

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 53 комбинированного вида Кировского района Санкт-Петербурга.

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета
ГБДОУ № 53 комбинированного вида
Кировского района С-Пб
Протокол № 1 от 27.08.2020

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ № 53
комбинированного вида
Кировского района С-Пб
Завьялова Н.Л.
Приказ № 34-од от 27.08.2020г

**Комплекс санитарно-гигиенических мер, лечебно-оздоровительных
мероприятий и процедур.**

1. Пояснительная записка.

На базе ДОУ № 53 проводятся совместная работа медицинских работников и педагогов для улучшения здоровья воспитанников. Детский сад имеет в своем распоряжении кабинет массажа, медицинский кабинет, изолятор, физкультурный зал, музыкальный зал.

Оздоровительную работу проводят педиатр и медсестра, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель. Врач, контролирует самочувствие детей во время лечебно-профилактических и оздоровительных курсов.

В ДОУ функционируют группы оздоровительной направленности – младшая группа, средняя группа, старшая группа, подготовительная к школе группа.

Группы оздоровительной направленности созданы для часто болеющих детей и других категорий детей, которым необходим комплекс специальных оздоровительных мероприятий.

В группах оздоровительной направленности осуществляется образовательная деятельность детей в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 53 комбинированного вида Кировского района Санкт-Петербурга, а также Комплекс санитарно-гигиенических, профилактических и оздоровительных мероприятий и процедур.

Содержание Комплекса разрабатывается в соответствии с документами, регламентирующими деятельность ДОУ, и строится на основе следующего нормативно-правового обеспечения:

1. Федеральный закон РФ №52 от 30.03.1999г. «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».

2. СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

3. Приказ Министерства Образования и науки РФ № 1014 от 30.08.2013 «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».

Цель оздоровительной работы с детьми в ДОУ:

- ✓ реабилитация часто болеющих детей, профилактика ОРВИ, ОРЗ и повышение резистентности организма воспитанников;
- ✓ формирование у детей, родителей, педагогов ответственного отношения к собственному здоровью.

Первостепенной задачей коллектива ДОУ №53 является осуществление преимущественности в создании оптимальных условий, обеспечивающих охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, сохранения и поддержания их индивидуальности, приобщения детей к ценностям здорового образа жизни.

Часто болеющие дети в ДОУ определяются исходя из следующих критериев:

- ✓ второй-третий год жизни – 6 и более острых заболеваний в год;
- ✓ четвёртый год жизни – 5 и более острых заболеваний в год;
- ✓ пятый-шестой год жизни – 4 и более острых заболеваний в год;
- ✓ шесть и более лет – 3 и более острых заболеваний в год.

При формировании групп ЧБД учитываются все обострения хронических заболеваний в течение предыдущего года от момента осмотра ребёнка за календарный год, а не только первичные обострения или заболевания. А также обращения родителей по поводу хронических заболеваний, протекающих без обострения (ожирение III степени, новообразования, нарушения осанки, аномалии рефракции и пр.) или вне фазы обострения (тонзилэктомия, аденэктомия, острое хирургическое заболевание и пр.). На учёт берутся только заболевания, возникновение которых связано со снижением неспецифической иммунорезистентностью организма.

С целью совершенствования физкультурно-оздоровительной работы с ослабленными и часто болеющими детьми в ДОУ №53 разработана система комплексного оздоровления, в

основу которой взяты положения из авторской программы физкультурно-оздоровительной направленности (В.Г.Алямовской), где предусматривается профилактическая, развивающая и реабилитационная направленность. Она осуществляется по следующим направлениям:

- ✓ щадящий оздоровительный режим;
- ✓ режим двигательной активности;
- ✓ лечебно-профилактическая работа;
- ✓ закаливание;
- ✓ питание;
- ✓ работа с родителями.

Основные принципы работы с часто болеющими детьми:

1. Научность – все предложенные и используемые мероприятия научно обоснованы и практически апробированы, направлены на укрепление здоровья.
2. Доступность – основывается на том, что все разделы работы с детьми объединяет игровой метод проведения организованной образовательной деятельности. Такой выбор объясняется тем, что игра в дошкольном возрасте является основным видом деятельности, а значит понятным и доступным для ребёнка.
3. Активность – активное, деятельное участие в оздоровительной работе всех участников образовательного процесса.
4. Интеграция – органичное решение оздоровительных задач в системе образовательной работе, во всех видах детской деятельности.
5. Адресность и преемственность – учёт разноуровневого развития и состояния здоровья, участвующих в оздоровлении; умение адаптировать содержание программы к категориям детей разного возраста.

А также:

- Систематичность проведения лечебно-оздоровительных и профилактических мероприятий и процедур.
- Постепенность оздоровления организма с применением средств профилактического характера.
- Обязательное участие родителей в оздоровлении детей в течении года.
- Позитивность и эмоциональный подъем у воспитанников в момент проведения оздоровительных мероприятий и процедур.

Основные направления и задачи оздоровительной работы с часто болеющими детьми в ГБДОУ №53

I. Профилактические:

Решение реабилитационных задач часто болеющих детей средствами физической культуры.

- ✓ Предупреждение ОРВИ и ОРЗ методами неспецифической профилактики.
- ✓ Выполнение санитарно-гигиенического режима пребывания ребёнка в ДОУ.
- ✓ Консультирование и информирование семей об использовании эффективных технологий и методик оздоровления часто болеющих детей.
- ✓ Предоставление родителям права выбора форм и методов оздоровления детей.
- ✓ Обеспечение оптимального режима реабилитации воспитанников с индивидуализацией её отдельных компонентов после перенесённого острого заболевания.
- ✓ Соблюдение единых требований к режиму детей дома и в ДОУ.
- ✓ Формирование навыка правильного дыхания, правильной осанки, профилактика плоскостопия.

II. Общеобразовательные:

- ✓ Обучение основам оздоровительной гимнастики.
- ✓ Совершенствование навыков владения детей самомассажем.
- ✓ Обучение всем видам дыхательной гимнастики и дыхательных упражнений.

III. Коррекционные:

- ✓ Укрепление жизненной ёмкости лёгких.
- ✓ Укрепление и повышение физической работоспособности и выносливости.
- ✓ Повышение сопротивляемости организма простудным и другим заболеваниям.

IV. Валеологические:

- ✓ Формирование осознанного отношения к своему здоровью и здоровью близких людей (стремление к здоровому образу жизни).
- ✓ Создание благоприятных условий для оздоровления организма.
- ✓ Формирование умений определять собственное плохое самочувствие и умение регулировать его.
- ✓ Выработка гигиенических навыков.

V. Психологические:

- ✓ Улучшение эмоционального состояния.
- ✓ Снятие психологической напряжённости.
- ✓ Воспитание воли, сознательной дисциплины, организованности.
- ✓ Развитие коммуникативных навыков.

Система оздоровительной работы с часто и длительно болеющими детьми

№ п/п	Разделы и направление работы	Формы работы
1	Использование вариативных режимов дня и пребывание ребенка в ДОУ	Режим дня по возрастным группам с учетом проведения оздоровительных мероприятий. Щадящий режим дня пребывания ребенка в ДОУ.
2	Разнообразие форм организации двигательной активности ребенка	Подгрупповые и индивидуальные занятия с варьированием физической нагрузки с учетом исходного уровня здоровья и возможности ребенка. Здоровьесберегающие технологии.
4	Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение	Массаж общеукрепляющий и оздоровительный и по видам патологий. Комплекс неспецифической профилактики ОРВИ и гриппа. Профилактические осмотры детей с целью выявления положительной динамики состояния здоровья;
6	Подготовка кадров к работе по системе оздоровительных мероприятий	Курсы повышения квалификации Консультации Семинары-практикумы
7	Работа с родителями	Общие родительские собрания Информация по вопросам оздоровления детей в ДОУ Общие консультации специалистов Индивидуальные консультации специалистов Информационные стенды

Эффективность оздоровительной работы с часто и длительно болеющими детьми в образовательной организации:

1. Массаж общеукрепляющий

Массаж проводится с учетом клинико-физиологических особенностей детского организма. Способствует правильному физическому развитию детского организма, улучшает тургор кожи, нормализует функцию желудочно-кишечного тракта, выработки мышечного корсета, снижает напряжение, улучшает сон и общее самочувствие, укрепляет мышцы.

2. Физкультура с элементами дыхательной гимнастики

Для профилактики деформации позвоночника (сколиоз), плоскостопия в учреждении проводится физкультура. Она повышает мышечный тонус, вырабатывает и укрепляет мышечный корсет, стабилизирует процессы деформации скелета, формирует правильную осанку, улучшает кровообращение, дыхание, общее состояние и самочувствие. А также для сохранения здоровья и обеспечения нормальной жизнедеятельности, повышения работоспособности, снижении и профилактики гиподинамии используется дыхательная гимнастика. Использование дыхательной гимнастики способствует нормализации работы внутренних органов, исправление осанки, укреплению иммунитета (методика разработана А.Н. Стрельникова) Полоскание зева

Для профилактики заболеваний и санации полости рта при ангинах, воспалительных процессах применяется полоскание зева настойкой эвкалипта, календулы и прополиса, что позволяет убивать болезнетворные микробы, а также как средство против ОРЗ, ОРВИ.

3. Профилактика кариеса

В группах оздоровительной направленности проводится 21 дневный курс добавления морской капусты (ламинарии) в первые блюда. Данная добавка очищает полость рта от бактерий, помогает поддерживать в организме Са баланс.

4. Здоровьесберегающие технологии на музыкальных занятиях.

Введение на музыкальных занятиях с оздоровительными группами системы музыкально-оздоровительной работы по методике О.Н. Арсеновской «Организация здоровьесберегающего пространства в ДОУ».

Применение следующих здоровьесберегающих технологий во всех возрастных группах:

- *валеологические распевки* – несложные, добрые тексты и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы;

Цель: поднять настроение, задать позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшить эмоциональный климат в процессе НОД, подготовить голос к пению.

- *артикуляционная гимнастика.*

Цель: выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции.

Артикуляционная гимнастика способствует тренировке мышц речевого аппарата, ориентированию в пространстве, учат имитации движений животных. В результате повышаются показатели уровня развития речи, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание.

- *проговаривание ритмического текста песен, работа над звукоизвлечением по методике В.Емельянова.*

- *оздоровительные и фонетические упражнения:*

Цель: для укрепления хрупких голосовых связок детей, подготовки их к пению, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.

- *игровой массаж:*

Цель: повысить защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализовать вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается.

- *пальчиковые игры:*

Цель: развивать речь ребенка, двигательные качества, повысить координационные способности пальцев рук (подготовка к рисованию, письму), формируют образно-ассоциативное мышление на основе устного русского народного творчества.

- речевые игры:

Цель: овладение всеми выразительными средствами музыки. Основой служит детский фольклор. К звучанию добавляются музыкальные инструменты, движения. Пластика вносит в речевомузицирование пантомимические и театральные возможности. Игры эффективно влияют на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности.

При построении образовательного процесса в ДООУ обеспечено создание благоприятных условий для развития детей:

- ✓ создаётся ситуация успеха для каждого ребёнка;
- ✓ используются поощрения (даже за небольшие, незначительные достижения ребёнка);
- ✓ предоставляется ребёнку возможность отдыха при каждой возникающей у него потребности в этом;
- ✓ оказывается постоянная эмоциональная поддержка взрослых в любых видах деятельности, на протяжении адаптационных периодов, после болезни;
- ✓ осуществляется индивидуальный подход к каждому ребёнку в образовательном процессе

План проведения лечебно – оздоровительных мероприятий с часто и длительно болеющими детьми

<i>№ п.п.</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Количество процедур</i>	<i>Срок проведения</i>
1	Курс санации зева настойкой прополиса	Ежедневно №10	Ноябрь
2	Курс санации зева настойкой прополиса	Ежедневно №10	Декабрь
3	Сухая морская капуста (ламинария)	0,25 ежедневно	Февраль
4	Курс санации зева настойкой календулы	Ежедневно №10	Март
5	Аскорбиновая кислота	Ежедневно (в 3 блюдо)	В течение года

График лечебно – оздоровительных мероприятий с часто и длительно болеющими детьми

Месяц	Лечебно-оздоровительные и профилактические мероприятия
Сентябрь	Осмотр детей, оформление медицинских карт, определение группы здоровья Аскорбиновая кислота в третье блюдо
Октябрь	Массаж общеукрепляющий Аскорбиновая кислота в третье блюдо
Ноябрь	Массаж общеукрепляющий Физкультура с элементами дыхательной гимнастики Курс санации зева настойкой прополиса Аскорбиновая кислота в третье блюдо
Декабрь	Массаж общеукрепляющий Курс санации зева настойкой прополиса Аскорбиновая кислота в третье блюдо
Январь	Массаж общеукрепляющий Физкультура с элементами дыхательной гимнастики.

	Аскорбиновая кислота в третье блюдо
Февраль	Массаж общеукрепляющий Сухая морская капуста (ламинария) в первое блюдо Аскорбиновая кислота в третье блюдо
Март	Массаж общеукрепляющий Физкультура с элементами дыхательной гимнастики Курс санации зева настойкой календулы Аскорбиновая кислота в третье блюдо
Апрель	Массаж общеукрепляющий Аскорбиновая кислота в третье блюдо
Май	Массаж общеукрепляющий Аскорбиновая кислота в третье блюдо

**Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы
в ГБДОУ №53 комбинированного вида**

Блоки физкультурно-оздоровительной работы		Содержание физкультурно-оздоровительной работы
Создание условий для двигательной активности		Гибкий режим; Совместная деятельность взрослого и ребенка по подгруппам; оснащение (спортивным инвентарем, оборудованием, наличие спортзала, спортивных уголков в группах); индивидуальный режим пробуждения после дневного сна;
Система двигательной активности Система психологической помощи		Утренняя гимнастика; прием детей на улице в теплое время года; Совместная деятельность инструктора по физической культуре и детей по образовательной области «Физическое развитие» двигательная активность на прогулке; физкультура на улице; подвижные игры; физкультминутки во время совместной деятельности; гимнастика после дневного сна; физкультурные досуги, забавы, игры; игры, хороводы, игровые упражнения; оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы; психогимнастика
Система закаливания	В повседневной жизни	Утренний прием на свежем воздухе в теплое время года; утренняя гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ОРУ, игры); облегченная форма одежды; ходьба босиком в спальне до и после сна; сон с доступом воздуха (+19 °С +17 °С); контрастные воздушные ванны; солнечные ванны (в летнее время); обширное умывание
	Специально организованная	Полоскание рта; полоскание горла отварами трав;
Организация рационального питания		Организация второго завтрака (соки, фрукты); введение овощей и фруктов в обед и полдник; питьевой режим

Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности, психоэмоционального состояния	Диагностика уровня физического развития; диспансеризация детей детской поликлиникой; диагностика физической подготовленности; диагностика развития ребенка; обследование психоэмоционального состояния детей психологом; обследование логопедом
---	---

Организация физкультурно-оздоровительной работы с часто болеющими детьми по направлению «Физическое развитие»

Приобщение часто болеющих детей к физической культуре рассматривается в настоящее время как одно из самых важных средств, способствующих улучшению здоровья, повышению сопротивляемости организма инфекционным заболеваниям, улучшению работы основных органов и систем организма, а также повышению самооценки. В процессе выполнения физических упражнений и закладывается фундамент здоровья детей, происходит созревание и совершенствование жизненно важных систем и функций организма. Адекватная постоянная физическая нагрузка часто болеющих детей способствует улучшению сердечной деятельности, тренирует сердце, улучшает работу органов дыхания, кроветворения, пищеварения, укрепляет нервную систему, улучшает соотношение процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. Создание условий для полноценной, позитивной двигательной деятельности часто болеющих детей в образовательном учреждении и семье способствует формированию здорового образа жизни, закаливанию организма, укреплению здоровья, профилактике имеющихся заболеваний, развитию уверенности в своих силах, повышению самооценки, формированию основных двигательных умений и навыков.

