чувствуют эмоции окружающих. Взрослому необходимо быть внимательным к себе, следить за своей мимикой, за эмоциональным состоянием. Волнение, беспокойство, раздражительность, неуверенность взрослого дети впитывают сразу же, как губка. Все переживания тут же отразятся на настроении детей.

Бодрящую гимнастику следует проводить в хорошо проветренном помещении, в течение 10 – 15 минут в зависимости от возраста детей:

до 10 минут – для детей 3-5 лет;

до 15 минут – для детей 5-7 лет;

Обязательное условие при проведении гимнастики - учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Гимнастика состоит из нескольких частей:

- разминочные упражнения в постели;
- выполнение простого самомассажа (пальчиковая гимнастика) или точечного массажа;
- выполнение общеразвивающих упражнений у кроваток (дыхательная гимнастика);
- ходьба по « дорожке «здоровья»;

- заканчиваться гимнастика дыхательными упражнениями,

Помимо общих оздоровительных целей каждая из структурных частей бодрящей гимнастики решает и свои более узкие, **конкретные задачи**:

I часть - гимнастика в кровати - гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Лучше проводить её с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное и одновременное поднятие и опускание рук и ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т. п.

Главное правило — исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели (около 2 - 3 минут).

II часть - корректирующие упражнения, закаливающие процедуры - направлена на профилактику плоскостопия и сколиоза, упражнение детей в основных движениях (ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, с высоким подниманием колен и др.), оказание закаливающего воздействия на организм.

III часть – заключительная – дыхательные упражнения. Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, болезней, улучшает пищеварение. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Кроме того, дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после воспаления лёгких или страдающим бронхиальной астмой.

Гимнастика пробуждения после дневного сна Комплекс №1

Упражнения в кроватке:

«Мы проснулись»

1. «Ручки просыпаются» - И. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз.
2. «Ножки просыпаются» - И. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу.
3. «Колобок» - И. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок.
4. «Кошечки» - И. п.: стоя на четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и.п.

Дыхательная гимнастика

«Ветер». И.п.: стоя, ноги врозь, руки вдоль тела. Вдох - и.п., на выдохе протяжно произнести: «У-у-у-у».

Ходьба по тропе здоровья.

Комплекс № 2

Упражнения в кровати:

«Солнышко»

1. «Солнышко просыпается» - И. п.: лежа на спине. Приподняться на локтях, повернуть голову влево-вправо.
2. «Солнышко радуется» - И. п.: то же. Обхватить руками колени, перекачиваться с боку на бок.
3. «Солнечная зарядка» - И. п.: то же. Поднимать сначала руки, затем ноги вверх-вперед.
4. «Солнышко поднимается» - И. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях. Приподниматься на прямые руки, не отрывая ног от кровати.
5. «Солнышко высоко» - И. п.: сидя на коленях, упор руками спереди. Приподняться на руки и прямые ноги.
6. «Я – большое солнышко» - И. п.: стоя на ногах возле кровати. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки.

Дыхательная гимнастика

- «Дует ветер». И.п.: стоя, ноги врозь, руки вдоль тела. Вдох - и.п.; на выдохе протяжно произнести: «У-у-у-у-у».

Комплекс №3

Упражнения в кровати:

«Весёлый котёнок»

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.
2. И.П.: лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.

Дыхательная гимнастика

3. И.П.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» - выдох, И.П., вдох (через нос).
4. И.П.: то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.
5. И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши - выдох; развести ладони в стороны - вдох.
6. И.П.: о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.

Комплекс №4

Упражнения в кровати

«Прогулка по морю»

1. «Потягушки». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание, и.п.

2. «Горка». И.П.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и.п.

3. «Лодочка». И.п.: лежа на животе, руки вверх, прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища), держать, вернуться в и.п.

Дыхательная гимнастика

«Послушаем свое дыхание». И.п.: о.с., мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное.

Ходьба по тропе «Здоровья» .

Комплекс № 5

Упражнения в кроватке:

«Веселые ребята»

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

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

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

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

Дыхательная гимнастика.

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

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

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

Ходьба по тропе «здоровья».

Комплекс № 6

Упражнения в кровати:

«Забавные художники»

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

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

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

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

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

Дыхательные упражнения:

«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».

И. п.: о.с. 1 — вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — то же влево.

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

Ходьба по тропе «здоровья».

Комплекс №7

Упражнения в кровати:

1. «**Ноги поднимаем**» И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги вверх, и. п.
2. «**Бревнышко**». И. п.: лежа на спине, руки сверху, перекаат со спины на живот, перекаат с живота на спину.
3. «**Лодочка**». И. п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам- вдох, и. п. -выдох.
4. «**Шлагбаум**». И. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища, поднять правую ногу, и. п., поднять левую ногу, и. п.
5. «**Божья коровка**». И. п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и. п.

Дыхательное упражнение

«Насос»

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

Ходьба по тропе «Здоровья».

Комплекс №8

Упражнения в кровати:

1. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую, и. п., поднять левую ногу (прямую, и. п.)
2. И. п.: лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и. п.
3. И. п.: лежа на спине, руки сверху, поворот туловища вправо, и. п.; поворот туловища влево, и. п.
4. И. п.: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются друг друга) - выдох, и. п., локти касаются кровати - вдох.
5. И. п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх — вдох, выдох

Дыхательное упражнение

«**Надуем шар**». Исх. п. – основная стойка, руки внизу. Сделать глубокий вдох, одновременно поднести руки ко рту, на выдохе «надуваем шар», вернуться в исх. п. (3-4 раза).

Ходьба по тропе «Здоровья»

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ
для детей 3-7 лет

Радуга»

Глазки у ребят устали. (Поморгать глазами.)

Посмотрите все в окно, (Посмотреть влево-вправо.)

Ах, как солнце высоко. (Посмотреть вверх.)

Мы глаза сейчас закроем, (Закрывать глаза ладошками.)

В классе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем, (Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.)

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз, (Посмотреть вниз.)

Жмурься сильно, но держись. (Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими)

«Спал цветок»

(Закрывать глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)

И вдруг проснулся, (Поморгать глазами.)

Больше спать не захотел, (Руки поднять вверх (вдох), посмотреть на руки.)

Встрепенулся, потянулся, (Руки согнуты в стороны (выдох).)

Взвился вверх и полетел. (Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)

«Дождик»

Дождик, дождик, пуще лей.

Смотрят вверх.

Капай, капель не желей.

Смотрят вниз.

Только нас не замочи.

Делают круговые движения глазами.

Зря в окошко не стучи

«Ветер»

Ветер дует нам в лицо. *Часто моргают веками.*
Закачалось деревцо. *Не поворачивая головы, смотрят влево-вправо.*

Ветер тише, тише, тише...

Медленно приседают, опуская глаза вниз.

Деревца все выше, выше. *Встают и глаза поднимают вверх.*

«Глазки»

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

Закрывают оба глаза,

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.

Продолжают стоять с закрытыми глазами.

А теперь мы их откроем, через речку мост построим.

Открывают глаза, взглядом рисуют мост.

Нарисуем букву о, получается легко.

Глазами рисуют букву о.