При организации физкультурно-оздоровительной работы с ЧБД педагогами и специалистами учитываются следующие особенности:

- Работоспособность детей ЧБД низкая и неустойчивая, в связи с этим необходимо тщательно корректировать нагрузку предстоящей двигательной активности.
- Признаки утомляемости у данной группы детей наступают быстрее, чем у здоровых детей, поэтому педагог должен не пропустить момент наступления утомления, чтобы избежать физической нагрузки.
- Никогда нельзя сравнивать достижения выполненных действий часто болеющим ребёнком с другими детьми.
- Педагогу необходимо постоянно следить за состоянием здоровья детей, предъявляя оптимальные требования к результату двигательной деятельности в данное конкретное время.

Цель организации работы по направлению «Приобщение к физической культуре» - сохранение и развитие физического и психического здоровья детей.

Задачи работы с часто болеющими детьми по направлению «Приобщение к физической культуре»:

1. В области физического (двигательного) развития:

- ✓ Развитие основных физических, двигательных качеств (ловкости, координации движений, гибкости, выносливости, силы, чувства равновесия и др.).
- ✓ Формирование телесной идентификации и произвольной регуляции средствами физического воспитания.
- ✓ Укрепление мышечного корсета и сводов стопы, формирование рефлекса правильной осанки, коррекция нарушения физического развития ребёнка.
- ✓ Развитие рефлекса правильной походки.
- ✓ Формирование умения выполнять перекрёстные движения, способствующие развитию межполушарного взаимодействия, координированной работы правого и левого полушарий головного мозга.
- ✓ Стимулирование и развитие кинетической и кинестетической основ движений средствами физического воспитания.
- ✓ Развития ориентации в пространстве средствами физического воспитания.

✓ Формирование культуры движений.

Для реализации задач физического (двигательного) развития обеспечивается следующая система работы:

1. Сентябрь – осуществление педагогической диагностики методом наблюдения для определения исходного уровня развития детей при выполнении определённых тестовых заданий.

2. Май – повторное проведение педагогической диагностики методом наблюдения для сравнения анализа результатов в начале и конце учебного года.

3. В течение учебного года осуществляется педагогическая работа, направленная на:

а) формирование основных сенсомоторных координаций:

✓ зрительномоторной координации – за счёт выполнения слежения глазами за перемещающимися в пространстве предметом в разных направлениях;

✓ слухомоторной координации – в процессе выполнения задания с музыкальным сопровождением, когда, например, на одну музыкальную мелодию детям предлагается выполнить ползание с продвижением вперед, на вторую мелодию выполнить ходьбу на носках руки на поясе, а на третью мелодию выполнить хлопки в ладоши, стоя на месте. (Задания могут быть самыми разнообразными.);

✓ вестибуломоторной координации – за счёт выполнения упражнений, требующих сохранения равновесия, стоя на разных поверхностях (по устойчивости, размеру, площади опоры), на полу, на модуле, на балансировочной доске и др., а также при выполнении ходьбы и бега;

формирование межполушарного взаимодействия – за счёт стимулирования работы правого и левого полушарий головного мозга, что достигается выполнением сложно координированных движений. Например, таких, как приставные шаги вправо с одновременным отведением левой руки с флажком влево, затем наоборот и др.;

✓ отработку первичных движений, «примитивных» рефлексов (ассиметрический шейный тонический, Галанта, сегментированный рефлекс поворот и пр.);

б) развитие основных двигательных, физических качеств:

✓ ловкости и координации движений – за счёт выполнения различных манипуляций с предметами – мячом, гимнастической палкой, обручем, скакалкой, лентой и др.;

✓ гибкости – при выполнении упражнений на растяжку, на увеличение подвижности в суставах (различные наклоны, полушпагаты, мостик из положения, лёжа и др.);

✓ выносливости – за счёт выполнения продолжительной, малоинтенсивной работы, например удержание позы «рыбка» на определённый счёт;

✓ силы – при выполнении упражнений с отягощениями (маленькие гантели, набивные мячи и т.д.);

✓ быстроты – при проведении эстафет, когда проявляется реакция на сигнал; или выполнение прыжков через скакалку – как можно больше за определённый промежуток времени;

целенаправленное формирование рефлекса правильной осанки, укрепление мышечного корсета – за счёт выполнения упражнений на растяжение, удержание определённой позы, напряжения и расслабления определённых мышечных групп;

в) воспитание культуры выполнения движений:

□ разучивание общеразвивающих упражнений, выполняемых из разных исходных положений; развития и закрепления умения и навыков выполнения различных заданий

таких, как основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание и метание), упражнения без предметов и с предметами, танцевальные и др. упражнения;

з) формирование умения и навыков выполнения общеразвивающих упражнений без предметов, с разными предметами и на снарядах из разных исходных положений – это упражнения с мячами разного диаметра, скакалками, с обручем, гимнастической палкой, кеглями, мешочками с песком, лентами, а также на детских стульях, гимнастической скамейке, лесенке, набивных (сенсорных) мячах, балансировочных досках и др.

II. В области укрепления и развития нервной системы организма:

✓ развитие органов чувств (тактильных, слуховых, зрительных, вестибулярных, обонятельных, вкусовых стимулов) – за счёт выполнения упражнений с разными предметами, слежением за перемещающимися в пространстве предметами, ходьбы, бега в разных направлениях и с уменьшенной площадью опоры; заданий, связанных с сохранением равновесия и др.;

✓ формирование кинетического, кинестетического, пространственного, восприятия, произвольной регуляции. Реализация данных факторов обусловлена необходимостью формировать образ предстоящего движения; возможностью перехода от одного движения к другому; постановкой цели, планированием предстоящего двигательного действия и осуществлением контроля за выполнением поставленной задачи; удержанием внимания и развитием двигательной памяти.

Данные базальные факторы необходимы для реализации нормального онтогенеза на начальных этапах развития, которые определяют течение нейрофизиологических и нейропсихологических процессов в организме, и в дальнейшем – для формирования за счёт специальных двигательных технологий полноценной деятельности ребёнка, соответствующей сенситивным периодам развития.

III. В области социально-эмоционального развития:

✓ Развитие групповой сплочённости, умения взаимодействовать в группе и подгруппах, оказывать взаимопомощь.

✓ Развитие у детей способности понимать эмоциональное состояние своё и других детей.

✓ Формирование у детей умения строить своё поведение в соответствии с групповыми нормами и правилами.

Реализация данных задач происходит при создании условий для формирования навыков сотрудничества и социально-эмоционального взаимодействия – за счёт проведения подвижных игр, эстафет, выполнения упражнений в парах, подгруппах и т.д.

IV. В области когнитивного развития:

✓ Развитие образных представлений на основе слухового восприятия способов выполнения двигательных заданий.

✓ Ознакомление детей с разным спортивным оборудованием в совокупности его сенсорных свойств, качеств, признаков посредством двигательной деятельности.

✓ Формирование образного представления на основе восприятия цвета, формы, фактуры, размера, веса предметов и связанных с осуществлением двигательной деятельности.

✓ Развитие способности к творческому самовыражению в процессе выполнения различных двигательных заданий.

✓ Развитие познавательной активности детей за счёт разгадывания загадок, прослушивания стихов, пословиц, выполнения заданий с использованием счёта, цвета, а также организация совместной образовательной деятельности с детьми по направлению «приобщение к физической культуре».

Формы организации образовательной деятельности с детьми

В ходе реализации образовательной деятельности с детьми по направлению «Приобщение к физической культуре» двигательная активность (нагрузка) часто болеющим детям определяется медицинским персоналом и педагогами в таком же объёме, что и здоровым детям, но при этом учитываются их психофизиологические возможности и психологические особенности.

Непрерывная образовательная деятельность (в том числе коррекционные занятия) с длительно и часто болеющими детьми организуются в ДОУ в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13. Специально организованная образовательная деятельность детей со взрослыми по приобщению к физической культуре – это главная форма организованного, систематического обучения часто болеющих детей двигательным умениям и навыкам.

Педагоги при организации работы с часто болеющими детьми должны соблюдать следующие требования:

- ✓ давать часто болеющим детям посильные задания, зная, что они справятся с их выполнением;
- ✓ предлагать быть ведущими только в знакомой подвижной игре;
- ✓ для проведения эстафет подбирать для таких детей посильные двигательные действия, чтобы они были уверены в своих силах и не отказались от участия;
- ✓ при выполнении упражнений в парах подбирать детей: в паре с часто болеющим ребёнком обязательно должен быть более здоровый и хорошо физически развитый ребёнок;
- ✓ привлекать часто болеющих детей к участию в спортивных праздниках, заранее подбирая адекватные задания;
- ✓ проводить с часто болеющими детьми индивидуальную работу, предлагать индивидуальные развивающие задания по освоению техники разучиваемых упражнений;
- ✓ часто болеющим детям не рекомендуется давать двигательные задания типа «Кто быстрее?», «Кто больше?» и т.д.;
- ✓ содержание занятий и физическая нагрузка должны соответствовать возрасту и уровню подготовленности и состоянию здоровья детей, индивидуальным особенностям часто болеющих детей.

В учреждении активно используются следующие формы работы:

- 1) Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня:
 - утренняя гимнастика;
 - подвижные игры и физические упражнения на свежем воздухе;
 - физкультминутки;
 - физические упражнения после дневного сна;
 - закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями;
 - физкультурные паузы (проводятся во время занятий других направлений; чаще всего, после основной части – перед заключительной);
 - динамические паузы (проводятся в перерывах между занятиями других направлений).
- 2) Индивидуальные занятия и дифференцированная работа (с учётом специфических особенностей развития часто болеющих детей).
- 3) Самостоятельная двигательная деятельность.
- 4) Физкультурные праздники.

5) Мини-беседы.

6) Рекомендации для совместной деятельности детей с родителями в условиях семейного воспитания.

Организация каждой из этих форм приобщения детей к физической культуре в образовательном учреждении имеет свою специфику.

1. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня.

✓ *Утренняя гимнастика.* Проводится ежедневно в каждой группе.

Задачами утренней гимнастики являются:

- подготовка организма часто болеющих детей к предстоящей деятельности;
- умеренное, но разностороннее влияние на мышечную систему;
- активизация деятельности сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем;
- укрепление организма и закаливание;
- стимулирование работы внутренних органов и органов чувств;
- формирование правильной осанки;
- предупреждение возникновения плоскостопия.

Для повышения двигательной активности, положительного воздействия утренняя гимнастика проводится под музыкальное сопровождение.

Утренняя гимнастика состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной. В содержание вводной части включаются разные виды самомассажа, ходьбы, бега, прыжков, ползания, дыхательная гимнастика, ритмические задания, а также упражнения на концентрацию внимания. В основную часть включаются общеразвивающие упражнения для разных мышечных групп, выполняемые из разных исходных положений. Это задания без предметов и с предметами, а также и на снарядах (детских стульях, гимнастической скамейке, лесенке и др.), танцевальные и выразительные упражнения, хорошо знакомые детям, или те, которые выполняются в процессе основных занятий. В заключительную часть могут входить игры на внимание, упражнения на большом ортопедическом мяче, стоя на балансировочной доске в сочетании с заданиями на дыхание и др.

✓ *Подвижные игры и физические упражнения на воздухе.* Способствуют развитию у часто болеющих детей: работы всех органов и систем организма: позитивного отношения к занятиям физическими упражнениями; уверенности в себе; внимания; двигательной памяти и, конечно, взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками. Обеспечивается процесс закаливания; повышается сопротивляемость организма простудным, инфекционным заболеваниям. Происходит формирование основных видов сенсомоторных координаций, пространственной ориентации, произвольной регуляции.

✓ *Физкультминутки.* Проводятся в виде кратковременных двигательных (игровых) заданий на занятиях статического характера с целью предупреждения и снятия утомления у детей данной группы. Длительность проведения 1,5 – 2 минуты. Формы проведения – выполнение знакомых общеразвивающих упражнений, подвижных игр, танцевальных движений, движений под стихотворный текст, которые не требуют у часто болеющих детей большой траты сил. Особую группу упражнений составляют задания на развитие тонкой моторики кисти (пальчиковая гимнастика).

✓ *Физические упражнения после дневного сна.* Выполняются с целью пробуждения, активизации двигательной деятельности. В игровой форме выполняется несколько хорошо знакомых детям упражнений, двигательных действий, способствующих активизации мыслительной деятельности.

✓ *Физкультурные (динамические) паузы.* Проводятся между формами непрерывной образовательной деятельности (занятиями), во время совместной деятельности воспитателя с детьми. Эта форма двигательной деятельности детей снимает усталость, мобилизует внимание и восприятие, активизирует умственную деятельность. Выполнение

знакомых двигательных действий формирует двигательную память длительно и часто болеющих детей.

2.Индивидуальные занятия и дифференцированная работа. Способствует оптимальному развитию ребёнка, развитию внимания, двигательной памяти, активизации мыслительной деятельности, уверенности в себе за счёт лучшего освоения техники выполнения физических упражнений часто болеющих детей.

3.Самостоятельная двигательная деятельность часто болеющих детей планируется, организуется и контролируется воспитателем, а также медицинскими работниками. Самостоятельная двигательная деятельность часто болеющих детей может проходить в формах: двигательных действий в режиме дня в группе; двигательной деятельности в физкультурном зале; физических и спортивных упражнений на прогулке.

4.Спортивные праздники и досуговые мероприятия. Участие часто болеющих детей в спортивных праздниках и досуговых мероприятиях необходимо для развития у них адекватного, уверенного поведения; позитивного отношения к процессу приобщения к физической культуре; чёткости выполнения определённых двигательных заданий; выполнения позитивного отношения родителей к своим длительно и часто болеющим детям.

5.Мини-беседы проводятся с часто болеющими детьми в индивидуальной форме. Цель – выяснение отношения ребёнка к процессу приобщения к физической культуре с последующим формированием у него более позитивного отношения к выполнению двигательных заданий, к закаливанию и к занятиям спортом.

6.Совместная деятельность детей с родителями в условиях семейного воспитания. После индивидуального разучивания сложных двигательных заданий педагоги дают родителям рекомендации по выполнению и закреплению навыка разучиваемого движения дома. Это способствует лучшему освоению детьми техники упражнения и повышают желание заниматься двигательной деятельностью.