Вверх поднимем, глянем вниз,

Глаза поднимают вверх, опускают вниз.

Вправо, влево повернем,

Глаза смотрят вправо-влево.

Заниматься вновь начнем.

«Снежинки»

Мы снежинку увидали,

Со снежинкою играли.

Снежинки вправо полетели,

Дети вправо посмотрели.

Вот снежинки полетели,

Дети влево посмотрели.

Ветер снег вверх поднимал

И на землю опускал...

Дети смотрят вверх и вниз.

Все на землю улеглись.

Глазки закрываем,

Глазки отдыхают.

«Ёлка»

Вот стоит большая ёлка,

Вот такой высоты.

(Выполняют движения глазами снизу вверх.)

У нее большие ветки.

Вот такой ширины.

(Выполняются движения глазами слева направо.)

Есть на елке даже шишки,
(Глаза вверх.)

А внизу - берлога мишки.
(Глаза вниз.)

Зиму спит там косолапый
И сосет в берлоге лапу.
(Прикрывают глаза.)

Раз – налево, два – направо,
Три – наверх, четыре - вниз.
А теперь по кругу смотрим,
Чтобы лучше видеть мир.
Взгляд направим ближе, дальше,
Тренируя мышцу глаз.
Видеть скоро будем лучше,
Убедитесь вы сейчас!
А теперь нажмем немного
Точки возле своих глаз.
Сил дадим им много-много,
Чтоб усилить в тыщу раз!

«Рыбка»

Рыбка плавала, ныряла,
Рыбка хвостиком виляла.
Вверх и вниз, вверх и вниз.
(-проследить глазами за движением рыбки вверх-вниз)

Рыбка, рыбка, не ленись!
По волнам, по волнам,
Тут и там, тут и там.
(-прослеживание глазами по волнистой линии вправо-влево)
Вот она какая, рыбка золотая.
(-поморгать глазами).

Мы гимнастику для глаз
Выполняем каждый раз.
Вправо, влево, кругом, вниз,
Повторить ты не ленись.
Укрепляем мышцы глаза.
Видеть лучше будем сразу

«Осенний лес»

Вот стоит осенний лес!

В нем много сказок и чудес.

(Выполняют круговые движения глазами.)

Слева – сосны, справа – дуб.

Дятел сверху, тук да тук.

Глазки ты закрой – открой

И скорей бегом домой!

(Выполняют движения глазами вверх – вниз

«Веселый мяч»

Веселый мяч помчался вскачь.

(Дети смотрят вдаль.)

Покатился в огород,

Докатился до ворот,

(Смотрят на кончик носа, вдаль.)

Покатился под ворота,

(Смотрят вниз.)

Добежал до поворота.

(Выполняют круговые движения глазами.)

Там попал под колесо.

Лопнул, хлопнул – вот и все.

(Закрывают глаза.)

«Поиграем вместе с Варей...»

Поиграем вместе с Варей:

Мы налево поглядим,

Мы направо поглядим;

Ну а что там впереди?

А теперь поспим немножко:

Опустим веки, закроем глаза ладошками.

А пока мы отдыхали,

Варвара рассыпала детали!

Ну-ка, вниз мы поглядим,

Все детали разглядим!

А теперь посмотрим вверх –

Выше всех, дальше всех!

А сейчас дружно встали,

Потянулись вместе с Варей,

Наклонились вместе с Варей.

Присели! Встали! Сели!

Веселы, бодры мы снова,
И к занятию готовы!

«Чудеса»

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

Наши глазки отдыхают,

Упражнения выполняют.

А теперь мы их откроем,

Через речку мост построим.

Нарисуем букву о, получается легко.

Вверх поднимем, глянем вниз,

Вправо, влево повернем,

Заниматься вновь начнем.

Закрывают оба глаза.

Продолжают стоять с закрытыми глазами.

Открывают глаза, взглядом рисуют мост.

Глазами рисуют букву о.

Глаза поднимают вверх, опускают вниз.

Глаза смотрят вправо- влево.

Глазами смотрят вверх, вниз.

Глазкам нужно отдохнуть.

(Ребята закрывают глаза)

Нужно глубоко вздохнуть.

(Глубокий вдох. Глаза все так же закрыты)

Глаза по кругу побегут.

(Глаза открыты. Движение зрачком по кругу по часовой и против часовой стрелки)

Много-много раз моргнут

(Частое моргание глазами)

Глазкам стало хорошо.

(Легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз)

Увидят мои глазки все!

(Глаза распахнуты. На лице широкая улыбка).

Дыхательной гимнастики 3-7 лет

Дыхательная гимнастика укрепит иммунитет малыша

Чтобы не болеть, надо научиться правильно дышать. Существует много разновидностей дыхательной гимнастики, в том числе и упражнения, адаптированные для детей. Приведенные ниже веселые рекомендации научат вас и вашего малыша дыхательной самозащите.

1. Большой и маленький

Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.

2. Паровоз

Ходите по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом "чух-чух" и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

3. Летят гуси

Медленно и плавно ходите по комнате, взмахивая руками, словно крыльями. Руки на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося "г-у-у". Повторите с ребенком восемь-десять раз.

4. Аист

Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.

5. Дровосек

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

6. Мельница

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

7. Конькобежец

Расположите ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной, корпус наклонен вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибайте то левую, то правую ногу, произнося "к-р-р". Повторите с ребенком пять-шесть раз.

8. Сердитый ежик

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

9. Лягушонок

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

10. В лесу

Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

11. Веселая пчелка

На выдохе произнесите "з-з-з". Представьте, что пчелка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу. Таким образом, ребенок учится направлять внимание на определенный участок тела.

12. Великан и карлик

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

13. «Послушаем своё дыхание»

И.п.: стоя, сидя, лёжа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно);
- какое дыхание: поверхностное (лёгкое) или глубокое;
- какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом (автоматической паузой);
- тихое, неслышное дыхание или шумное.

14. «Дышим тихо, спокойно и плавно»

И.п.: стоя, сидя, лёжа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

15. «Подыши одной ноздрёй»

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрёй делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).

2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалось «ямка».

3-4. То же другими ноздрями.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрёй сделать вдох – выдох (сначала той ноздрёй, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрёй отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

16. «Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание).

И.и.: лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежат обе ладони.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

2. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4-10 раз.

17. «Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, рёберное дыхание)

И.п.: лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками рёбра грудной клетки.

Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирающие грудной клетки и медленно освобождают зажим.

1. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части рёбер.

Повторить 6-10 раз.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть рёбер грудной клетки.

16. «Ветер» (очистительное полное дыхание).

И.п.: сидя, стоя, лёжа. Туловище расслаблено, сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки.
2. Задержать дыхание на 3-4 с.
3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентирует) лёгкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

Комплекс №2

Цель данного комплекса: укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и лёгкие с напряжением тонуса определённых групп мышц.

Все упражнения комплекса выполняются стоя или в движении.

1. «Подыши одной ноздрей».

Повторить упражнение «Подыши одной ноздрей» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

2. «Ёжик».

Поворот головы вправо – влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

Повторить 4-8 раз.

3. «Губы «трубкой».