Система мероприятий по реабилитации часто болеющих детей:

- ✓ проведение индивидуальной целенаправленной круглогодичной программы профилактики и оздоровления средствами физического воспитания;
- ✓ Комплексное использование методов оздоровления средствами физического воспитания, лечебно-профилактическими мероприятиями.

Ожидаемые результаты:

- ✓ Снижение уровня заболеваемости воспитанников.
- ✓ Расширение представлений детей о «здоровье» и влияния здорового образа жизни на состояние здоровья.
- ✓ Умение самостоятельно использовать полученные знания для самооздоровления, формирование привычки к здоровому образу жизни, к занятиям физической культурой.

Принципы организации образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие» с часто и длительно болеющими детьми

В ходе реализации образовательной деятельности с детьми по направлению «Физическое развитие» двигательная активность (нагрузка) часто болеющим детям определяется медицинским персоналом и педагогами в таком же объеме, что и здоровым детям, но при этом учитываются их психофизиологические возможности.

Непрерывная образовательная деятельность (в том числе коррекционные занятия) с длительно и часто болеющими детьми организуются в учреждении в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13. Специально организованная образовательная деятельность детей со взрослыми по физическому развитию – это главная форма организованного, систематического обучения часто болеющих детей двигательным умениям и навыкам.

Педагоги при организации работы с часто и длительно болеющими детьми должны соблюдать следующие **принципы**:

- давать часто болеющим детям посильные задания, зная, что они справятся с их выполнением;
- предлагать быть ведущими только в знакомой подвижной игре;
- для проведения эстафет подбирать для таких детей посильные двигательные действия, чтобы они были уверены в своих силах и не отказались от участия;
- при выполнении упражнений в парах подбирать детей: в паре с часто болеющим ребёнком обязательно должен быть более здоровый и хорошо физически развитый ребёнок;
- привлекать часто болеющих детей к участию в спортивных праздниках, заранее подбирая адекватные задания;
- проводить с часто болеющими детьми индивидуальную работу, предлагать индивидуальные развивающие задания по освоению техники разучиваемых упражнений;
- часто болеющим детям не рекомендуется давать двигательные задания типа «Кто быстрее?», «Кто больше?» и т.д.;
- содержание занятий и физическая нагрузка должны соответствовать возрасту и уровню подготовленности и состоянию здоровья детей, индивидуальным особенностям часто и длительно болеющих детей.

Структурно-содержательные модули оздоровительной работы в ДОУ.

Общие приоритеты деятельности	Основные направления деятельности	Сроки	Ответственные исполнители
1. Диагностико-коррекционный модуль			
1. Психолого-медико-педагогическая диагностика 1.1. Определение уровня и особенностей развития, эмоционально-волевой сферы детей. 1.2. Проведение углубленных профилактических осмотров	Психологическое обследование	2 раза в год	Педагог-психолог, педагоги
	Клиническое обследование	1 раз в год	Медицинская сестра, врач-педиатр
2. Психолого-педагогическая коррекция 2.1. Сопровождение и поддержка общего психологического развития детей, их социальной адаптации, личностного роста и индивидуального становления. 2.2. Оказание своевременной педагогической, медицинской, психологической помощи воспитанникам, их родителям, педагогам. 2.3. Формирование правильного звукопроизношения, развитие фонематического слуха, навыков звукового анализа.	Психологическое сопровождение. Программы развития ГБДОУ детский сад № 53	В течение года	Педагог-психолог
	Организация деятельности психолого-медико-педагогического консилиума (далее – ПМПк)	В течение года	Председатель ПМПк
	Занятия в логопункте. Артикуляционная гимнастика. Пальчиковая гимнастика. Речевые игры.	В течение года	Педагоги, учитель-логопед
3. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата. 3.1. Формирование рефлекса правильной осанки. 3.2. Развитие статической выносливости мышц шеи, спины, живота. 3.3. Раннее распознавание и своевременная коррекция плоскостопия.	Корректирующая гимнастика <i>Приложение №3</i> <i>Приложение №4</i>	В течение года	Старшая медсестра, врач-педиатр, воспитатели, инструктор по физической культуре

4. Адаптация ребенка к условиям учреждения: 4.1. Создание благоприятного эмоционального фона в процессе ознакомления ребенка с учреждением. Проведение мероприятий, смягчающих течение адаптации. 4.2. Проведение коррекционных мероприятий при тяжелой степени адаптации. 4.3. Организация работы с семьями дезадаптивных детей.	Реализация комплексного плана мероприятий в адаптационный период	Сентябрь-ноябрь	Педагоги, специалисты, медработники
		В течение года	Педагог-психолог, воспитатели

2. Лечебно-оздоровительный модуль <i>Лечебно-профилактическая работа</i>			
1. Профилактика болезней органов дыхания 1.1. Повышение устойчивости организма к воздействию факторов окружающей природной и бытовой среды, способных вызвать патологические реакции. 1.2. Проведение мероприятий по снижению уровня заболеваемости. 1.3. Повышение физиологических резервов организма.	Витаминотерапия	1 раз в квартал	Врач-педиатр, медсестра
	Применение природных фитонцидов		Врач-педиатр, медсестра
	Проведение закаливающих процедур	Ежедневно	Воспитатели
	Организация занятий по физкультуре для часто болеющих детей	В течение года	Инструктор по физической культуре
	Самомассаж <i>Приложение №6</i> Массаж массажными мячиками. <i>Приложение №5</i>	Ежедневно	Воспитатели
2. Профилактика нарушений остроты зрения Организация светового и зрительного	Гимнастика для глаз <i>Приложение №7</i>	Ежедневно	Воспитатели

режима в учреждении	Упражнения для активизации мышц глаза.	Ежедневно	Воспитатели
3. Профилактика кариеса	Полоскание рта после каждого приема пищи	Ежедневно	Воспитатели
	Приобщение детей к чистке зубов	Утро, вечер	Родители
	Курс глицерофасфата кальция(морская капуста)	Февраль	медсестра

4. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата 4.1. Развитие статической выносливости мышц шеи и спины. 4.2. Укрепление навыка правильного держания головы. 4.3. Формирование навыка правильной осанки.	Массаж	Ежедневно	Медсестра по массажу
	Выполнение корригирующих упражнений.	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по физической культуре
	Ходьба по «Дорожке здоровья» (босиком, после дневного сна)	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по физической культуре
5. Мероприятия по предупреждению травматизма 5.1. Соблюдение мер предосторожности для исключения несчастных случаев. 5.2. Страховка и самостраховка во время прогулки и занятий на снарядах, тренажерах.	Реализация плана мероприятий по профилактике детского травматизма	В течение года	Воспитатели, инструктор по физической культуре
	Демонстрация и обсуждение травмоопасных ситуаций.	В течение года	Воспитатели, инструктор по физической культуре

Санитарно-гигиеническая работа

1. Организация работы по гигиеническому воспитанию детей 1.1. Привитие культурно-гигиенических навыков. 1.2. Формирование навыков здорового образа жизни.	Обучение детей мытью рук и личной гигиене, воспитание опрятности, привычки следить за своим внешним видом, формирование культурных навыков приема пищи, обучение уходу за полостью рта.	Ежедневно	Воспитатели
2. Выполнение санэпидрежимов 2.1. Организация контроля выполнения санэпидрежимов. 2.2. Медико-педагогические наблюдения за проведением закаливающих процедур. 2.3. Участие медицинских работников в составлении режима дня и сетки занятий.	Соблюдение светового, зрительного, воздушного, температурного режимов, проведение закаливающих процедур	В течение года	Заведующий, старшая медсестра, врач-педиатр
3. Организация физического воспитания в учреждении Осуществление медико-педагогического контроля	Расчет моторной плотности занятия	1 раз в квартал	Старшая медсестра, старший воспитатель
4. Организация питания в учреждении Осуществление контроля состояния фактического питания,	Контроль санитарно-гигиенического состояния пищеблока	Ежедневно	Старшая медсестра
	Контроль качества питания	Ежедневно	Заведующая, старшая медсестра

выполнения натуральных норм.			
---------------------------------	--	--	--

Физкультурно-оздоровительная работа

1. Организационные формы физкультурно- оздоровительной работы 1.1. Формирование физической культуры человека как элемента здорового образа жизни. 1.2. Развитие интереса, стремления к активным занятиям физической культурой. 1.3. Культивирование у детей осмысленного отношения к собственному здоровью.	Проведение физкультурных занятий	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре
	Проведение физминуток в течение дня	Ежедневно	Воспитатели
	Проведение двигательной разминки в течение дня	Ежедневно	Воспитатели
	Выполнение утренней гимнастики с обязательным включением дыхательных упражнений и элементов психогимнастики	Ежедневно	Инструктор по физической культуре
	Организация подвижных игр	Ежедневно	Инструктор по физической культуре
	Проведение дыхательной гимнастики	Ежедневно	Воспитатели
	Проведение гимнастики после сна	Ежедневно	Воспитатели
2. Нетрадиционные формы физкультурно- оздоровительной работы	Организация занятий психогимнастикой	3 раза в неделю	Воспитатели
	Проведение точечного массажа, пальчиковых упражнений, звукоречевой гимнастики	Ежедневно	Воспитатели
3. Общее психофизиологическое развитие ослабленных детей	Занятия игровой физкультурой для часто болеющих детей	2 раза в неделю	Старшая медсестра

4. Развитие координации движений	Организация физкультурных досугов и развлечений	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре
	Организация физкультурных праздников	2 раза в год	Инструктор по физической культуре
	Организация Дней здоровья	1 раз в квартал	Инструктор по физической культуре

3. Образовательно-просветительский модуль

Организационно-просветительская работа с родителями

1. Информационная, санитарно-просветительская работа 1.1. Привлечение родителей к совместной системной работе по оздоровлению детей. 1.2. Обучение приемам нетрадиционных форм оздоровления (точечный массаж, дыхательная гимнастика, самомассаж, лечебная физкультура и т.д.)	Профилактика нарушений зрения, болезней органов дыхания, кариеса, нарушений опорно-двигательного аппарата, дефектов речи.	В течение года	Врач-педиатр, старшая медсестра, инструктор по физической культуре
2. Педагогическая пропаганда идей, средств и методов здорового образа жизни 2.1. Проведение целенаправленной работы, пропагандирующей гигиенические требования: необходимость рационального режима, полноценного питания, закаливания, двигательного режима и предупреждение вредных привычек.	Организация круглых столов по обмену положительным опытом семейного воспитания, совместных спортивных развлечений.	В течение года	Старший воспитатель, врач-педиатр, старшая медсестра, инструктор по физической культуре

2.2. Осуществление индивидуального подхода к физическому развитию ребенка путем взаимодействия с родителями.			
--	--	--	--

Методическая работа с персоналом

1. Методическая работа с педагогами 1.1. Повышение квалификации по формированию знаний, ориентированных на сохранение и укрепление здоровья. 1.2. Мотивация работников учреждения к повышению эффективности оздоровительной деятельности.	Проведение деловых игр, консультаций, семинаров-практикумов и педагогических советов	В течение года, по плану работы учреждения.	Заведующий, старший воспитатель, врач-педиатр, медсестра.
2. Работа с сотрудниками 2.1. Формирование жизненного приоритета здоровья. 2.2. Развитие интереса к здоровому образу жизни. 2.3. Обучение методам, средствам и способам сохранения и укрепления здоровья.	Организация работы Школы здоровья для сотрудников	В течение года	Врач-педиатр, медсестра, инструктор по физическому воспитанию.

Ожидаемые результаты

- положительная и соответствующая возрасту динамика показателей здоровья;
- устойчивая нормализация показателей функционального состояния организма (параметры поведения: улучшение эмоционального состояния, хорошее самочувствие, отсутствие жалоб);
- отсутствие осложнённого течения острых заболеваний;
- уменьшение числа дней, пропущенных по болезни одним ребёнком за год.

Список используемой литературы:

- 1.Е.И. Николаева, В. И. Федорчук, Е. Ю. Захарина «Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада»
- 2.О.В.Бережнова, В.В.Бойко « Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепыши»
- 3.Ж.Е.Фирилёва, А.Н.Кислый, О.В.Загрядская «Прикладная и оздоровительная гимнастика»
- 4.А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика»
- 5.И.А.Стефанович «Взаимодействие педагогов и родителей в реализации физического развития детей 3-7 лет»
- 6.С.Ф.Копылова «Физкультурные занятия с элементами логоритмики»
- 7.Т.Э.Токаева «Будь здоров дошкольник» Программа физического развития детей 3-7 лет.
- 8.Т.А.Иванова «Йога для детей» Парциальная программа для детей дошкольного возраста
- 9.Н.А.Деева «Игровые здоровьесберегающие технологии»
- 10 Н.Г.Коновалова «Зрительная гимнастика для занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста»
- 11.Е.А.Бабенкова, О.М.Федоровская «Игры, которые лечат»
- 12.А.Х.Сундукова «Волшебный мир здоровья»
- 13.Е.А.Алябьева «Нескучная гимнастика»
- 14.Т.Е.Харченко «Бодрящая гимнастика для дошкольников»
- 15.О.В.Бурлакина «Комплексы упражнений для формирования правильного речевого дыхания»
- 16.Л.Е.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика»
- 17.Е.И.Подольская «Формы оздоровления детей 4-7 лет»
- 18.Т.С.Грядкина «Технологии здоровьесбережения детей в сфере образования», С-П.2008г;
- 19.Н.А. Ноткина,Казьмина Л.И., Бойнович Н.Н. «Оценка физического и нервно – психического развития детей раннего и дошкольного возраста». – С.П., 2003;
- 20.Т.А. Тарасова «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста». Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.,2005;
- 21.Система музыкально – оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения/ авт.-сост. О.Н. Арсеновская.-Волгоград: Учитель, 2011.
- 22.Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. М.Н.Щетинин – Айрис-пресс, 2007.
- 23.Ветлугина Н.А. «Методика музыкального воспитания» (М. «Просвещение» 1976г.)
- 24.Д.Кэмпбелл «Эффект Моцарта». (М.1999г.)
- 25.Петрушин В.И. «Музыкальная психотерапия» (М.1999г.)
- 26.Сиротюк А.Л. «Коррекция обучения и развития школьников» (творческий центр.М. 2001г.)
- 27.Сиротюк А.Л. «Развитие интеллекта дошкольников» (творческий центр.М 2001г.)
- 28.Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. (Москва, «ВАКО», – 2004 г .)

Методика проведения

дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.

Делаем упражнения четырьмя короткими сериями по 8 движений, после каждой из которых поворачиваемся вправо на 90°. В результате в конце серии оказываемся в исходном положении и выполняем еще 4 серии по 8 движений, поворачиваясь на 90° влево. Это помогает избежать гипервентиляции и добавляет в гимнастику динамический компонент.

Занимаясь дыхательной гимнастикой А.Н. Стрельниковой, нужно соблюдать следующие правила:

- Перед началом занятий научиться активному, шумному вдоху, во время которого крылья носа непроизвольно прижимаются к носовой перегородке, закрывая, таким образом, носовые ходы, что и прекращает вдох.
- Упражнения делают на счет. Это помогает правильно выполнить все элементы техники, избежать нарушения ритма дыхания.
- Движение и вдох – единый элемент дыхательной гимнастики, который выполняется одновременно. Вдох должен произойти именно во время сжатия грудной клетки. Это создает дополнительную нагрузку на основную и вспомогательную дыхательную мускулатуру, включает диафрагму в работу.
- Можно использовать исходное положение стоя или сидя. Предпочтительнее выполнять гимнастику в положении стоя и поворачиваться на 90°. Это вносит разнообразие в выполнение упражнений, тренирует вестибулярный аппарат детей, создает паузы для профилактики гипервентиляции.
- Количество повторов упражнения должно быть кратно четырем.

Осваивать резкие, шумные вдохи-движения с детьми надо не торопясь, настойчиво добиваясь, чтобы выдоха не было слышно, забывая о нем. Сначала лучше делать паузы после выполнения серии 4 вдохов, затем – после 8. Возможно, выполнить целиком первое упражнение «Ладшки» получится на 2-3-м занятии. Осваивать следующее упражнение можно в том случае, если предыдущие выполнялись правильно, в заданном ритме.

Описание упражнений дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.

№ п/п	И.п.	Содержание упражнения, дозировка	Методические указания
1	2	3	4
Ладшки			
1	Встать прямо, руки согнуты в локтях,	1. Сжимать ладшки в кулаки, как бы пытаясь что-то схватить, одновременно с	Специально выпрямлять

	ладонями вперед, пальцы слегка разведены, чуть согнуты	шумным коротким вдохом через нос. 2. Вернуть кисти в и. п. Сделать 16 вдохов и движений в ритме «Чижика-пыжика». Повернуться вправо, повторить серию из 16 дыхательных циклов. Еще 2 раза повернуться вправо с повтором серии упражнений, задавая ритм очередной потешки	ладони и разводить пальцы не нужно. Выдох пассивный, забыть о нем.
Погончики			
2	Встать прямо, ноги чуть уже плеч, кисти – в кулаках, прижаты к животу на уровне пояса.	1. На вдохе резко толкать кулаки вниз, к полу. 2. Вернуть кисти в и. п. Выполнить 4 серии по 8 движений, поворачиваясь по часовой стрелке, 4 серии по 8 движений, поворачиваясь против часовой стрелке	Выше пояса кисти не поднимать, спина прямая. Вдох - предельно активный, выдох – абсолютно пассивный
Насос			
3	Встать прямо, ноги чуть уже плеч, руки опущены	1. Наклониться вперед, округляя спину, короткий шумный вдох через нос. 2. Выпрямится, пассивный выдох. Выполнять 4 серии по 16 движений, поворачиваясь против часовой стрелки	Шею не напрягать, голова опускается свободно
Повороты головы			
4	Встать прямо, ноги чуть уже плеч, руки опущены	1. Повернуть голову вправо, шумный короткий вдох через нос с правой стороны. 2. Повернуть голову влево, шумный короткий вдох через нос с левой стороны. Выполнять 4 серии по 16 движений, поворачиваясь по часовой стрелке	Посередине не останавливаться, шею не напрягать, вдох не тянуть. Непроизвольный выдох через рот после каждого вдоха.
Кошка			
5	Встать прямо, ноги чуть уже плеч, руки согнуты в локтях под прямым углом, кисти и пальцы слегка согнуты	1. Танцевальное приседание с поворотом туловища вправо, резкий короткий вдох. Хватательные движения руками справа на уровне пояса. 2. Танцевальное приседание с поворотом	Выдохи происходят между вдохами, произвольно. Приседание легкое,

		туловища влево, короткий, шумный вдох. Хватательные движения руками справа на уровне пояса. Выполнять 4 серии по 16 движений, поворачиваясь против часовой стрелки	пружинистое, неглубокое. Стопы отрывать от пола. Спина абсолютно прямая, таз остается на месте, в поворотах не участвует
Ушки			
6	Встать прямо, ноги чуть уже плеч, руки опущены	1. Слегка наклонить голову вправо; правое ухо на одной линии с правым плечевым суставом; шумный короткий вдох. 2. Слегка наклонить голову влево; левое ухо на одной линии с левым плечевым суставом; шумный короткий вдох. Выполнять 4 серии по 16 движений, поворачиваясь по часовой стрелке	Смотреть прямо перед собой. Вдохи одновременно с движениями. Непроизвольный выдох через рот после каждого вдоха.
Обними плечи			
7	Встать прямо, ноги чуть уже плеч, руки на уровне надплечий, согнуты в локтевых суставах, параллельны полу	Бросить руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи; шумный короткий вдох носом. Усложнение: освоив упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка отклонять голову назад, делая «вдох с потолка». Выполнять 4 серии по 16 движений, поворачиваясь против часовой стрелки	Руки в момент встречного движения параллельны друг другу. Неважно, какая рука будет сверху – правая или левая, взаимное расположение рук не менять. До средней подмышечной линии руки не доводить и не напрягать
Маятник головой			
8	Встать прямо, ноги чуть уже плеч	1. Опустить голову вниз, посмотреть на пол; резкий короткий вдох. 2. Поднять голову, посмотреть на потолок;	Не спешить – выдыхать после каждого вдоха

		резкий короткий вдох. Выполнять 4 серии по 16 движений, поворачиваясь по часовой стрелке	
--	--	--	--

Потешка «Чижик-пыжик»:

чИжик-пЫжик, гдЕ ты бЫл?

нА ФонтАнке вОду пИл.

вЫпил крУжку, вЫпил двЕ:

зАшумЕло в гОловЕ.

Картотека игр с применением здоровьесберегающих технологий.

Валеологические песенки – распевки

«Доброе утро!»

Доброе утро, улыбнись скорее, Поворачиваются лицом друг к другу
И сегодня весь день будет веселее. Разводят руки в стороны
Мы погладим лобик, мы погладим щечки, Движения по тексту
Станем мы красивыми как в саду цветочки. Делают «фонарики»
Разотрем ладошки сильнее, сильнее, Движения по тексту
А теперь похлопаем смелее, смелее.
Ушки мы теперь потрем и здоровье сбережем.
Улыбнемся снова, будем все здоровы!

«Здравствуйте!»

Солнышко ясное, здравствуй,
Небо прекрасное, здравствуй,
Все мои подружки, все мои друзья,
Здравствуйте, ребята,
Всех люблю вас я!

«Ладочки, просыпайтесь!»

Ладочки, просыпайтесь, похлопайте скорей,
И ножки, просыпайтесь, спляшите веселей,
И ушки мы разбудим и лобик разотрем,
И носиком пошмыгаем и песенку споем!
Доброе утро, доброе утро, доброе утро,
Всем, всем, всем!

Комплекс дыхательной гимнастики.

«Ладочки»

Ладушки, ладошки, звонкие хлопошки,
Мы ладошки все сжимаем,
Носом правильно вдыхаем,
Как ладошки разжимаем,
То свободно выдыхаем.
Дети стоят ровно и прямо. Руки согнуты в локтях, локти опущены, ладошки развернуты к зрителям.
На счет «раз» - хватательные движения ладошками, одновременно с движением шумно шмыгаем носом. Сразу после короткого вдоха ладошки разжимаем, выдох уходит самостоятельно.

«Кошка»

Мягенько ступают ножки,
Язычком ест вместо ложки,
Ты погладь ее немножко –
Сразу замурлычет кошка.
На счет «раз» поворачивают верхнюю половину тела вправо, слегка приседаем 1 раз, а кисти рук делают хватательные движения – вдох.

На счет «два» делают хватательные движения слева – с шумом и коротким вдохом через нос.

Норма: 4 раза по 4 вдоха.

«Обними плечи»

Ах, какой хороший я!

Как же я люблю себя,

Крепко обнимаю,

Носиком вдыхаю!

На счет «раз» обнимают себя так, чтобы локти сблизились друг над другом в одном месте, руки образуют треугольник – вдох. Сделав четыре вдоха – движения подряд, надо отдохнуть несколько секунд и снова выполнить это упражнение 4 раза.

«Ветерок»

Налетел вдруг ветерок, шаловливый паренек

(Дети делают медленный вдох и медленный выдох несколько раз)

Снежинки в небо он поднял и с ними вальс затанцевал.

(Делают медленные взмахи руками вверх, вниз и кружение)

Речевая игра «Сладкоежка»

Дети стоят в кругу и передают мячик по кругу, проговаривая фразу текста по типу «Съедобное – несъедобное». Если слово обозначает съедобное – ребенок берет мячик и говорит «Ням», а если несъедобное – прячет руки за спинку.

Начинаем развлечение, я принес вам угощение,

Вот тебе пирожное, а тебе мороженое,

Вкусную ватрушку, мягкую подушку,

Вот молочный шоколад, разноцветный мармелад,

Абрикосовый пирог и малиновый сапог.

Яблоки румяные, ложки деревянные,

Круглый апельсин, книжный магазин,

Сладкое варенье, квадратное печенье,

Звонкий барабан, сахарный банан.

Игровой массаж «Дружок»

Дети стоят в парах лицом друг к другу, выполняют движения по тексту, на слова «Хорошо с тобой дружок» - кружатся в парах «лодочками»

У меня такие ручки – посмотри, посмотри,

Я похлопаю в ладошки – раз, два, три, раз, два, три.

Твои ручки тоже на мои похожи

(гладят ручки друг друга)

Хорошо с тобой дружок, покружись со мной разок.

У меня такие щечки – посмотри, посмотри,

Разотру я их немножко – раз, два, три, раз, два, три.

Твои щечки тоже на мои похожи

(растирают щечки друг друга)

У меня такие ушки - посмотри, посмотри,

Я пощиплю их немножко, раз, два, три, раз, два, три.

Твои ушки тоже на мои похожи

(щиплют ушки друг друга)

У меня такая спинка – посмотри, посмотри,

Я похлопаю по спинке, раз, два, три, раз, два, три,
Твоя спинка тоже на мою похожа
(хлопают, обнимая друг друга, по спинке)
Хорошо с тобой дружок, покружись со мной разок.

Коммуникативная игра с пальчиковой гимнастикой

«Повар»

Я лучший повар и десять поварят
И десять поварят,
(дети стоят в парах лицом к другу, одна ручка – ладошкой, вторая – кулачек, под музыку чередуют движение ручек)
Все меня любят и все мне говорят,
(показывают на себя)
Как вкусно вы готовите,
(«месят» тесто)
Как вкусно вы печете,
(«лепят пирожки)
Что пальчики оближите
(«фонарики»)
И песенку споете:
(играют в «ладушки» в ритме музыки)
Але, Але - Аленушка,
Ива, Ива - Иванушка,
Нева, Нева – красавица,
Крутые берега.

Корригирующие упражнения (2-ая младшая группа)

месяц	Корригирующие упражнения
сентябрь	«Ножницы» <i>Цель:</i> укреплять связочно-мышечный аппарат ног, мышцы нижних конечностей, участвующих в формировании сводов стопы. <i>Давайте представим, что наши ножки — ножницы.</i> <i>Первый вариант:</i> и.п.: лежа на животе, поднимать поочередно прямые ноги вверх-вниз. Чтобы «ножницы» хорошо «резали», ноги должны быть прямые. Лечь на спину, отдохнуть. Повторить 3 раза. (<i>Второй вариант:</i> и.п.: лежа на спине.) «Стойкий оловянный солдатик» <i>Цели:</i> развивать умение сохранять равновесие; формировать правильную осанку; укреплять связочно-мышечный аппарат туловища и конечностей. <i>Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик?</i> <i>И.п.:</i> стоя на коленях, руки плотно прижать к туловищу. Наклониться назад, как можно ниже, держать спину прямо, а затем выпрямиться. Сесть на пятки, отдохнуть. Повторить 3 раза.
октябрь	«Колобок» <i>Цели:</i> улучшать функцию вестибулярного аппарата; укреплять мышцы позвоночника, верхних и нижних конечностей. Что за странный колобок на окошке появился? Полежал чуток, взял и развалился. <i>И.п.:</i> лежа на спине, затем сесть, обнимая руками колени. Убрать голову в колени. Прижать колени к плечам и посмотреть на свои стопы. Вот вы все и колобки! Раз, два, три, четыре, пять — Развалились все опять. Вытянуть ноги и лечь на спину. «Лягушки» («Лягушата») <i>Цели:</i> формировать правильную осанку; укреплять мышцы нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании сводов стопы. Вот лягушки по дорожке Скачут, вытянувши ножки. Ква-ква-ква! Скачут, вытянувши ножки! <i>Первый вариант:</i> и.п.: стоя на четвереньках, присесть, пальцами рук касаясь пола. Колени развести в стороны, руки между ногами. Подпрыгнуть вверх и вернуться в и.п. <i>Второй вариант:</i> с продвижением вперед. Среде деревьев, на болотце, Есть свой дом у лягушат. Вот лягушки по дорожке Скачут, вытянувши ножки.

	Ква-ква-ква, ква-ква-ква, Скачут, не жалея ножки.
ноябрь	«Мышка и мишка» <i>Цели:</i> укреплять мышцы верхних и нижних конечностей; формировать правильную осанку; улучшить координацию движений. У мишки дом огромный. <i>И.п.: о.с. Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки вдох.</i> У мышки — очень маленький. <i>Присесть, обхватить руками колени, опустить голову — выдох с произнесением «и-и-и».</i> Мышка ходит в гости к мишке, Он же к ней не попадет. «Паровозик» <i>Цели:</i> формировать правильную осанку; укреплять связочно-мышечный аппарат туловища и нижних конечностей. И.п.: сидя, ноги слегка согнуты в коленях, руки в локтях прижаты слегка к туловищу. Руки выполняют круговые движения, имитируя вращательные движения колес. Остановиться через 2—3 м, пауза. Затем продолжить движение (<i>второй вариант:</i> движение назад). Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами.
декабрь	«Ежик вытянулся, свернулся» <i>Цели:</i> улучшать функцию вестибулярного аппарата; укреплять мышцы позвоночника, верхних и нижних конечностей. И.п.: лежа на ковре, поднять руки за голову и максимально вытянуться. Затем, поднимая верхнюю часть туловища к коленям, наклониться вперед, т.е. сгруппироваться, обхватить ноги под коленями («ежик свернулся»). Повторить 2—6 раз. Между каждым повторением полежать и расслабиться. «Ель — елка — елочка» <i>Цели:</i> воспитывать и формировать правильную осанку; укреплять связочно-мышечный аппарат туловища и конечностей; тренировать внимание. В лесу стоят высокие ели. Встаньте ровно, как эти стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь. (<i>Голова, туловище, ноги — прямо, раздвинуть руки-«ветки» слегка в стороны ладонями вперед.</i>) Пойдемте дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички? Вот и сестрички ели — елки. Они пониже, но такие же стройные. (<i>Принять правильную осанку, но в полу приседе.</i>) Пойдемте, поищем еще сестричек елей. Вот они — совсем маленькие, но и удаленные: красивые и тоже стройные. (<i>Сесть на корточки, голова и спина выпрямлены, руки, ладонями вверх слегка разведены в стороны.</i>)
январь	«Велосипед-1» <i>Цель:</i> укреплять мышцы нижних конечностей, участвующих в формировании сводов стопы. Пл.: лежа на спине, «крутить педали велосипеда» со звуковым сопровождением «ж-ж-ж». «Велосипед-2» <i>Цели:</i> улучшать кровообращение в ногах; укреплять мышцы брюшного пресса и нижних конечностей; развивать координацию движений. Ехали медведи на велосипеде, А за ними кот задом наперед, А за ним комарики на воздушном шарике.