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межрёберные мышцы.
2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все лёгкие до отказа.
3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).
4. Пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

Повторить 4-6 раз.

4. «Ушки».

Покачивая головой вправо – влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный.

Повторить 4-5 раз.

5. «Пускаем мыльные пузыри».

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

Повторить 3-5 раз.

6. «Язык «трубкой».

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».
2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все лёгкие, раздувая живот и рёбра грудной клетки.
3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза – 3-5 секунд.
4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос. Повторить 4-8 раз.

7. «Насос».

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.
2. Выполнять наклоны вперёд – вниз и при каждом пружинистом

наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом

(5-7 пружинистых наклонов и вдохов).

3. Выдох произвольный.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Усложнение. Повторит 3 раза упражнение, затем наклоны вперёд – назад (большой маятник), делая при этом вдох – выдох. Руки при наклоне вперёд свободно тянуть к полу, а при наклоне назад поднимать к плечам.

При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки.

Повторить 3-5 раз.

8. «Дышим тихо, спокойно и плавно».

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

Комплекс №3

Цель данного комплекса: укреплять мышечный тонус всей дыхательной системы.

Проводится в игровой форме.

1. «Ветер на планете».

Повторить упражнение «Насос» из комплекса №2.

2. «Планета «Сат – Нам» - отзовись!» (йоговское дыхание).

Цель: учить детей укреплять мышечный тонус всего туловища и всей дыхательной мускулатуры.

И.п.: сидя ягодицами на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина выпрямлена, руки подняты над головой, пальцы рук, кроме указательных, переплетены, а указательные пальцы соединены и выпрямлены вверх, как стрела.

После слов «Планета, отзовись!» дети начинают петь «Сат – Нам».

Повторить 3-5 раз.

Примечание. «Сат» произносить резко, как свист, поджимая живот к позвоночному столбу – это резкий выдох. «Нам» произносить мягко, расслабляя мышцы живота – это небольшой вдох.

Цикл дыхания: выдох «Сат» - пауза – вдох «Нам». С произнесением «сат» напрягаются мышцы туловища: ноги, ягодицы, живот, грудь, плечи, руки, пальцы рук и ног, мышцы лица и шеи; «нам» - всё расслабляется.

Упражнение выполняется в медленном темпе. После того как дети 8-10 раз произнесут «Сат – Нам», взрослый говорит: «Позывные принял!».

Дыхательные имитационные упражнения

1. «Трубач».

Сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх ко рту. Медленный выдох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф».

Повторить 4-5 раз.

2. «Каша кипит».

Сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Выпячивая живот и набирая воздух в грудь (вдыхая воздух) и втягивая живот – выдох. При выдохе громкое произношение звука «ш-ш-ш».

Повторить 1-5 раз.

3. «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 с произношением звука «ф-ф-ф».

Повторить 3-4 раза.

4. «Партизаны».

Стоя, палка (ружьё) в руках. Ходьба высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 6-8 шагов – выдох с произвольным произношением слова «ти-ш-ш-е».

Повторять 1,5 мин.

5. «Семафор».

Сидя, ноги сдвинуты вместе, поднимание рук в стороны и медленное их опускание вниз с длительным выдохом и произношением звука «с-с-с».

Повторить 3-4 раза.

6. «Регулировщик».

Стоя, ноги расставлены на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «р-р-р».

Повторить 4-5 раз.

7. «Летят мячи».

Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперёд, произнести при выдохе длительное «ух-х-х».

Повторять 5-6 раз.

8. «Лыжник».

Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «м-м-м».

Повторять 1,5-2 мин.

9. «Маятник».

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны, вправо и влево. При наклоне в стороны – вдох с произношением звука «ту-у-у-у-х-х».

Повторить 3-4 наклона в каждую сторону.

10. «Гуси летят».

Медленная ходьба по залу. На вдох – руки поднимать в стороны. На выдох – опускать вниз с произнесением длительного звука «гу-у-у».

Повторять 1-2 мин.

Комплекс дыхательных упражнений игрового характера

1. Ходьба.

Встать прямо, голову не опускать, ноги вместе, плечи опущены и отведены назад, грудная клетка развёрнута. Проверить осанку. Обычная ходьба; ходьба на носках; ходьба на пятках; ходьба на наружном своде стопы. Повторить все виды ходьбы, меняя направление движения по залу. Следить за осанкой. Продолжительность ходьбы 40-60 с. Педагог говорит стихи, направляя ими детей на нужные движения:

Мы проверили осанку
И свели лопатки.
Мы походим на носках,
Мы идём на пятках,
Мы идём, как все ребята,
И как мишка косолапый (стихи Е. Антоновой-Чалой).

2. «Куры».

Дети стоят, наклонившись пониже, свободно свесив руки-«крылья» и опустив голову. Произносят «тах-тах-тах», одновременно хлопывая себя по коленям – выдох, выпрямляясь, поднимают руки к плечам – вдох.

Повторить 3-5 раз:

Бормочут куры оп ночам,
Бьют крыльями тах-тах (выдох),
Поднимем руки мы к плечам (вдох),
Потом опустим – так (Е. Антоновой-Чалой).

3. «Самолёт».

Дети стоят. Развести руки в стороны ладонями кверху. Поднять голову вверх – вдох. Сделать поворот в сторону, произнося «жжж...» - выдох; стать прямо, опустить руки – пауза.

Повторить 2-4 раза в каждую сторону:

Расправил крылья самолёт,

Приготовились в полёт.

Я направо погляжу:

Жу-жу-жу.

Я налево погляжу:

Жу-жу-жу (Е. Антоновой-Чалой).

4. «Насос». Дети соят. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочередно вправо и влево. Наклоняясь, выдох с произнесением звука «ссс...», выпрямляясь – вдох.

Повторять 4-6 раз:

Это очень просто –

Покачай насос ты.

Направо, налёг...

Руками скользя,

Назад и вперёд

Наклоняться нельзя.

Это очень просто –

Покачай насос ты (Е. Антоновой-Чалой).

5. «Дом маленький, дом большой».

Дети стоят. Присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука «ш-ш-ш» («у зайки дом маленький»). Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох («у медведя дом большой»). Ходьба по залу: «Мишка наш пошёл домой, да и крошка зайныка».

Повторить 4-6 раз:

У медведя дом большой,

А у зайки – маленький.

Мишка наш пошёл домой

Да и крошка зайныка (Е. Антоновой-Чалой).

6. «Подуем на плечо».

Дети стоят, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой – подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голову вправо – выдох (губы трубочкой). Голова прямо – вдох носом. Опустить голову, подбородком касаясь груди, - вновь сделать спокойный, слегка углублённый выдох. Голова прямо – вдох носом. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой.

Повторить 2-3 раза:

Подуем на плечо,

Подуем на другое.

Нас солнце горячо

Пекло дневной порой.

Подуем на живот,

Как трубка станет рот.

Ну а теперь на облака

И остановимся пока.

Потом повторим всё опять:

Раз, два и три, четыре, пять (Е. Антоновой-Чалой).

7. «Косарь».