	А за ними раки на хромой собаке. лежа на полу, руки вдоль туловища, круговые движения ногами, руки упираются о пол. «Часики» <i>Цели:</i> тренировать умение координировать движения; развивать мышцы голеностопного сустава и мышц, формирующих стопу. <i>И.п.:</i> о.с., поднять левую (потом правую) ногу. Поворот стопы наружу, затем поворот стопы внутрь. Повторить 4—6 раз.
февраль	«Танец медвежат» <i>Цели:</i> укреплять мышцы нижних конечностей и мышечного корсета позвоночника. <i>Представьте себе, что вы маленькие медвежата, которые решили потанцевать.</i> <i>И.п.:</i> положить руки на пояс, выполнять полуприсед. Темп средний. «Птица» <i>Цели:</i> развивать координацию и быстроту движений в крупных и мелких мышечных группах; укреплять мышечный корсет позвоночника. <i>И.п.:</i> лежа на животе, поднять руки вверх, в стороны, прогнуться. Махать руками, как птица крыльями. Лечь на живот, опустить руки, пауза, отдых. Затем продолжить «полет». Повторить 2—3 раза.
март	«Черепашки» <i>Цели:</i> формировать правильную осанку; укреплять мышечный корсет; развивать координацию движений в крупных мышечных группах рук и ног. <i>И.п.:</i> стоя на четвереньках с опорой на колени и кисти рук, передвигаться вперед, одновременно переставляя правую руку, левую ногу, затем левую руку, правую ногу. Спина ровная, голову приподнять. «Походи боком» <i>Цели:</i> воспитывать и формировать навыки правильной осанки; развивать координацию движений; укреплять мышечный корсет позвоночника и мышечный аппарат стоп. <i>И.п.:</i> о.с., Принять правильную осанку, мешочек с песком на голове. Ходьба боком приставным шагом (вправо, влево).
апрель	«Самолет-1» <i>Цели:</i> укреплять мышечный корсет позвоночника, мышцы тазового пояса. <i>И.п.:</i> сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны («полетели самолеты»). Удерживать позу 5—10 с, затем отдохнуть. Повторить 3 раза. «Самолет-2» <i>Цели:</i> укреплять мышцы туловища; мягко воздействовать на функции вестибулярного аппарата; формировать навыки правильной осанки. <i>Первый вариант:</i> и.п.: о.с. ребенок, разводя руки в стороны, поднимает их на уровень плеч. Выполнять повороты в стороны. <i>Второй вариант:</i> и.п.: пятки вместе, носки врозь, руки на пояс, присесть, развести руки в стороны, вернуться в и.п. «Ходим в Шляпах» <i>Цели:</i> воспитывать и формировать навыки правильной осанки; укреплять мышечный корсет позвоночника; развивать координацию движений. <i>И.п.:</i> положить на голову легкий груз — «шляпу». Следить за осанкой, голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны полу, руки спокойно лежат вдоль туловища. Ходьба по залу, сохраняя правильную осанку.

май	«Ножницы» Цель: укреплять связочно-мышечный аппарат ног, мышцы нижних конечностей, участвующих в формировании сводов стопы. Давайте представим, что наши ножки — ножницы. <i>Первый вариант:</i> и.п.: лежа на животе, поднимать поочередно прямые ноги вверх-вниз. Чтобы «ножницы» хорошо «резали», ноги должны быть прямые. Лечь на спину, отдохнуть. Повторить 3 раза. (<i>Второй вариант:</i> и.п.: лежа на спине.) «Стойкий оловянный солдатик» Цели: развивать умение сохранять равновесие; формировать правильную осанку; укреплять связочно-мышечный аппарат туловища и конечностей. <i>Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик?</i> И.п.: стоя на коленях, руки плотно прижать к туловищу. Наклониться назад, как можно ниже, держа спину прямо, а затем выпрямиться. Сесть на пятки, отдохнуть. Повторить 3 раза.
июнь	«Велосипед-1» Цель: укреплять мышцы нижних конечностей, участвующих в формировании сводов стопы. Пл.: лежа на спине, «крутить педали велосипеда» со звуковым сопровождением «ж-ж-ж». «Велосипед-2» Цели: улучшать кровообращение в ногах; укреплять мышцы брюшного пресса и нижних конечностей; развивать координацию движений. Ехали медведи на велосипеде, А за ними кот задом наперед, А за ним комарики на воздушном шарике. А за ними раки на хромой собаке. лежа на полу, руки вдоль туловища, круговые движения ногами, руки упираются о пол. «Ель — елка — елочка» Цели: воспитывать и формировать правильную осанку; укреплять связочно-мышечный аппарат туловища и конечностей; тренировать внимание. В лесу стоят высокие ели. Встаньте ровно, как эти стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь. (<i>Голова, туловище, ноги — прямо, раздвинуть руки-«ветки» слегка в стороны ладонями вперед.</i>) Пойдемте дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички? Вот и сестрички ели — елки. Они пониже, но такие же стройные. (<i>Принять правильную осанку, но в полу приседе.</i>) Пойдемте, поищем еще сестричек елей. Вот они — совсем маленькие, но и удаленные: красивые и тоже стройные. (<i>Сесть на корточки, голова и спина выпрямлены, руки, ладонями вверх слегка разведены в стороны.</i>)
июль	«Походи боком» Цели: воспитывать и формировать навыки правильной осанки; развивать координацию движений; укреплять мышечный корсет позвоночника и мышечный аппарат стоп. И.п.: о.с., Принять правильную осанку, мешочек с песком на голове. Ходьба боком приставным шагом (вправо, влево). «Часики» Цели: тренировать умение координировать движения; развивать мышцы

	голеностопного сустава и мышц, формирующих стопу. И.п.: о.с., поднять левую (потом правую) ногу. Поворот стопы наружу, затем поворот стопы внутрь. Повторить 4—6 раз.
август	«Ножницы» <i>Цель:</i> укреплять связочно-мышечный аппарат ног, мышцы нижних конечностей, участвующих в формировании сводов стопы. <i>Давайте представим, что наши ножки— ножницы.</i> <i>Первый вариант:</i> и.п.: лежа на животе, поднимать поочередно прямые ноги вверх-вниз. Чтобы «ножницы» хорошо «резали», ноги должны быть прямые. Лечь на спину, отдохнуть. Повторить 3 раза. (<i>Второй вариант:</i> и.п.: лежа на спине.) «Ходим в Шляпах» <i>Цели:</i> воспитывать и формировать навыки правильной осанки; укреплять мышечный корсет позвоночника; развивать координацию движений. И.п.: положить на голову легкий груз — «шляпу». Следить за осанкой, голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны полу, руки спокойно лежат вдоль туловища. Ходьба по залу, сохраняя правильную осанку.

Корректирующие упражнения (средняя группа)

месяц	Корректирующие упражнения
сентябрь	«Ах, ладошки, вы ладошки!» Цели: формировать правильную осанку, координацию движений верхних конечностей. Хотите быть красивыми, стройными и иметь красивую осанку? Тогда... И.п.: стоя прямо, завести руки за спину, соединить ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположить кисти рук так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживать позу и произносить: «Ах, ладошки, вы ладошки! За спиною спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!» Медленно опустить руки вниз, встряхнуть кистями рук и выполнить спокойный выдох. Игра-упражнение «Жучок на спине» Цель: формировать правильную осанку. И.п.: лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представить, как с ветки на землю упал жучок, но упал неудачно. Оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы поползти. Изображение барахтанья лапками в разные стороны. Раскачивание на спинке с боку на бок (боковая качалочка). Попытка рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени. Во время барахтанья не помогать головой и плечами, раскачиваться всем туловищем. В конце игры детей можно спросить: Какая часть тела поддается раскачиванию легко, а какая остается неподвижной? Какой ты, Что у вас есть (лапки, крылышки, панцирь)? Каково ваше настроение?
октябрь	«Самолет-1» Цели: укреплять мышечный корсет позвоночника, мышцы тазового пояса. И.п.: сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны («полетели самолеты»). Удерживать позу 5—10 с, затем отдохнуть. Повторить 3 раза. «Самолет-2» Цели: укреплять мышцы туловища; мягко воздействовать на функции вестибулярного аппарата; формировать навыки правильной осанки. Первый вариант: и.п.: о.с. ребенок, разводя руки в стороны, поднимает их на уровень плеч. Выполнять повороты в стороны. Второй вариант: и.п.: пятки вместе, носки врозь, руки на пояс, присесть, развести руки в стороны, вернуться в и.п. «Паровозик» Цели: формировать правильную осанку; укреплять связочно-мышечный аппарат туловища и нижних конечностей. И.п.: сидя, ноги слегка согнуты в коленях, руки в локтях прижаты слегка к туловищу. Руки выполняют круговые движения, имитируя вращательные движения колес. Остановиться через 2—3 м, пауза. Затем продолжить движение (второй вариант: движение назад). Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами.

ноябрь	«Лиса» Цели: тренировать вестибулярный аппарат; укреплять мышцы туловища и конечностей. Лиса — рыжая плутовка, Прогибает спину ловко. И.п.: стоя на четвереньках. 1 — прогнуться в спине, голову поднять, сделать вдох; 2 — выгнуть спину дугой, прижимая подбородок к груди, сделать выдох. Выполнять 5—6 раз. «Черепашки» Цели: формировать правильную осанку; укреплять мышечный корсет; развивать координацию движений в крупных мышечных группах рук и ног. И.п.: стоя на четвереньках с опорой на колени и кисти рук, передвигаться вперед, одновременно переставляя правую руку, левую ногу, затем левую руку, правую ногу. Спина ровная, голову приподнять.
декабрь	Комплекс «Веселый гномик» Цель) корректировать сутулость. В сказочном царстве жил маленький гномик. Ему очень хотелось подрасти и стать высоким и стройным. Отправился он к старому доброму Волшебнику за советом. И что же тот посоветовал? Вот что он посоветовал. — И.п.: о.р. Поднимаясь на носки, прогнуться спиной назад, руки поднять вверх ладонями вперед, вернуться ви.п. Повторить в медленном темпе 5—6 раз. — И.п.: о.с. Поднимаясь на носки, вытянуть назад соединенные в «замок» руки, прогнуться спиной назад; фиксировать положение спины, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 40—50 с. — И.п.: ноги врозь на ширине плеч, руки на пояс. Наклониться вперед, руки развести в стороны ладонями вниз, прогнуться в пояснице, фиксировать положение спины, вернуться ви.п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 1—2 мин. — И.п.: стоя на коленях, руки вниз. Наклониться назад, прогибаясь в спине, руки поднять вверх, в стороны, вернуться ви.п. Повторить в медленном темпе 5—6 раз с интервалом в 30—40 с. — И.п.: стоя на коленях, руки на пояс. Сделать глубокий наклон назад, прогибаясь в пояснице, руки раздвинуты в стороны ладонями кверху; фиксировать положение спины, вернуться ви.п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 1—2 мин. — И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Прогнуться, руки назад, кисти соединены, приподнять голову, плечи отвести назад, вернуться ви.п. Повторить 5—6 раз в медленном темпе с интервалом в 1—2 мин. — И.п.: сидя на гимнастической скамейке (стуле), руки на пояс. Медленно поднимая голову вперед-назад, прогнуться спиной назад, руки вытянуть вверх ладонями вперед; фиксировать положение спины, вернуться ви.п. Повторить 5—6 раз в медленном темпе с интервалом в 2—3 мин.
январь	«Ах, ладошки, вы ладошки!» Цели: формировать правильную осанку, координацию движений верхних конечностей. Хотите быть красивыми, стройными и иметь красивую осанку? Тогда... И.п.: стоя прямо, завести руки за спину, соединить ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположить кисти рук так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживать позу и произносить: «Ах, ладошки, вы ладошки! За спиною спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!» Медленно опустить руки вниз, встряхнуть кистями

	рук и выполнить спокойный выдох. «Малые качели» <i>Цели:</i> тренировать умение координировать движения; развивать мышцы голеностопного сустава и мышц, формирующих стопу. И.п.: стоя на носках. Опуститься на пятки, снова подняться. Повторить 8-10 раз.
февраль	Комплекс «Буратино» <i>Цель:</i> формировать правильную осанку у вертикальной плоскости. Ребята представляют, что они Буратино, висющий на стене. Карабас-Барабас повесил его за пояс на гвоздик. Но разве Буратино согласится спокойно висеть на стене? Надоело Буратино висеть, и решил он немного размяться. — И.п.: о.с., у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами, пятками. 1 — поднять руки через стороны вверх, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз. — Поднять ногу, согнутую в колене, затем вытянуть ее вперед, вернуться в и.п.; то же другой ногой. Повторить 5—6 раз. — Приподняться на носки, словно пытаюсь сняться с гвоздика, руки в стороны, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз. Вытянуть правую руку в сторону, не отрывая от стены, поднять левую ногу, не отрывая от стены, сохраняя равновесие; то же в другую сторону. Повторить 5—6 раз. — Поднять правую ногу, согнутую в колене, и, захватив руками голень, подтянуть колено к груди, вернуться в и.п.; то же другой ногой. Повторить 5—6 раз. — Поднять правую ногу, согнутую в колене, потянуть к ней нос (плечи плотно прижаты к стене), двигаются только шея и голова, вернуться в и.п.; то же левой ногой. Повторить 5—6 раз. - Мелкими шажками, не отрывая пяток от стены, поставить ноги на ширину плеч, руки на пояс. Касаясь стены затылком, спиной, ягодицами и плечами, наклониться в правую сторону, вернуться в и.п.; то же в левую сторону. Повторить 3—4 раза.
март	«Ель — елка — елочка» <i>Цели:</i> воспитывать и формировать правильную осанку; укреплять связочно-мышечный аппарат туловища и конечностей; тренировать внимание. В лесу стоят высокие ели. Встаньте ровно, как эти стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь. (<i>Голова, туловище, ноги — прямо, раздвинуть руки-«ветки» слегка в стороны ладонями вперед.</i>) Пойдемте дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички? Вот и сестрички ели — елки. Они пониже, но такие же стройные. (<i>Принять правильную осанку, но в полу приседе.</i>) Пойдемте, поищем еще сестричек елей. Вот они — совсем маленькие, но и удаленные: красивые и тоже стройные. (<i>Сесть на корточки, голова и спина выпрямлены, руки, ладонями вверх слегка разведены в стороны.</i>)
апрель	«Крокодил» <i>Цели:</i> тренировать умение координировать движения; развивать мышцы рук, спины, голеностопного сустава и мышц, формирующих стопу. И.п.: лежа на животе, ноги вместе, руки полусогнуты в локтях. Походить по комнате, как «крокодил» по песчаному пляжу. Выполнять остановки, чтобы посмотреть по сторонам, нет ли поблизости опасности. «Малые качели» <i>Цели:</i> тренировать умение координировать движения; развивать мышцы голеностопного сустава и мышц, формирующих стопу. И.п.: стоя на носках. Опуститься на пятки, снова подняться. Повторить 8-10 раз.

май	<i>Игра-упражнение «Жучок на спине»</i> <i>Цель:</i> формировать правильную осанку. И.п.: лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представить, как с ветки на землю упал жучок, но упал неудачно. Оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти. Изображение барахтанья лапками в разные стороны. Раскачивание на спинке с боку на бок (боковая качалочка). Попытка рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени. Во время барахтанья не помогать головой и плечами, раскачиваться всем туловищем. В конце игры детей можно спросить: Какая часть тела поддается раскачиванию легко, а какая остается неподвижной? Какой ты? Что у вас есть (лапки, крылышки, панцирь)? Каково ваше настроение?
июнь	<i>«Ах, ладошки, вы ладошки!»</i> <i>Цели:</i> формировать правильную осанку, координацию движений верхних конечностей. <i>Хотите быть красивыми, стройными и иметь красивую осанку? Тогда...</i> И.п.: стоя прямо, завести руки за спину, соединить ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположить кисти рук так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживать позу и произносить: «Ах, ладошки, вы ладошки! За спиною спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!» Медленно опустить руки вниз, встряхнуть кистями рук и выполнить спокойный выдох.
июль	<i>«Ель — елка — елочка»</i> <i>Цели:</i> воспитывать и формировать правильную осанку; укреплять связочно-мышечный аппарат туловища и конечностей; тренировать внимание. В лесу стоят высокие ели. Встаньте ровно, как эти стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь. (<i>Голова, туловище, ноги — прямо, раздвинуть руки-«ветки» слегка в стороны ладонями вперед.</i>) Пойдемте дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички? Вот и сестрички ели — елки. Они пониже, но такие же стройные. (<i>Принять правильную осанку, но в полу приседе.</i>) Пойдемте, поищем еще сестричек елей. Вот они — совсем маленькие, но и удаленные: красивые и тоже стройные. (<i>Сесть на корточки, голова и спина выпрямлены, руки, ладонями вверх слегка разведены в стороны.</i>)
август	<i>Игра-упражнение «Жучок на спине»</i> <i>Цель:</i> формировать правильную осанку. И.п.: лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представить, как с ветки на землю упал жучок, но упал неудачно. Оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти. Изображение барахтанья лапками в разные стороны. Раскачивание на спинке с боку на бок (боковая качалочка). Попытка рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени. Во время барахтанья не помогать головой и плечами, раскачиваться всем туловищем. В конце игры детей можно спросить: Какая часть тела поддается раскачиванию легко, а какая остается неподвижной? Какой ты? Что у вас есть (лапки, крылышки, панцирь)? Каково ваше настроение?

Корригирующие упражнения (старшая группа)

месяц	Корригирующие упражнения
Сентябрь	«Лягушки» («Лягушата») Цели: формировать правильную осанку; укреплять мышцы нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании сводов стопы. Вот лягушки по дорожке Скачут, вытянувши ножки. Ква-ква-ква! Скачут, вытянувши ножки! Первый вариант: и.п.: стоя на четвереньках, присесть, пальцами рук касаясь пола. Колени развести в стороны, руки между ногами. Подпрыгнуть вверх и вернуться в и.п. Второй вариант: с продвижением вперед. Средь деревьев, на болотце, Есть свой дом у лягушат. Вот лягушки по дорожке Скачут, вытянувши ножки. Ква-ква-ква, ква-ква-ква, Скачут, не жалея ножки.
Октябрь	«Покачай малышку» Цель: укреплять мышечный корсет позвоночника, мышцы тазового пояса. И.п.: сидя, поднять к груди стопу ноги, обнять ее руками. Укачивать «малышку», касаясь лбом колена и стопы ноги. «Морская звезда» Цели: формировать правильную осанку; улучшать координацию движений. И.п.; лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны. Вы — морская звезда! Покачайтесь на волнах.
Ноябрь	«Дерево» Цели: формировать правильную осанку; укреплять мышечный корсет; развивать координацию движений в крупных мышечных группах рук и ног. Дерево веточки к солнышку тянет, <i>И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз.</i> 1 — руки через стороны а без воды наше дерево вянет, <i>вверх, напряжение</i> <i>мышц рук и спины. Подняться на</i> <i>носочки.</i> 2 — вернуться в и.п., руки вниз — <i>расслабиться.</i>
Декабрь	«Солдатики — куклы» Цели: устранять и компенсировать деформацию осанки; укреплять мышечный корсет позвоночника и мышц конечностей. Солдатики из дерева, <i>И.п.: стоя, вытянувшись, прижав руки к туловищу, напрягая мышцы рук, спины, живота.</i> Как столбики стоят. <i>И.п.: о.с., болтать руками, поворачиваясь</i> А куклы на ниточке, <i>вправо-влево.</i> Как тряпочки висят. <i>Наклониться вперед, расслабив руки и верхнюю часть туловища.</i>

Январь	Комплекс «Буратино» Цель: формировать правильную осанку у вертикальной плоскости. Ребята представляют, что они Буратино, висающий на стене. Карабас-Барабас повесил его за пояс на гвоздик. Но разве Буратино согласится спокойно висеть на стене? Надоело Буратино висеть, и решил он немного размяться. — И.п.: о.с., у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами, пятками. 1 — поднять руки через стороны вверх, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз. — Поднять ногу, согнутую в колене, затем вытянуть ее вперед, вернуться в и.п.; то же другой ногой. Повторить 5—6 раз. — Приподняться на носки, словно пытаюсь сняться с гвоздика, руки в стороны, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз. Вытянуть правую руку в сторону, не отрывая от стены, поднять левую ногу, не отрывая от стены, сохраняя равновесие; то же в другую сторону. Повторить 5—6 раз. — Поднять правую ногу, согнутую в колене, и, захватив руками голень, подтянуть колено к груди, вернуться в и.п.; то же другой ногой. Повторить 5—6 раз. — Поднять правую ногу, согнутую в колене, потянуть к ней нос (плечи плотно прижаты к стене), двигаются только шея и голова, вернуться в и.п.; то же левой ногой. Повторить 5—6 раз. - Мелкими шажками, не отрывая пяток от стены, поставить ноги на ширину плеч, руки на пояс. Касаясь стены затылком, спиной, ягодицами и плечами, наклониться в правую сторону, вернуться в и.п.; то же в левую сторону. Повторить 3—4 раза.
Март	Игра-упражнение «Не расплескай воду» Цель: формировать правильную осанку. И.п.: стоя, ноги вместе. Руками на лопатках держится палка- Коромысло. Ребенок представляет, что необходимо зачерпнуть ведрами воду из колодца и донести ее до дома. Наклон в правую, а затем в левую сторону (импровизация зачерпывания воды). Гордой легкой походкой он передвигается с «коромыслом» по залу. Условия: палку-коромысло можно держать двумя руками на уровне плеч, шире плеч, одной рукой, но в любом случае она должна быть перпендикулярна по отношению к телу и параллельна полу. Можно оценить самую красивую походку.
Апрель	«Бегемот» Цели: тренировать вестибулярный аппарат, укреплять мышцы туловища и конечностей. — Кто по мостику идет? — Неуклюжий бегемот! Он боится оступиться И в болото провалиться. Ходьба по прямой, приставляя пятку одной ноги к носку другой, сохраняя равновесие. «Малые качели» Цели: тренировать умение координировать движения; развивать мышцы голеностопного сустава и мышц, формирующих стопу. И.п.: стоя на носках. Опуститься на пятки, снова подняться. Повторить 8-10 раз.

Май	«Колобок» <i>Цели:</i>улучшать функцию вестибулярного аппарата; укреплять мышцы позвоночника, верхних и нижних конечностей. Что за странный колобок на окошке появился? Полежал чуток, взял и развалился. И.п.: лежа на спине, затем сесть, обнимая руками колени. Убрать голову в колени. Прижать колени к плечам и посмотреть на свои стопы. Вот вы все и колобки! Раз, два, три, четыре, пять — Развалились все опять. Вытянуть ноги и лечь на спину.
Июнь	«Деревца» <i>Цели:</i>формировать правильную осанку; укреплять мышечный корсет; развивать координацию движений в крупных мышечных группах рук и ног. Деревце веточки к солнышку тянет, <i>И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз.</i> 1 — руки через стороны а без воды наше деревце вянет, <i>вверх, напряжение</i> <i>мышц рук и спины. Подняться на</i> <i>носочки.</i> 2 — вернуться в им., руки вниз — <i>расслабиться.</i>
Июль	«Ежик вытянулся, свернулся» <i>Цели:</i>улучшать функцию вестибулярного аппарата; укреплять мышцы позвоночника, верхних и нижних конечностей. И.п.: лежа на ковре, поднять руки за голову и максимально вытянуться. Затем, поднимая верхнюю часть туловища к коленям, наклониться вперед, т.е. сгруппироваться, обхватить ноги под коленями («ежик свернулся»). Повторить 2—6 раз. Между каждым повторением полежать и расслабиться.
Август	«Самолет-1» <i>Цели:</i> укреплять мышечный корсет позвоночника, мышцы тазового пояса. И.п.: сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны («полетели самолеты»). Удерживать позу 5— 10 с, затем отдохнуть. Повторить 3 раза. «Самолет-2» <i>Цели:</i>укреплять мышцы туловища; мягко воздействовать на функции вестибулярного аппарата; формировать навыки правильной осанки. <i>Первый вариант:</i>и.п.: о.с. ребенок, разводя руки в стороны, поднимает их на уровень плеч. Выполнять повороты в стороны. <i>Второй вариант:</i> п.п.:пятки вместе, носки врозь, руки на пояс, присесть, развести руки в стороны, вернуться в и.п.

Корригирующие упражнения (подготовительная к школе группа)

месяц	Корригирующие упражнения
сентябрь	«Ходим в Шляпах» <i>Цели:</i> воспитывать и формировать навыки правильной осанки; укреплять

	мышечный корсет позвоночника; развивать координацию движений. И.п.: положить на голову легкий груз — «шляпу». Следить за осанкой, голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны полу, руки спокойно лежат вдоль туловища. Ходьба по залу, сохраняя правильную осанку. 1. «Велосипед-1» Цель: укреплять мышцы нижних конечностей, участвующих в формировании сводов стопы. Пл.: лежа на спине, «крутить педали велосипеда» со звуковым сопровождением «ж-ж-ж». «Велосипед-2» Цели: улучшить кровообращение в ногах; укреплять мышцы брюшного пресса и нижних конечностей; развивать координацию движений. Ехали медведи на велосипеде, А за ними кот задом наперед, А за ним комарики на воздушном шарике. А за ними раки на хромой собаке. лежа на полу, руки вдоль туловища, круговые движения ногами, руки упираются о пол.
октябрь	Комплекс «Буратино» Цель: формировать правильную осанку у вертикальной плоскости. Ребята представляют, что они Буратино, висящий на стене. Карабас-Барабас повесил его за пояс на гвоздик. Но разве Буратино согласится спокойно висеть на стене? Надоело Буратино висеть, и решил он немного размяться. — И.п.: о.с., у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами, пятками. 1 — поднять руки через стороны вверх, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз. — Поднять ногу, согнутую в колене, затем вытянуть ее вперед, вернуться в и.п.; то же другой ногой. Повторить 5—6 раз. — Приподняться на носки, словно пытаюсь сняться с гвоздика, руки в стороны, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз. Вытянуть правую руку в сторону, не отрывая от стены, поднять левую ногу, не отрывая от стены, сохраняя равновесие; то же в другую сторону. Повторить 5—6 раз. — Поднять правую ногу, согнутую в колене, и, захватив руками голень, подтянуть колено к груди, вернуться в и.п.; то же другой ногой. Повторить 5—6 раз. — Поднять правую ногу, согнутую в колене, потянуть к ней нос (плечи плотно прижаты к стене), двигаются только шея и голова, вернуться в и.п.; то же левой ногой. Повторить 5—6 раз. - Мелкими шажками, не отрывая пяток от стены, поставить ноги на ширину плеч, руки на пояс. Касаясь стены затылком, спиной, ягодицами и плечами, наклониться в правую сторону, вернуться в и.п.; то же в левую сторону. Повторить 3—4 раза.
ноябрь	«Ах, ладошки, вы ладошки!» Цели: формировать правильную осанку, координацию движений верхних конечностей. Хотите быть красивыми, стройными и иметь красивую осанку? Тогда... И.п.: стоя прямо, завести руки за спину, соединить ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположить кисти рук так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживать позу и произносить: «Ах, ладошки, вы ладошки! За спиною спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!» Медленно опустить руки вниз, встряхнуть кистями рук и выполнить спокойный выдох. «Часики»

	<i>Цели:</i> тренировать умение координировать движения; развивать мышцы голеностопного сустава и мышц, формирующих стопу. И.п.: о.с., поднять левую (потом правую) ногу. Поворот стопы наружу, затем поворот стопы внутрь. Повторить 4—6 раз.
декабрь	«По-турецки мы сидели, пили чай и сушки ели» <i>Цели:</i> формировать координацию движений; укреплять мышечный корсет позвоночника и мышц нижних конечностей. По-турецки мы сидели, Пили чай и сушки ели. Пили, пили, ели, ели, Еле-еле досидели. И.п.: сидя, ноги «калачиком», кисти рук упираются под подбородок, выполнять покачивания головы и туловища из стороны в сторону. «Кач-кач» <i>Цели:</i> укреплять связочно-мышечный аппарат стопы; увеличить амплитуду движений в голеностопных суставах и суставах стоп и пальцев ног. И.п.: лежа или сидя на полу, ноги на ширине плеч (вытянуть). Сгибать и разгибать стопы — вправо, влево, вверх, вниз. Движения сопровождать словами «кач-кач».
январь	Игра-упражнение «Не расплескай воду» <i>Цель:</i> формировать правильную осанку. И.п.: стоя, ноги вместе. Руками на лопатках держится палка- Коромысло. Ребенок представляет, что необходимо зачерпнуть ведрами воду из колодца и донести ее до дома. Наклон в правую, а затем в левую сторону (импровизация зачерпывания воды). Гордой легкой походкой он передвигается с «коромыслом» по залу. Условия: палку-коромысло можно держать двумя руками на уровне плеч, шире плеч, одной рукой, но в любом случае она должна быть перпендикулярна по отношению к телу и параллельна полу. Можно оценить самую красивую походку «Птица» <i>Цели:</i> развивать координацию и быстроту движений в крупных и мелких мышечных группах; укреплять мышечный корсет позвоночника. И.п.: лежа на животе, поднять руки вверх, в стороны, прогнуться. Махать руками, как птица крыльями. Лечь на живот, опустить руки, пауза, отдых. Затем продолжить «полет». Повторить 2—3 раза.
февраль	1. Комплекс «Веселый гномик» <i>Цель:</i> корректировать сутулость. В сказочном царстве жил маленький гномик. Ему очень хотелось подрасти и стать высоким и стройным. Отправился он к старому доброму Волшебнику за советом. И что же тот посоветовал? Вот что он посоветовал. — И.п.: о.р. Поднимаясь на носки, прогнуться спиной назад, руки поднять вверх ладонями вперед, вернуться в.п. Повторить в медленном темпе 5—6 раз. — И.п.: о.с. Поднимаясь на носки, вытянуть назад соединенные в «замок» руки, прогнуться спиной назад; фиксировать положение спины, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 40—50 с. — И.п.: ноги врозь на ширине плеч, руки на пояс. Наклониться вперед, руки развести в стороны ладонями вниз, прогнуться в пояснице, фиксировать положение спины, вернуться в.п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 1—2 мин. — И.п.: стоя на коленях, руки вниз. Наклониться назад, прогибаясь в спине, руки