Дети стоят, ноги на ширине плеч, руки опущены. Махом перевести руки в сторону влево, назад, вправо. Вернуться в исходное положение. Слегка отклониться назад – вдох. Махом снова перевести руки через перёд влево со звуком «зз-уу». Педагог читает стихи, а дети повторяют вместе с ним слоги «зу-зу», делая упражнение. Стихотворение, сопровождаемое упражнениями, прочитывается 3-4 раза:

Косарь идёт косить жнивье:
Зу-зу, зу-зу, зу-зу.
Идём со мной косить вдвоём:
Замах направо, а потом
Налево мы махнём.
И так мы справимся с жнивьем.
Зу-зу, зу-зу вдвоём (Е. Антоновой-Чалой).

8. «Цветы».

Дети стоят по кругу. Педагог читает им стихи:

Каждый бутончик склониться бы рад
Направо, налево, вперёд и назад.
От ветра и зноя бутончики

эти

Спрятались живо в цветочном букете (Е. Антоновой-Чалой).

По команде педагога дети ритмично под чтение стиха поворачивают голову («бутончики») направо, налево, наклоняют её вперёд, отводят назад, чередуя вдох и выдох. При чтении последней строки стиха дети поднимают руки вверх, склоняя кисти над головой: «бутончики» (головы) спрятались.

Упражнение повторить 6-8 раз.

9. «Ёж».

Дети ложатся на спину (на ковёр), руки прямые, вытянуты за голову. В этом положении по команде педагога дети делают глубокий вдох через нос при чтении двустишия:

Вот свернулся ёж в клубок,
Потому что он продрог.

Дети руками обхватывают колени и прижимают согнутые ноги к груди, делая полный, глубокий выдох при чтении стиха:

Лучик ёжика коснулся,
Ёжик сладко потянулся.

Дети принимают исходное положение и потягиваются, как ёжик, становятся «большими, вырастают», а затем, расслабляясь, делают спокойный вдох и выдох через нос. Всё упражнение повторить 4-6 раз.

10. «Жук».

Дети сидят, скрестив руки на груди. Опустить голову. Ритмично сжимать обеими руками грудную клетку, произнося «жжж...» - выдох.

Развести руки в стороны, расправив плечи, голову держать прямо – вдох.

Повторить упражнение 4-5 раз:

Жж-у, - сказал крылатый жук,

Посижу и пожужжу.

Физкультминутки во время занятия.

Физминутка "Божьи коровки"

Мы божьи коровки (прыжки) –
Быстрые и ловкие (бег на месте)!
По травке сочной мы ползем (волнообразные движения руками),
А после в лес гулять пойдем (идем по кругу).
В лесу черника (тянемся вверх) и грибы (приседаем)...
Устали ноги от ходьбы (наклоны)!
И кушать мы давно хотим (гладим животик)...
Домой скорее полетим («летим» нас свои места)!

Физминутка "Зимняя прогулка"

Рано утром в парк ходили (ходьба на месте),
Там снеговика лепили (махи руками),
А потом с горы катились (волнообразные движения руками),
Веселились и резвились (прыжки).
В Таню кинули снежком (произвольные движения),
В Вову кинули снежком,
В Мишу кинули снежком -
Получился снежный ком!
Холодно гулять зимой (киваем головой)-
Побежим скорей домой (возвращаемся на места)!

Физминутка "Мы маленькие зерна"

Мы маленькие зерна (присесть),
Сидим пока в земле (коснуться руками пола).
Вот солнце пригревает (встаем)-
И мы растем в тепле (тянемся на носочках).
Боимся непогоды мы (наклоны):
Грозы, дождя и вьюг (рывки руками).
Из этих зернышек растут (прыжки)
Цветы (поднимаем руки), морковь (опускаем руки) и лук (идем на место).

Физминутка "Весенняя капель"

Солнце стало пригревать,
Стали капельки стучать,
Капля раз, капля два,
Капли медленно сперва,
А потом быстрее, быстрее
Побежали ручейки,
Их попробуй, догони!

Физминутка "Зайка серенький сидит"

Зайчик серенький сидит (присаживаемся, руки складываем на груди, изображая лапки)
И ушами шевелит (прикладываем ладони к голове)
Вот так, вот так (двигаем в разные стороны).
Зайке холодно сидеть (потираем плечи),
Надо лапочки погреть (показываем ладошки):
Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп (хлопаем).
Зайке холодно стоять (притопываем ногами),
Надо зайке поскакать! Прыг-скок, прыг-скок (скачем, как зайчики)

Физминутка "Вот выходим мы на луг..."

Вот выходим мы на луг.
(Шагают на месте).
Я твой друг и ты мой друг!
(Руки вытягивают вперед и показывают на себя).
К солнцу дружно потянулись.
(Руки тянут с «Солнышку»).Обнялись и улыбнулись.
(Обнимают друг друга и улыбаются).

Физминутка "Мы с комочками играем..."

Мы с комочками играем,
Очень ловко вверх кидаем.
Опускаем дружно вниз.
Наклоняйся, не ленись.
Физкультминутка "На морозе"
Ручки вверх, ручки вниз.
На носочках подтянись.
Ручки ставим на бочок,
На носочках скок-скок-скок.
А затем приседаем,
Никогда не замерзаем.

Физкультминутка "Самолет"

Руки в стороны - в полет
Отправляем самолет.
Правое крыло вперед,
Левое крыло вперед.
Раз, два, три, четыре –
Полетел наш самолет.

Физкультминутка "Зайцы скачут"

Зайцы скачут:
Скок-скок-скок!
Да на беленький снежок.
Приседают, слушают:
Не идет ли волк.
Раз - согнуться, разогнуться.
Два - нагнуться, потянуться.
Три - в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.

Физминутка "По дороге Петя шел"

По дороге Петя шел,
(Ходьба на месте.)
Он горошину нашел,
(Упор присев, встать.)
А горошина упала,
(Поворот туловища вправо, правую руку в сторону, левую на пояс,
повторить в другую сторону.)
Покатилась и пропала.
(Наклоны головы вправо-влево.)
Ох, ох, ох, ох!
(Руки на голову.)
Где-то вырастет горох.

Физминутка "Солнышко"

Вот как солнышко встает,
Выше, выше, выше.
(Поднять руки вверх. Потянуться)
К ночи солнышко зайдет
Ниже, ниже, ниже.
(Присесть на корточки. Руки опустить на пол)
Хорошо, хорошо,
Солнышко смеется.
А под солнышком нам
Весело живется.
(Хлопать в ладоши. Улыбаться)

Физминутка "Хлоп раз"

Руки вверх мы поднимаем,
А потом их опускаем,
А потом их разведем
И к себе скорей прижмем.
Хлоп раз, еще раз,
Мы похлопаем сейчас,
А теперь скорей, скорей
Хлопай, хлопай веселей!
(Движения соответствуют тексту)

Физминутка "Мы топаем ногами"

Становясь в кружок вместе со взрослыми, дети под песенку делают следующие движения:
Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Качаем головой,
Ручки поднимаем,
Мы ручки опускаем,
Мы ручки подаем
И бегаем кругом.

Физминутка "Руки подняли и помахали"

Руки подняли и помахали –

Это деревья в лесу.