	поднять вверх, в стороны, вернуться ви.п. Повторить в медленном темпе 5—6 раз с интервалом в 30—40 с. — И.п.: стоя на коленях, руки на пояс. Сделать глубокий наклон назад, прогибаясь в пояснице, руки раздвинуты в стороны ладонями вверх; фиксировать положение спины, вернуться ви.п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 1—2 мин. — И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Прогнуться, руки назад, кисти соединены, приподнять голову, плечи отвести назад, вернуться ви.п. Повторить 5—6 раз в медленном темпе с интервалом в 1—2 мин. — И.п.: сидя на гимнастической скамейке (стуле), руки на пояс. Медленно поднимая голову вперед-назад, прогнуться спиной назад, руки вытянуть вверх ладонями вперед; фиксировать положение спины, вернуться ви.п. Повторить 5—6 раз в медленном темпе с интервалом в 2—3 мин.
март	«Ежик вытянулся, свернулся» <i>Цели:</i>улучшать функцию вестибулярного аппарата; укреплять мышцы позвоночника, верхних и нижних конечностей. И.п.: лежа на ковре, поднять руки за голову и максимально вытянуться. Затем, поднимая верхнюю часть туловища к коленям, наклониться вперед, т.е. сгруппироваться, обхватить ноги под коленями («ежик свернулся»). Повторить 2—6 раз. Между каждым повторением полежать и расслабиться. «Морская звезда» <i>Цели:</i> формировать правильную осанку; улучшать координацию движений. И.п.; лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны. <i>Вы — морская звезда! Покачайтесь на волнах.</i>
апрель	«Качалочка» <i>Цели:</i>улучшать функции вестибулярного аппарата; укреплять связочно-мышечный аппарат туловища и конечностей. <i>На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте мы тоже попробуем так покачаться!</i> И.п.: лежа на спине, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить руками. Покачаться на спине вправо-влево, пауза. Повторить 3 раза. «Паровозик» <i>Цели:</i> формировать правильную осанку; укреплять связочно-мышечный аппарат туловища и нижних конечностей. И.п.: сидя, ноги слегка согнуты в коленях, руки в локтях прижаты слегка к туловищу. Руки выполняют круговые движения, имитируя вращательные движения колес. Остановиться через 2—3 м, пауза. Затем продолжить движение (второй вариант: движение назад). Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами.
май	Комплекс «Буратино» <i>Цель:</i>формировать правильную осанку у вертикальной плоскости. Ребята представляют, что они Буратино, висящий на стене. Карабас-Барабас повесил его за пояс на гвоздик. Но разве Буратино согласится спокойно висеть на стене? Надоело Буратино висеть, и решил он немного размяться. — И.п.: о.с., у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами, пятками. 1 — поднять руки через стороны вверх, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз. — Поднять ногу, согнутую в колене, затем вытянуть ее вперед, вернуться в и.п.; то же другой ногой. Повторить 5—6 раз. — Приподняться на носки, словно пытаюсь сняться с гвоздика, руки в стороны,

	вернуться в.п. Повторить 5—6 раз. Вытянуть правую руку в сторону, не отрывая от стены, поднять левую ногу, не отрывая от стены, сохраняя равновесие; то же в другую сторону. Повторить 5—6 раз. — Поднять правую ногу, согнутую в колене, и, захватив руками голень, подтянуть колено к груди, вернуться в и.п.; то же другой ногой. Повторить 5—6 раз. — Поднять правую ногу, согнутую в колене, потянуть к ней нос (плечи плотно прижаты к стене), двигаются только шея и голова, вернуться в и.п.; то же левой ногой. Повторить 5—6 раз. - Мелкими шажками, не отрывая пяток от стены, поставить ноги на ширину плеч, руки на пояс. Касаясь стены затылком, спиной, ягодицами и плечами, наклониться в правую сторону, вернуться в и.п.; то же в левую сторону. Повторить 3—4 раза.
--	--

Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия.

1 КОМПЛЕКС «УТЯТА»:

1. «Утята шагают к реке»

И.п. – сидя согнув ноги, руки в упоре сзади.

Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

2. «Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку»

И.п. – то же

1-2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп

3-4 – и.п.

3. «Утята встретили на тропинке гусеницу»

И.п. – то же.

Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.

4. «Утка крикает»

И.п. – то же

1-2 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны

(«клюв открылся»), произнести «кря-кря»

3-4 – и.п.

5. «Утята учатся плавать»

И.п. – сидя руки в упоре сзади, носки натянуть

1 – согнутую правую стопу – вперед

2 – разгибая правую стопу, согнутую левую стопу – вперед.

2 КОМПЛЕКС С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ:

1. И.п. – сидя, согнув ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади, палка на полу под серединой стоп.

Катать палку вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

2. И.п. – то же

1-2 – сгибая пальцы ног, обхватить ими палку

3-6 – держать

7-8 – и.п.

3. И.п. – то же

1-2 – поднять пятки, опираясь пальцами ног о пол

3-4 – и.п.

4. И.п. – сидя по-турецки, палка вертикально на полу между стопами, хватом двумя руками придерживать ее за верхний конец.

Движениями стоп вперед-назад вращать палку вокруг вертикальной оси.

5. И.п. – то же.

Стараясь обхватить палку стопами, поочередно перемещать их по палке вверх и вниз.

6. И.п. – стоя ноги вместе на палке, лежащей на полу, руки на пояс.

Ходьба по палке приставным шагом вправо и влево, палка под серединой стоп; то же, но пятки на палке, а носки на полу; то же, но носки на палке, а пятки на полу.

Примечание. Лучше всего использовать деревянные гимнастические палки длиной 80 см, диаметром 2 см.

3 КОМПЛЕКС С ПРЕДМЕТАМИ:

I. Разминка.

1. Ходжение на высоких носочках.

2. Ходжение на пяточках.

II. Основной комплекс упражнений.

1. «Окно» - ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги не отрывая подошв от пола.

2. «Каток» - ребенок катет вперед-назад мяч, скалку или бутылку.

Упражнения выполняются сначала одной, затем другой ногой.

3. «Разбойник» - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего времени выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить по полу полотенце (или салфетку) на которой лежит груз (камень), сначала одной. Затем другой ногой.

4. «Сборщик» - И.П. – тоже. Собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу, и складывает их в кучку, одной ногой, затем другой. Следует не допускать падения предметов при переноске.

5. «Художник» - И.П. – тоже. Карандашом, зажатым пальцами ног, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой.

Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

6. «Гусеница» - И.П. – тоже. Сгибая пальцы ноги, ребенок подтягивает пятку вперед, затем пальцы расправляются и движение повторяется. Упражнение выполняется двумя ногами одновременно.

7. «Серп» - И.П. – тоже. Подошвы ног на полу, расстояние между ними 20 см. Согнутые пальцы ног сначала сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте.

8. «Мельница» - И.П. – тоже. Ноги выпрямлены. Описываются ступнями дуги в разных направлениях.
9. «Барабанщик» - И.П. – тоже. Стучим носками ног по полу не касаясь его пятками.
10. «Веселые прыжки» - И.П. – сидя, ноги плотно прижаты друг к другу. Поднять ноги, перенести их через лежащий на полу брусок (высота 20 см.), положить на пол, вернуться в И.П.
11. «Носильщик» - поднять кубик (мешок, мячик) двумя ногами, перенести его вправо, положить на пол. Вернуть кубик И.П. Затем кубик перенести в левую сторону, вернуться в И.П.

Самомассаж

Массаж рук «Гусь»

Слова	Действие
Где ладошка? Тут? Тут!	<i>Показать правую ладошку.</i>
На ладошке пруд? Пруд!	<i>Круговые движения левым указательным пальцем по ладони.</i>
Палец большой – гусь молодой. Указательный – поймал, Средний – гуся ощипал, Безымянный – суп варил, А мизинец – печь топил.	<i>Поочерёдно массировать круговыми движениями каждый палец.</i>
Полетел гусь в рот. А оттуда в живот! Вот!	<i>Махи кистями рук. Двумя ладонями погладить живот.</i>

Массаж лица «Летели утки»

Слова	Действие
Летели утки Над лесной опушкой.	<i>Лёгкими движениями провести пальцами по лбу 6 раз</i>
Задели ели Самую макушку.	<i>Так же легко провести 6 раз по щекам</i>
И долго елка Ветками качала.	<i>Указательными пальцами массировать крылья носа</i>
А не начать ли нам массаж сначала?	<i>Повторить</i>

Расслабляющий массаж

(для снятия физического и эмоционального напряжения)

1. И.П. – стоя. Лёгкие поглаживания ото лба к вискам и вокруг глаз до переносицы. (5-20 раз)
2. И.П. – тоже. Лёгкие поглаживания от переносицы к ушам (как при умывании) 5-20 раз.
3. И.П. – тоже. Погладить руки, плечи в направлении сверху-вниз (5-20 раз)

4. И.П. – тоже. Поглаживаем живот круговыми движениями по часовой стрелке (5-20 раз)

Массаж ног

Слова	Действие
Божьей коровки папа идёт.	<i>Сидя, гладить ноги с верху до низу</i>
Следом за папой мама идёт.	<i>Разминать их.</i>
За мамой следом детишки идут.	<i>Похлопать их ладошками</i>
Следом за ними малышки бредут.	<i>«Шагать» пальчиками</i>
Красные юбочки носят они,	<i>Поколачиваем кулачками</i>
Юбочки с чёрными точечками.	<i>Постукиваем пальчиками</i>
На солнышко они похожи, Встречают дружно новый день.	<i>Поднять руки вверх, скрестить, раздвинуть пальцы.</i>
А если будет жарко им, То прячутся все вместе в тень.	<i>Погладить ноги ладонями, спрятать руки.</i>

Массаж тела «Пирог»

Слова	Действие
За стеклянными дверями Стоит мишка с пирогами.	<i>Хлопки по левой руке от кисти к плечу. Хлопки по правой руке так же.</i>
Здравствуй мишенька – дружок. Сколько стоит пирожок?	<i>Хлопки по груди. Хлопки по бокам.</i>
Пирожок – то стоит три, А лепить их будешь ты!	<i>Хлопки по ногам сверху вниз.</i>
Напекли мы пирогов К празднику и стол готов!	<i>Поглаживание в той же последовательности.</i>

Массаж биологически активных зон «Борода»

Слова	Действие
Да-да-да, да-да-да Есть у деда борода.	<i>Потереть ладони друг о друга.</i>
Де-де-де, де-де-де Есть сединки в бороде.	<i>Провести руками от затылка до ямки.</i>

Ду-ду-ду, ду-ду-ду Расчеши-ка бороду.	<i>Большими пальцами провести по шее от подбородка.</i>
Да-да-да, да-да-да Надоела борода.	<i>Сжав кулачки, косточками указательных пальцев растереть крылья носа.</i>
Ду-ду-ду, ду-ду-ду Сбреем деду бороду.	<i>Положить три пальца на лоб и погладить.</i>
Ды-ды-ды, ды-ды-ды Нету больше бороды.	<i>Указательный и средний палец положить перед и за ухом и растереть.</i>

Массаж тела «Жарче»

Слова	Действие
Жарче, дырчатая тучка Поливай водичкой ручки.	<i>Растереть ладошки.</i>
Плечики и локоточки, Пальчики и ноготочки, мой затылочек, височки, Подбородочек и щёчки.	<i>Постукивать пальцами по плечам, локтям, кистям, затылку, вискам, подбородку и щекам.</i>
Трём мочалкою коленочки, Щёткою хорошенечко, Пяточки, ступни и пальчики. Моем девочек и мальчиков!	<i>Растираем ладонями колени, ступни и пальцы ног.</i>

Массаж ушей

Слова	Действие
На дальней границе И в холод и в зной, В зелёной фуражке Стоит часовой.	<i>Легко загнуть руками уши вперёд</i>
На дальней границе И ночью и днём, Он зорко, он зорко, Следит за врагом.	<i>Потянуть легко руками мочки ушей вверх, вниз.</i>
И если лазутчик Захочет пройти, Его остановит Солдат на пути.	<i>Указательным и большим пальцем массировать слуховые отвороты.</i>

Массаж лица «Мельник»

Слова	Действие
Белый, белый мельник Сел на облака.	<i>Провести пальцами по лбу от середины к вискам.</i>
Из мешка посыпалась Белая мука.	<i>Легко постучать пальцами по щекам.</i>
Радуются дети, Лепят колобки.	<i>Косточками больших пальцев растереть крылья носа.</i>
Заплясали сани, Лыжи и коньки.	<i>Раздвинув указательный и средний палец, массировать точки за и перед ушами.</i>

Массаж пальцев «Подарок маме»

Слова	Действия
Маме подарок я сделать решила, Короб с катушками тихо открыла.	<i>Тереть ладонь о ладонь.</i>
Нитки и пяльцы достала я с полки, Вдела зелёную нитку в иголку.	<i>Растирать пальцы, как бы одевая кольцо.</i>
Вот получился красивый цветок. Я закрепляю последний стежок.	<i>Потереть ладони.</i>
В комнату мама войдет – удивится: Дочка, какая же ты мастерица.	<i>Встряхнуть пальцы.</i>

Массаж рук «Плотник»

Слова	Действия
Мастер в руки взял фуганок Остро наточил рубанок.	<i>Поглаживание рук от плеча к кисти.</i>
Доски гладко остругал, Взял сверло, шурупы взял.	<i>Разминать поочерёдно руки пальцами.</i>
Доски ловко просверлил, Их шурупами свинтил.	<i>Круговые движения пальцами от плеча к кисти.</i>
Поработал долотом, Сколотил всё молотком.	<i>Постукивание по рукам от плеча к кисти.</i>
Получилась рама, Загляденье прямо!	<i>Быстро перебирая пальцами, пройти от плеча до локтя.</i>
Прекрасный тот работник Зовётся просто плотник.	<i>Погладить обе руки.</i>

Массаж «Ладони»

Слова	Действия
-------	----------

Вот у нас игра какая: Хлоп ладошка, хлоп другая.	<i>Хлопки в ладоши</i>
Правой, правою ладошкой Мы пошлёпаем немножко.	<i>Шлепки по левой руке от плеча к кисти.</i>
А теперь ладошкой левой Ты хлопки погромче делай!	<i>Тоже по правой.</i>
А потом, потом, потом, Даже щёки мы побьём.	<i>Хлопки по щекам.</i>
Вверх ладошки – хлоп, хлоп. По коленкам шлёп, шлёп.	<i>Хлопки над головой. По коленям.</i>
По плечам теперь похлопай, По бокам себя пошлёпай.	<i>По плечам, По бокам.</i>
Можешь хлопнуть за спиной, Хлопаем перед собой.	<i>По спине, По груди.</i>
Справа – можем, слева – можем! И крест – накрест руки сложим.	<i>Поколачивание ладонями по груди слева, справа.</i>
И погладим мы себя, Вот какая красота.	<i>Поглаживание по рукам, груди, бокам и ногам.</i>

Массаж лица

Слова	Действия
Тёплый ветер гладит лица, Лес шумит густой листвою.	<i>Провести пальцами от бровей до подбородка и обратно 4 раза.</i>
Дуб нам хочет поклониться, Клён кивает головой.	<i>От точки между бровями большим пальцем массировать лоб до основания волос и обратно 4 раза</i>
А кудрявая берёзка Провожает всех ребят.	<i>Массаж висковых впадин указательными пальцами круговыми движениями.</i>
До свиданья лес зелёный, Мы уходим в детский сад.	<i>Поглаживание лица</i>

Массаж спины «Паровоз» (дети встают «паровозиком»)

Слова	Действия
Чух - чух, пыхчу, пыхчу, ворчу. Стоять на месте не хочу.	<i>Похлопывание ладонями по спине</i>
Чух - чух, пыхчу, пыхчу, ворчу. Стоять на месте не хочу.	<i>Похлопывание кулачками по спине</i>
Колёсами стучу, стучу, Колёсами стучу, стучу.	<i>Постукивание пальцами</i>

Садись скорее, прокачу! Чу, чу, чу!	Поглаживание ладонями
--	-----------------------

Дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют массаж

Массаж спины «Дождик»
(дети встают «паровозиком»)

Слова	Действия
Дождик бежит по крыше – Бом, бом, бом! По весёлой звонкой крыше – Бом, бом, бом!	Похлопывание ладонями по спине
Дома, дома посидите – Бом, бом, бом! Никуда не выходите – Бом, бом, бом!	Постукивание пальцами
Почитайте, поиграйте – Бом, бом, бом! А уйду – тогда гуляйте.. Бом, бом, бом!	Поколачивание кулачками
Дождик бежит по крыше – Бом, бом, бом! По весёлой звонкой крыше – Бом, бом, бом!	Поглаживание ладонями

Дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют массаж

Массаж тела «Черепаха»

Шла купаться черепаха
И кусала всех от страха:
Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!
Никого я не боюсь!

Дети выполняют лёгкие пощипывания пальцами: рук, ног, груди.

Массаж спины
(Движения по тексту, выполняются 40-50 секунд)

В колонночку в круг встали,
Ладонками по спинке застучали.
Дети спинку подставляют,
И со спинками играют,
Здоровья спинкам прибавляют.

Массаж стоп

Дети садятся на пол, кладут ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делают «щёточку».

- ❖ Костяшками пальцев энергично проводят по стопе.
- ❖ Ладонью энергично трут ступню.
- ❖ Двумя руками разминают пальцы.
- ❖ Пальцами разминают пятку.
- ❖ Ладонью поглаживают ступню.

Повторяют всё с другой ногой.

Оздоровительный массаж (Движения по тексту)

Чтобы не зевать от скуки,
Встали и потёрли руки.
А потом ладошкой в лоб –
Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп!

Щёки заскучали тоже?
Мы и их похлопать можем!
Ну-ка, дружно, не зевать!
1, 2, 3, 4, 5!

А теперь уже, гляди,
Добрались и до груди!
Постучим по ней на славу:
Сверху, снизу, слева, справа!

Постучим и тут и там,
И немного по бокам.
Не скучать и не лениться!
Перешли на поясницу.

Чуть нагнулись, ровно дышим.
Потянулись – выше, выше!

Самомассаж

Массаж рук «Гусь»

Слова	Действие
Где ладошка? Тут? Тут!	<i>Показать правую ладошку.</i>
На ладошке пруд? Пруд!	<i>Круговые движения левым указательным пальцем по ладони.</i>
Палец большой – гусь молодой. Указательный – поймал, Средний – гуся ощипал, Безымянный – суп варил, А мизинец – печь топил.	<i>Поочерёдно массировать круговыми движениями каждый палец.</i>
Полетел гусь в рот. А оттуда в живот! Вот!	<i>Махи кистями рук. Двумя ладонями погладить живот.</i>

Массаж лица «Летели утки»

Слова	Действие
Летели утки Над лесной опушкой.	<i>Лёгкими движениями провести пальцами по лбу 6 раз</i>
Задели ели Самую макушку.	<i>Так же легко провести 6 раз по щекам</i>
И долго елка Ветками качала.	<i>Указательными пальцами массировать крылья носа</i>
А не начать ли нам массаж сначала?	<i>Повторить</i>

Расслабляющий массаж

(для снятия физического и эмоционального напряжения)

- И.П. – стоя. Лёгкие поглаживания ото лба к вискам и вокруг глаз до переносицы. (5-20 раз)

6. И.П. – тоже. Лёгкие поглаживания от переносицы к ушам (как при умывании) 5-20 раз.
7. И.П. – тоже. Погладить руки, плечи в направлении сверху-вниз (5-20 раз)
8. И.П. – тоже. Поглаживаем живот круговыми движениями по часовой стрелке (5-20 раз)

Массаж ног

Слова	Действие
Божьей коровки папа идёт.	<i>Сидя, гладить ноги с верху до низу</i>
Следом за папой мама идёт.	<i>Разминать их.</i>
За мамой следом детишки идут.	<i>Похлопать их ладошками</i>
Следом за ними малышки бредут.	<i>«Шагать» пальчиками</i>
Красные юбочки носят они,	<i>Поколачиваем кулачками</i>
Юбочки с чёрными точечками.	<i>Постукиваем пальчиками</i>
На солнышко они похожи, Встречают дружно новый день.	<i>Поднять руки вверх, скрестить, раздвинуть пальцы.</i>
А если будет жарко им, То прячутся все вместе в тень.	<i>Погладить ноги ладонями, спрятать руки.</i>

Массаж тела «Пирог»

Слова	Действие
За стеклянными дверями Стоит мишка с пирогами.	<i>Хлопки по левой руке от кисти к плечу. Хлопки по правой руке так же.</i>
Здравствуй мишенька – дружок. Сколько стоит пирожок?	<i>Хлопки по груди. Хлопки по бокам.</i>
Пирожок – то стоит три, А лепить их будешь ты!	<i>Хлопки по ногам сверху вниз.</i>
Напекли мы пирогов К празднику и стол готов!	<i>Поглаживание в той же последовательности.</i>

Массаж биологически активных зон «Борода»

Слова	Действие
Да-да-да, да-да-да	<i>Потереть ладони друг о друга.</i>

Есть у деда борода.	
Де-де-де, де-де-де Есть сединки в бороде.	<i>Провести руками от затылка до ямки.</i>
Ду-ду-ду, ду-ду-ду Расчеши-ка бороду.	<i>Большими пальцами провести по шее от подбородка.</i>
Да-да-да, да-да-да Надоела борода.	<i>Сжав кулачки, косточками указательных пальцев растереть крылья носа.</i>
Ду-ду-ду, ду-ду-ду Сбреем деду бороду.	<i>Положить три пальца на лоб и погладить.</i>
Ды-ды-ды, ды-ды-ды Нету больше бороды.	<i>Указательный и средний палец положить перед и за ухом и растереть.</i>

Массаж тела «Жарче»

Слова	Действие
Жарче, дырчатая тучка Поливай водичкой ручки.	<i>Растереть ладошки.</i>
Плечики и локоточки, Пальчики и ноготочки, мой затылочек, височки, Подбородочек и щёчки.	<i>Постукивать пальцами по плечам, локтям, кистям, затылку, вискам, подбородку и щекам.</i>
Трём мочалкою коленочки, Щёткою хорошенечко, Пяточки, ступни и пальчики. Моем девочек и мальчиков!	<i>Растираем ладонями колени, ступни и пальцы ног.</i>

Массаж ушей

Слова	Действие
На дальней границе И в холод и в зной, В зелёной фуражке Стоит часовой.	<i>Легко загнуть руками уши вперёд</i>
На дальней границе И ночью и днём, Он зорко, он зорко, Следит за врагом.	<i>Потянуть легко руками мочки ушей вверх, вниз.</i>
И если лазутчик Захочет пройти, Его остановит Солдат на пути.	<i>Указательным и большим пальцем массировать слуховые отвороты.</i>

Массаж лица «Мельник»

Слова	Действие
Белый, белый мельник Сел на облака.	<i>Провести пальцами по лбу от середины к вискам.</i>
Из мешка посыпалась Белая мука.	<i>Легко постучать пальцами по щекам.</i>
Радуются дети, Лепят колобки.	<i>Косточками больших пальцев растереть крылья носа.</i>
Заплясали сани, Льжи и коньки.	<i>Раздвинув указательный и средний палец, массировать точки за и перед ушами.</i>

Массаж пальцев «Подарок маме»

Слова	Действия
Маме подарок я сделать решила, Короб с катушками тихо открыла.	<i>Тереть ладонь о ладонь.</i>
Нитки и пяльцы достала я с полки, Вдела зелёную нитку в иголку.	<i>Растирать пальцы, как бы одевая кольцо.</i>
Вот получился красивый цветок. Я закрепляю последний стежок.	<i>Потереть ладони.</i>
В комнату мама войдет – удивится: Дочка, какая же ты мастерица.	<i>Встряхнуть пальцы.</i>

Массаж рук «Плотник»

Слова	Действия
Мастер в руки взял фуганок Остро наточил рубанок.	<i>Поглаживание рук от плеча к кисти.</i>
Доски гладко остругал, Взял сверло, шурупы взял.	<i>Разминать поочерёдно руки пальцами.</i>
Доски ловко просверлил, Их шурупами свинтил.	<i>Круговые движения пальцами от плеча к кисти.</i>
Поработал долотом, Сколотил всё молотком.	<i>Постукивание по рукам от плеча к кисти.</i>
Получилась рама, Загляденье прямо!	<i>Быстро перебирая пальцами, пройти от плеча до локтя.</i>
Прекрасный тот работник Зовётся просто плотник.	<i>Погладить обе руки.</i>

Массаж «Ладонишки»

Слова	Действия
Вот у нас игра какая: Хлоп ладошка, хлоп другая.	<i>Хлопки в ладоши</i>
Правой, правою ладошкой Мы пошлёпаем немножко.	<i>Шлепки по левой руке от плеча к кисти.</i>
А теперь ладошкой левой Ты хлопки погромче делай!	<i>Тоже по правой.</i>
А потом, потом, потом, Даже щёки мы побьём.	<i>Хлопки по щекам.</i>
Вверх ладошки – хлоп, хлоп. По коленкам шлёп, шлёп.	<i>Хлопки над головой. По коленям.</i>
По плечам теперь похлопай, По бокам себя пошлёпай.	<i>По плечам, По бокам.</i>
Можешь хлопнуть за спиной, Хлопаем перед собой.	<i>По спине, По груди.</i>
Справа – можем, слева – можем! И крест – накрест руки сложим.	<i>Поколачивание ладонями по груди слева, справа.</i>
И погладим мы себя, Вот какая красота.	<i>Поглаживание по рукам, груди, бокам и ногам.</i>

Массаж лица

Слова	Действия
Тёплый ветер гладит лица, Лес шумит густой листвою.	<i>Провести пальцами от бровей до подбородка и обратно 4 раза.</i>
Дуб нам хочет поклониться, Клён кивает головой.	<i>От точки между бровями большим пальцем массировать лоб до основания волос и обратно 4 раза</i>
А кудрявая берёзка Провожает всех ребят.	<i>Массаж висковых впадин указательными пальцами круговыми движениями.</i>
До свиданья лес зелёный, Мы уходим в детский сад.	<i>Поглаживание лица</i>

Массаж спины «Паровоз» (дети встают «паровозиком»)

Слова	Действия
Чух - чух, пыхчу, пыхчу, ворчу. Стоять на месте не хочу.	<i>Похлопывание ладонями по спине</i>
Чух - чух, пыхчу, пыхчу, ворчу. Стоять на месте не хочу.	<i>Похлопывание кулачками по спине</i>
Колёсами стучу, стучу, Колёсами стучу, стучу.	<i>Постукивание пальцами</i>

Садись скорее, прокачу! Чу, чу, чу!	Поглаживание ладонями
--	-----------------------

Дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют массаж

Массаж спины «Дождик»
(дети встают «паровозиком»)

Слова	Действия
Дождик бегаёт по крыше – Бом, бом, бом! По весёлой звонкой крыше – Бом, бом, бом!	Похлопывание ладонями по спине
Дома, дома посидите – Бом, бом, бом! Никуда не выходите – Бом, бом, бом!	Постукивание пальцами
Почитайте, поиграйте – Бом, бом, бом! А уйду – тогда гуляйте.. Бом, бом, бом!	Поколачивание кулачками
Дождик бегаёт по крыше – Бом, бом, бом! По весёлой звонкой крыше – Бом, бом, бом!	Поглаживание ладонями

Дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют массаж

Массаж тела «Черепаха»

Шла купаться черепаха
И кусала всех от страха:
Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!
Никого я не боюсь!

Дети выполняют лёгкие пощипывания пальцами: рук, ног, груди.

Массаж спины
(Движения по тексту, выполняются 40-50 секунд)

В колонночку в круг встали,
Ладонками по спинке застучали.
Дети спинку подставляют,
И со спинками играют,
Здоровья спинкам прибавляют.

Массаж стоп

Дети садятся на пол, кладут ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делают «щёточку».

- ❖ Костяшками пальцев энергично проводят по стопе.
- ❖ Ладонью энергично трут ступню.
- ❖ Двумя руками разминают пальцы.
- ❖ Пальцами разминают пятку.
- ❖ Ладонью поглаживают ступню.

Повторяют всё с другой ногой
Оздоровительный массаж
(Движения по тексту)

Чтобы не зевать от скуки,
 Встали и потёрли руки.
 А потом ладошкой в лоб –
 Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп!

Щёки заскучали тоже?
 Мы и их похлопать можем!
 Ну-ка, дружно, не зевать!
 1, 2, 3, 4, 5!

А теперь уже, гляди,
 Добрались и до груди!
 Постучим по ней на славу:
 Сверху, снизу, слева, справа!

Постучим и тут и там,
 И немного по бокам.
 Не скучать и не лениться!
 Перешли на поясницу.

Чуть нагнулись, ровно дышим.
 Потянулись – выше, выше!

Гимнастика для глаз

1. «Стрельба глазами». Отводить до упора влево и вправо, не доводя их до утомления.
2. «Мотылек». Быстро и легко моргать глазами (веки, как крылья бабочки).
3. «Заборчик». Поднимать глаза вверх и опускать вниз.
4. «Совенок». Вращать глазами по часовой стрелке, «рисую» на стене максимально возможный круг. То же – против часовой стрелки.
5. «Восьмерка горизонтальная». Рисуем в воздухе восьмерку.
6. Медленно поднести указательный палец, не сводя с него глаз, к кончику носа, затем отвести палец от носа, сопровождая его взглядом. Поморгать и выполнить обратное движение.