Локти согнули, кисти встряхнули –

Ветер сбивает росу.

Плавно руками помашем –

Это к нам птицы летят.

Как они сядут, покажем –

Крылья мы сложим назад.

(Дети выполняют движения по тексту)

Едем-едем мы домой

Едем-едем мы домой

/движения имитирующие поворот руля

На машине легковой

Въехали на горку: хлоп,

/руки вверх, хлопок над головой

Колесо спустилось: стоп.

/руки через стороны вниз, присесть.

Девочки и мальчики

Девочки и мальчики

/руки на пояс

Прыгают как мячики,

/ритмичные прыжки

Ножками топают,

/топанье ногами

Ручками хлопают,

/хлопки в ладоши

Глазками моргают,

/руки на пояс и ритмичное зажмуривание глаз

После отдыхают/

/руки вниз

Мы цветы в саду сажаем

Мы цветы в саду сажаем,

Их из лейки поливаем.

Астры, лилии, тюльпаны

Пусть растут для нашей мамы! (Декламируя стихотворение, дети выполняют движения, повторяя их за педагогом.)

Будем ноги поднимать

Будем ноги поднимать,

Раз-два-три-четыре-пять.

Выше поднимай коленки,

Не ленись на переменке.

(Дети поднимают согнутые в коленях ноги, стараясь коснуться коленом груди.)

Пальчиковая гимнастика

1«Собираем листочки»

Раз, два, три, четыре, пять, (загибаем пальчики, начиная с большого)
Будем листья собирать.(сжимаем и разжимаем кулачки)
Листья березы,(загибаем пальчики, начиная с большого)
Листья рябины
Листики тополя,
Листья осины,
Листики дуба мы соберём,
Маме осенний букет отнесём. («шагаем» по столу средним и указательным пальцем

2 «Листья осенние тихо кружатся»

Листья осенние тихо кружатся,
(плавные движения кистями рук слева направо)
Листья нам под ноги плавно ложатся
(плавно опускаем ручки вниз)
И под ногами шуршат, шелестят,
(трем ладошки друг о друга)
Будто опять закружиться хотят.
(поднимаем ручки вверх и плавно ими машем)

3«Яблоки»

Большой пальчик яблоки трясёт.
Кисти сжаты в кулак, разгибаем большой пальчик.
Второй их собирает.
Разгибаем указательный палец.
Третий их домой несёт.
Разгибаем средний палец
Четвёртый высыпает.
Разгибаем безымянный.
Самый маленький – шалун.
Разгибаем мизинец.
Всё, всё, всё съедает.

4«Компот»

Будем мы варить компот, *Левая рука – «ковшик», правая имитирует помешивание.*
Фруктов нужно много вот:
Будем яблоки крошить, *Загибают пальчики начиная с большого.*
Грушу будем мы рубить,
Отожмём лимонный сок,
Слив положим на песок.
Варим, варим мы компот. *Опять «варят» и «помешивают».*
Угостим честной народ. *Развести руки в стороны*

5«Овощи»

У девочки Ариночки

Овощи в корзиночке.

Сложить ладони «корзиночкой».

Вот пузатый кабачок

Положила на бочок,

Перец и морковку

уложила ловко.

Помидор и огурец.

Сгибать пальчики, начиная с большого.

Вот Арина — молодец.

Показать большой палец.

6«Капуста»

Мы капусту рубим-рубим, (размашистые движения руками, как топором)

Мы капусту мнем-мнем, («мнут капусту»)

Мы капусту солим-солим, («берут» щепотку соли и «солят»)

Мы капусту жмем-жмем. (сгибания и разгибания кистей рук)

7«Репка»

Дети идут по кругу, взявшись за руки, говорят слова:

Репка-репонец,

Расти, расти крепенька.

Ни мала, ни велика, (опускают руки вниз, поднимают вверх)

До мышинного хвоста. (разводят руки в стороны)

Да! (хлопают)

Дети хлопают в ладоши, а репка — пляшет.

8«Осень»

Ветер северный подул: "С-с-с-с", (дует)

Все листочки с веток сдул...*(пошевелить пальчиками и подуть на них)*

Полетели, закружились и на землю опустились *(помахать ручками в воздухе)*

Дождик стал по ним стучать

Кап-кап-кап, кап-кап-кап!" *(постучать пальцами правой руки по ладошке левой руки)*

Град по ним заколотил, *(щепотью правой руки постучать по левой ладошке)*

Листья все насквозь пробил. *(постучать кулачком правой руки по левой ладошке)*

Снег потом припорошил, *(плавные движения кистями рук вперед- назад)*

Одеялом их накрыл. *(положить правую ладонь на левую руку)*

9«Грибы»

(ладонь сжата в кулак и по-очереди отгибаем пальцы)

Раз, два, три, четыре, пять!

Мы идём грибы искать. *(хлопаем в ладоши)*

Этот пальчик в лес пошёл, *(поочередно загибаем пальчики)*

Этот пальчик гриб нашёл,

Этот пальчик чистить стал,

Этот пальчик жарить стал,

Этот пальчик всё съел,

Оттого и растолстел.

10«Что делать после дождика»

Что делать после дождика?

(Соединяем по очереди все пальцы с большими).

По лужицам скакать!

(Щёпоть одной руки приставляем в центр ладони другой).

Что делать после дождика?

(Соединяем все пальцы рук с большими).

Кораблики пускать!

(Рисуем обеими руками восьмёрку).

Что делать после дождика?

На радуге кататься!

(Руки перед грудью, кисти опущены вниз, каждая рука очерчивает дугу)

Что делать после дождика?

Да просто улыбаться!

(Улыбаемся).

11«Червячки»

Раз, два, три, четыре, пять,

Червячки пошли гулять.

(Ладони лежат на коленях или на столе. Пальцы, сгибая, подтягиваем к себе ладонь (движение ползущей гусеницы), идем по столу указательным и средним пальцами (остальные пальцы поджаты к ладони).

Раз, два, три, четыре, пять,

Червячки пошли гулять.

Вдруг ворона подбегает,

Головой она кивает,

(Складываем пальцы щепоткой, качаем ими вверх и вниз).

Каркает: "Вот и обед!"

(Раскрываем ладонь, отводя большой палец вниз, а остальные вверх).

Глядь - а червячков уж нет!

(Сжимаем кулачки, прижимая их к груди)

12«Котята»

(Ладони складываем, пальцы прижимаем друг к другу. Локти опираются о стол).

У кошечки нашей есть десять котят,
(Покачиваем руками, не разъединяя их).

Сейчас все котята по парам стоят:

Два толстых, два ловких,

Два длинных, два хитрых,

Два маленьких самых

И самых красивых.

(Постукиваем соответствующими пальцами друг о друга (от большого к мизинцу)).

13«Гномик»

Жили-были гномики

(Указательным и большим пальцем показываем размер)

В расчудесном домике.

(Ладони сложены в виде крыши)

Папа-гном дрова рубил,

(Ребром кисти ударяем о ладонь)

Гном-сынчик их в дом носил,

(Хватательные движения руками)

Мама-гномик суп варила,

(Кисти округлены, шарообразные движения)

Дочка-гном его солила,

(Пальцы сложены в «щепотку»)

Гномик-бабушка вязала,

(Имитируем вязание на спицах)

Гномик-тетушка стирала,

(Потираем ладони друг о друга)

Дед – окошко открывал,

Всех знакомых в гости звал!

(Обоими кистями рук делаем приглашающий жест к себе)

14«Снежинки»

Стою и снежинки в ладошку *Ритмичные удары пальцами левой ловлю.руки, начиная с указательного, по ладони правой руки.*

Я зиму, и снег, *Ритмичные удары пальцами правой*

и снежинки люблю.руки, начиная с указательного, по ладони левой руки.

Но где же снежинки? *На вопрос сжать кулаки, на ответ —*

В ладошке вода,разжать.

Куда же исчезли снежинки? Куда? *На первый вопрос сжать кулаки, на второй — разжать.*

Растаяли хрупкие льдинки-лучи... *Мелкие потряхивания расслабленными ладонями.*

Как видно, ладошки мои горячи

Утром дети удивились, (разводят руки в стороны, подняв плечи)
Что за чудеса случились
Этой ночью новогодней.
Ожидали, что угодно, (сжимают и разжимают пальцы)
А увидели парад:
В ряд снеговики стоят, (руками рисуют в воздухе три круга)
Глазки весело горят, (закрывают и открывают ладонями глаза)
А перед ними ёлочка (хлопают в ладоши)
Пушистая, в иголочках.

16«На ёлке»

Мы на елке веселились, Ритмичные хлопки в ладоши.
И плясали, и резвились, Ритмичные удары кулачками.
После добрый Дед Мороз «Шагают» по столу средним и указательным
Нам подарки преподнес пальцами обеих рук.
Дал большущие пакеты, «Рисуют» руками большой круг.
В них же — вкусные предметы: Ритмичные хлопки в ладоши.
Конфеты в бумажках синих, Загибают пальчики на руках, начиная с
больших.
Орешки рядом с ними,
Груша, яблоко, один
Золотистый мандарин.

17«Собака»

Заворчал живой замок,
Пальцы сжаты в кулак, вращают кулачками.
Лег у двери поперек.
Пальцы соединяют «домиком».
Две медали на груди,
Лучше в дом не заходи!
Крепко схватит за штаны,
Ты беги, беги, беги!
*Пальцы сжаты в кулак, имитируют указательным и средним
пальцами бег по столу.*

18«Ветер»

Ветер дует, задувает,
Пальму в стороны качает.
А под пальмой краб сидит
И клешнями шевелит.
Чайка над водой летает
И за рыбками ныряет.
А под пальмой краб сидит
И клешнями шевелит.
Под водой на глубине
Крокодил лежит на дне.
А под пальмой краб сидит
И клешнями шевелит.

Руки стоят на столе, опираясь на локти. Кисти прижаты друг к другу основаниями, пальцы растопырены (крона пальмы). Раскачиваем руками в разные стороны, стараясь не поднимать локти.

Ладони лежат на столе, прижаты друг к другу боковыми частями.

Пальцы рук согнуты, растопырены (клешни). Шевелим ими.

Ладони соединены большими пальцами, остальные пальцы сжаты, разведены в стороны (крылья); "машем" ими в воздухе.

Ладони сомкнуты и чуть округлены; выполняем волнообразные движения.

Ладони основаниями прижаты друг к другу; пальцы согнуты (зубы)

Лёжа на тыльной стороне одной из рук, "открываем и закрываем рот" крокодила.

Перевернув руки на другую сторону, повторяем движения

19«В гости»

В гости к пальчику большому

(выставляют вверх большие пальцы)

Приходили прямо к дому

(соединяют под углом кончики пальцев обеих рук)

Указательный и средний,

(названные пальцы соединяют с большим пальцем на обеих руках одновременно)

Безымянный и последний,

С ним мизинчик-мальшок

(мизинцы выставляют вверх, пальцы сжимают в кулак)

Постучался о порог.

(кулачками стучат друг о дружку)

Вместе пальчики-друзья,

Друг без друга им нельзя.

(ритмично сжимают пальцы на обеих руках)

20«Пирожки»

Я пеку ,пеку, пеку (Пекут пирожки .То одна рука сверху, то другая).

Всем друзьям по пирогу:

Пирожок для мышки (Поочередно загибают пальчики.)

Для зайки-мыльшки,

Для лягушки пирожок.

Мишка, съешь и ты, дружок!

Пирожок тебе, лиса.

Очень вкусная игра! (Хлопают в

ладоши.) 21«Снегири»

Раз, два, три! Раз, два, три!

Прилетели снегири ("снегири бегают).

Грудки показали ("снегири" выпячивают грудь).

Ягод поклевали ("снегири изображают, что клюют ягоды).

Прыгали во веткам ("снегири" прыгают).

22«Птичка»

Птичка-птичка - водим пальчиком по ладошке.
Вот тебе водичка! - барабаним пальчиками по ладошке.
Вот тебе крошки на моей ладошке. - стучим пальчиками по ладошке

23 « Мои вещи»

Вот это - мой зонтик,
Я в дождь хожу с ним
Поднимаем правую руку над головой, сгибаем её (зонтик).
Пусть дождь барабанит -
Останусь сухим.
"Барабаним" пальцами левой руки по правой (зонтику).
А вот моя книжка,
Прижимаем ладони друг к другу, локти согнуты.
Могу почитать,
Раскрываем ладони "книжечкой".
Могу вам картиночки
В ней показать.
Руки вытягиваем, ладони открыты.
Вот это - мой мяч,
Очень ловкий, смешной
Сжимаем кулачок, вращаем кистью руки.
Его я бросаю
Над головой.
"Мячик прыгает" над головой, ударяясь о ладонь другой руки (или о ладонь партнёра по игре).
А вот мой котёнок,
Я глажу его,
Мурлычет он так
Для меня одного.
24«У Жирафов»,
У жирафов пятна, пятна, пятна пятнышки везде.
Поочередно гладить одну руку другой
У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде
Хлопаем по всему телу ладонями.
На лбу, ушах, на шее, на локтях,
На носках, на животах, на коленях и носках.
Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.
У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.
У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.
Щипаем себя, как бы собирая складки.
На лбу, ушах, на шее, на локтях,
На носках, на животах, на коленях и носках.
Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.
А у зебры есть полосы, есть полосочки везде.
А у зебры есть полосы, есть полосочки везде.

Проводим ребрами ладони по телу (рисуем полосочки)

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носгах, на животах, на коленях и носках.

Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела

25«Прогулка»

(Загибаем пальчики поочередно сначала на одной руке, читаем второй раз – загибаем на другой руке)

Этот пальчик — в лес пошёл.

Этот пальчик — гриб нашёл.

Этот пальчик — занял место.

Этот пальчик — ляжет тесно.

Этот пальчик — много ел,

Оттого и растолстел.

26«Строим дом»

Целый день тук да тук-

Раздаётся звонкий стук.

(Руки сжаты в кулаки, большой палец поднят вверх, постукивает по указательным пальцам)

Молоточки стучат,

(Стучать кулаком о кулак)

Строим домик для ребят (зайчат, бельчат).

(Пальцы соединить, показать «крышу»)

Вот какой хороший дом,

(Сжимать-разжимать пальцы.)

Как мы славно заживём.

(Вращать кисти рук)

27«Стенка,стенка потолок»

Стенка (указательным пальцем дотроньтесь до правой щеки);

Стенка (указательным пальцем дотроньтесь до левой щеки),

Потолок (указательным пальцем дотроньтесь до лба),

Два окошка (указательным пальцем укажите сначала на правый, а потом на левый глаз),

Дверь (указательным пальцем укажите на рот)

Звонок: «Дзи-и-и-инь!» (указательным пальцем дотроньтесь до кончика носа)

28 «Стоит в доме теремок»

Стоит в доме теремок, теремок.

Он не низок, не высок, не высок.

На двери весит замок.

Кто бы тот замок открыть нам помог?

Слева зайка, справа мишка.

Отодвиньте –ка задвижку!

Слева ежик, справа волк.

Нажимайте на замок!

Зайка, мишка, ежик, волк нажимают на замок

Приседают – «низок, встают «высок». Сцепляют пальцы рук в «замок». Разводят руки в стороны, пожимают плечами. Левой и правой рукой показывают зверей. Сцепляют пальцы в замок, тянут руки в разные стороны. Левой и правой рукой показ зверей. Делают замок, сильно сжимают пальцы.

29 «Мебель»

Это стул – на нем сидят (левая ладонь в кулачке прижимается к правой, вытянутой пальцами вверх).

Это стол – за ним сидят (левая в кулачке, правая открытая ладошка лежит сверху)

Вот кровать – на ней лежат (руки согнутые в локтях перед грудью лежат одна на другой)

В шкаф мы вещи убираем (имитация складывания вещей)

На прогулку все шагаем (пальчики обеих рук шагают по коленкам)

30 «Помощники»

Раз, два, три, четыре, (Удар кулачками друг о друга,
хлопок в ладоши)

Мы посуду перемыли: (Одна ладонь скользит по другой
по кругу)

Чайник, чашку, ковшик, (Загибают пальчики по одному,
начиная с ложку большого)

И большую поварешку.

Мы посуду перемыли, (Опять трут ладошкой ладошку.)
Только чашку мы разбили. (Загибают пальчики.)

Ковшик тоже развалился,

Нос у чайника отбился,

Ложку мы чуть-чуть сломали.

Так мы маме помогали. (Сжимают и разжимают
кулачки.)

31 « Оловянный солдатик стойкий»

Оловянный солдатик стойкий,

На одной ноге постой-ка.

На одной ноге постой-ка, (Стоим на правой ноге.)

Если ты солдатик стойкий.

Ногу левую — к груди,

Да смотри — не упади! (Шагаем на месте.)

А теперь постой на левой, (Стоим на левой ноге.)

Если ты солдатик смелый. (Прыжки на месте.)

32 «К нам пришла весна»

К нам весна пришла,

Цветы красивые принесла! (ручки протягивают вперёд «с букетом»)

В палисадник мы пошли

И венок себе сплели! (пальчики двигаются, будто плетут венок)

33 «Цветочек»

Ой, в нашем цветнике
Большой цветок на стебельке. (раскрывать и закрывать кулачок,
пальчики, будто лепестки)
От ветерка качается, (движения руками вправо-влево)
И мне улыбается!
Я мамочку поцелую
И цветочек подарю ей! (мимика, жесты)

35 «Радуются взрослые и дети»

Кто ещё радуется солнышку?
Радуется дедушка,
Радуется бабушка,
Радуется мамочка,
Радуется папочка,
Очень радуюсь я.
Рада солнцу вся семья!
Выполнение по образцу за педагогом движений: на каждую строку
дети загибают пальчик, 6 строка – сжимать и разжимать кулачок

36 «Семья»

Этот пальчик – дедушка, (С каждой строкой дети загибают по
одному пальчику, начиная с большого.)
Этот пальчик – бабушка,
Этот пальчик – мамочка,
Этот пальчик – папочка,
Этот пальчик – я.
Вот и вся моя семья! (Ритмично сгибают и разгибают пальчики под
каждый слог.)

37 «Большая стирка»

Буду маме помогать,
Буду сам белье стирать
(трех пальчиками друг о друга имитируя стирку)
Мылом мылю я носки
(провести кулачком по ладошке)
Крепко трутся кулачки
(трех кулачками друг о друга)
Сполосну носки я ловко
(двигать кистями рук вправо-влево)
И повешу на веревку
(поднять руки вверх кисти согнуть имитация вывешивания носков)

38 «Весна»

«Кап-кап-кап», - капель звенит, (Хлопаем в ладоши)
Словно с нами говорит. (Хлопаем ладонями по ногам)
Плачут от тепла сосульки (собираем слезы в ладошку)
И на крышах талый снег. (Гладим себя по голове)
А у всех людей весною
Это вызывает смех! (Покружимся вокруг себя и улыбнемся)

39 «Насекомые»

Полосатая пчела.

Прилетела к нам вчера
(загибать пальцы по одному)

А за нею шмель-шмелёк

И веселый мотылек,

Два жука и стрекоза,

Как фонарики глаза.

(делать кольца из пальчиков, поднести к глазам)

Пожужжали, полетали,

(машут ладошками)

От усталости упали.

(уронить ладони на стол)

40 «Бабочка»

Кисти рук расположить горизонтально. Скрестить большие пальцы.

Махи кистями рук, изображая крылышки бабочки.

Ах, красавица какая-

Эта бабочка большая!

Над цветами полетала-

И мгновенно вдруг пропала.

41 «Две сороконожки»

Бежали по дорожке.

Две сороконожки (Средний и указательный пальчики перемещаются)

Встретились, (Ладошки друг напротив друга)

Обнялись, (Ладошки переплелись)

Насилу расстались - (Ладошки разжались)

И – попрощались! (Ладошки машут, прощая)

42 «Паучок»

Паучок ходил по ветке,

А за ним ходили детки.

Дождик с неба вдруг полил,

Паучков на землю смыл.

Солнце стало пригревать,

Паучок ползёт опять,

А за ним ползут все детки,

Чтобы погулять на ветке

Руки скрещены; пальцы каждой руки "бегут" по предплечью, а затем по плечу другой руки.

Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающее движение (дождик).

Хлопок ладонями по столу/коленям.

Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены.

Действия аналогичны первоначальным.

"Паучки" ползают на голове.

43 «Радуга»

Гляньте: радуга над нами,

(Нарисовать рукой над головой полукруг (маховое движение)).

Над деревьями,

(Руки поднять вверх, пальцы разомкнуты).

Домами,

(Руки сложены над головой крышей).

И над морем, над волной,

(Нарисовать волну рукой).

И немножко надо мной.

(Дотронуться до головы).

44 «Маленькая мышка»

Маленькая мышка

По городу бежит,

(Бежим пальцами обеих рук по столу или коленям).

Глядит ко всем в окошки,

(Сложив пальцы рук круглым окошечком, заглядываем в него).

И пальчиком грозит:

(Грозим пальчиком)

"А кто не лёг в кровать?"

(Руки прижаты ладонями друг к другу. Лежат на тыльной стороне одной из рук на столе (коленях).

А кто не хочет спать?

(Переворачиваем руки на другой "бок".)

Такого непослушного

Я буду щекотать!"

(Щекочем пальчиками то одну, то другую ладошку.)

«Музыкотерапия»

Утренний прием в детском саду начинается под музыку Моцарта, потому что «Моцарт оказывает воздействие, сила которого не сравнима с другими. Вариантами музыки для утреннего приема могут быть и следующие произведения:

1. «Утро» (музыка Грига из сюиты «Пер Гюнт»).
2. . Музыкальные композиции (оркестр Поля Мориа)
3. Обработки для русского народного оркестра («Барыня», «Камаринская», «Калинка»)
4. Сен-Санс «Карнавал животных» (симфонический оркестр)
5. П.И.Чайковский «Вальс цветов» из балета «Щелкунчик»,
6. М.Мусоргский «Рассвет на Москве- реке».
7. В.Моцарт «Маленькая ночная серенада»,
8. П.И.Чайковский «Апрель»,
9. Г.В.Свиридов «Музыкальный ящик».
- 10.Н.А.Римский- Корсаков. Вступление «Три чуда»,
- 11.И.Штраус. «На прекрасном голубом Дунае».

- на занятиях по ИЗО можно использовать спокойную лирическую музыку, располагающую к творчеству.

К.Дебюсси «Лунный свет»

Для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения

После занятий физической культурой можно воспользоваться благотворным влиянием мелодичной классической и современной релаксирующей музыки, наполненной звуками природы (шелест листьев, голоса птиц, стрекотание насекомых, шум морских волн и крик дельфинов, журчание ручейка). Дети на подсознательном уровне успокаиваются, расслабляются.

- Дневной сон проходит под тихую, спокойную музыку. Известно, что сон рассматривается как проявление сложноорганизованной деятельности ряда мозговых структур. Отсюда его важнейшая роль в обеспечении нервно-психического здоровья детей. Музыка во время сна оказывает оздоравливающее терапевтическое воздействие. Дневной сон может сопровождаться следующими музыкальными произведениями:

1. Соло фортепиано (Клейдерман и симфонический оркестр).
2. «Времена года» П. И. Чайковского.
3. Бетховен, соната № 14 «Лунная».
4. Бах – Гуно «Аве Мария».

Общая релаксация.

Ресницы опускаются...

Глаза закрываются...

Мы спокойно отдыхаем... (2 раза)

Сном волшебным засыпаем...

Наши руки отдыхают...

Тяжелеют, засыпают...(2 раза)

Шея не напряжена,

А расслаблена она...

Губы чуть приоткрываются...

Так приятно расслабляются. (2 раза)

Дышится легко... ровно... глубоко...

Мы чудесно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем...

- Следующим моментом, заслуживающим внимание педагогов, является методика музыкально-рефлекторного пробуждения малышей после дневного сна. Эта методика разработана Н. Ефименко. Для пробуждения надо использовать тихую, нежную, легкую, радостную музыку. Десятиминутная композиция должна быть постоянной в течение примерно месяца, чтобы у ребенка выработался рефлекс просыпания. Услышав звучание привычной музыки, малыши будут легче и спокойнее переходить из состояния полного покоя к активной деятельности. Кроме того, под музыку можно провести комплексы упражнений, не поднимая с кровати детей.

Музыка для пробуждения после дневного сна:

- Боккерини Л.»Менуэт»
- Григ Э. «Утро»
- Лютневая музыка XVIII века

- Мендельсон Ф. «Песня без слов»
- Моцарт В.»Сонаты»
- Мусоргский М. «Рассвет на Москва-реке»
- Сенс-санс К. «Аквариум»
- Чайковский П.И. «Вальс цветов»,
«Зимнее утро»,
«Песня жаворонка»

Особую ценность имеет **сочетание пения с танцевальными движениями**, а также импровизация свободного танца под звуки классической музыки. Танец является формой социального контакта, через танец улучшаются способности к взаимоотношению, взаимопониманию.

П.И. Чайковский «Фея Драже».

Римский- Корсаков «Три чуда»

- «Фольклоротерапия», это направление арт-терапии, в котором коррекционное и гармонизирующее воздействие на личность осуществляется посредством занятий фольклором.

Именно народные танцы, пляски, различные по характеру рисунка построенные на смене ритмов, движения несут в себе терапевтический и освобождающий заряд огромной силы, т.к. создают у детей чувство единения, снимают комплексы, зажимы, расширяют возможности коммуникации.

Особенности использования музыкотерапии:

- громкость звучания музыки должна быть строго дозирована (не громко, но и не тихо);
- использовать для прослушивания следует те произведения, которые нравятся всем детям;
- лучше использовать музыкальные пьесы, знакомые детям (не должны отвлекать внимание новизной);
- продолжительность прослушивания должна составлять не более 10 минут одновременно.

Приложение 7

Здоровьесберегающие технологии в режимных моментах

Режим дня

разновозрастной группы общеразвивающей направленности

МБОУ «Борисовская НОШ №26»

на 2023 – 2024 учебный год

	подгруппа 2-3 года	подгруппа 3-7 лет
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность Коммуникативные игры	07:00 – 07:55	07:00 – 08:00
Утренняя гимнастика (Традиционная гимнастика Ритмическая гимнастика Корректирующая гимнастика)-	7.55 – 8.05	08:10 – 08:25
Завтрак	08:25-08:50	08:25 – 08:55
Непрерывная образовательная деятельность (Динамические паузы, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, музыкотерапия)	08:50-09:00	09:00 – 10:30
II завтрак	9.20 – 9.30	10:30 – 10:40
Подготовка к прогулке, прогулка Непрерывная образовательная деятельность: физическая культура на воздухе – пт. (<i>Подвижные игры, дыхательная гимнастика</i>)	9.30 – 11.30	10:40 – 12:00 11:30 – 12:00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность (<i>Сказкотерапия</i>)	11.30 – 11.55	12:00 – 12:15
Обед	11.55 – 12.30	12:15 – 12:45
Подготовка ко сну, дневной сон (<i>Музыкотерапия</i>)	12:30-15:00	12:45 – 15:00
Постепенный подъём, воздушные процедуры, самостоятельная деятельность, подготовка к полднику (<i>гимнастика пробуждения, музыкотерапия</i>)	15:10-15:20	15:00 – 15:30
Полдник	15:20 – 15:40	15:30 – 15:40

Игры, самостоятельная деятельность	15:40-15:50	15:40 – 16:00
Непрерывная образовательная деятельность <i>(Физкультминутки, дыхательная гимнастика, музыкотерапия)</i>	15:50-16:00	16:00 – 16:30
Подготовка к прогулке, прогулка (Игровые упражнения, подвижные игры)	16:30 – 17:45	16:30 – 17:45
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	17:45 – 18:00	17:45 – 18:00
Ужин	18:00 – 18:30	18:00 – 18:30
Самостоятельная деятельность, уход домой (Сказкотерапия)	18:30 – 19:00	18:30 – 19:00