**РАССМОТРЕНО УТВЕРЖДЕН**

На педагогическом совете Приказом от года №

МБОУ Марьевской сош им. Директор МБОУ Марьевской сош воина-афганца Н.П.Лапшичева им.воина-афганца Н.П.Лапшичева протокол №

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Зайцева С.А

**Рабочая программа**

**по здоровьесбережению**

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Марьевской средней общеобразовательной школы имени воина-афганца Н.П. Лапшичева, группа дошкольного образования «Маленькая страна».

Срок реализации программы: 2021-2025 год.

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

 В.А. Сухомлинский.

**Введение**

   Что главное в воспитании детей? Ребенок должен расти здоровым. Здорового ребенка легче воспитывать, у него быстрее формируются все необходимые знания и навыки. Здоровье - важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований, природных способностей.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

  Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

  Под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья.

  Любую педагогическую деятельность следует начинать только после того, как будет получена и проанализирована информация о состоянии здоровья и уровне физического развития дошкольников.

Анализ имеющихся данных вызвал потребность у коллектива нашего учреждения углубленно заняться оздоровлением детей.

   Проанализировав программы физического развития и современные здоровьесберегающие технологии, мы пришли к выводу, что они все имеют, несомненно, свои достоинства, однако не охватывают в полной мере все стороны жизнедеятельности ребенка в детском саду.

Поэтому наш педагогический коллектив попытался разработать собственную оздоровительную программу  с использованием современных здоровьесберегающих технологий.

**1. Общие положения**

**1.1. Виды  здоровьесберегающих технологий**.

    Актуально значимым  и  востребованным  на современном этапе   становится  поиск  средств  и  методов  повышения  эффективности  оздоровительной  работы  в дошкольных учреждениях,  создание  оптимальных  условий  для  индивидуального развития каждого ребенка.

  Система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной  среды,  направленных  на  сохранение  здоровья  ребенка  на  всех  этапах  его   обучения  и  развития  и,  получила  в  настоящее  время  общее  название  «здоровьесберегающие технологии».

  Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

·        приобщение детей к физической культуре

·        использование развивающих форм оздоровительной работы.

  Акцент смещается от простого лечения и профилактики болезней на укрепление здоровья как самостоятельно культивируемой ценности, необходим комплекс эффективных лечебно-профилактических мер, система надежных средств коррекции психофизического развития на протяжении всего дошкольного детства.

  Здоровый ребенок рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма, требующего индивидуально-дифференцированного подхода. Результат должен заключаться в том, что эффект одной оздоровительной меры закрепляется в виде устойчивого, константно-целостного психосоматического состояния, которое дает начало воспроизведения в режиме саморазвития.

  С точки зрения современных подходов к педагогике, совместная творческая деятельность детей и педагога, является внутренним основанием единства телесного и духовного в жизни ребенка.

   Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

·       медико-профилактические;

·       физкультурно-оздоровительные;

·       технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

·       здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;

·       валеологического просвещения родителей; здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

***Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании***– технологии, обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся следующие технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровье сберегающей среды в ДОУ.

***Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании***– технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

    Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

***Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду***– технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель- становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Это технология личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий- учет личностных особенностей ребенка, индивидуальной логики его развития, учет детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения.

***Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка***- технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника. Основная задача этих технологий - обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. К ним относятся: технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ.

***Технологии здоровье сбережения и здоровье обогащения педагогов***– технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

***Технологии валеологического просвещения родителей***– задача данных технологий - обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ.

**1.2. Цель программы**:  Формировать представление ребенка о самом себе, здоровом образе жизни через применение здоровьесберегающих технологий.

**1.3. Задачи:**

1. Формирование здоровьесберегающей среды.

 2.Воспитание  у детей привычки здорового образа жизни для повышения    защитных свойств организма, в соответствии  с возрастными и индивидуальными возможностями детей.

3.Развитие потребности в двигательной активности.

4. Просвещение родителей в вопросах  воспитания здорового ребенка.

**1.4. Ожидаемые результаты:**

1.Снижение уровня заболеваемости детей;

2. Создание и поддержание положительного микроклимата в группах.

3. Осознание детьми в соответствии с возрастом смысла здорового образа жизни, овладение  разнообразными видами двигательной активности и закаливания;

4. Активная помощь родителей в организации оздоровления своих детей;

5. Пополнение предметно-развивающей среды по направлению «Физическая культура» и «Здоровье».

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников

**2. Принципы программы**

1. Принцип научности – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.

2. Принцип активности и сознательности – участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

3. Принцип комплексности и интегративности – решение физкультурно-оздоровительных задач в системе всего воспитательно-образовательного  процесса и всех видов деятельности

**3. Здоровьесберегающие технологии.**

3.1.Медико-профилактические технологии

1.Организация мониторинга здоровья детей (2 раза в год – сентябрь, май),

2.Соблюдение требований СанПиН.

3. Организация и контроль питания

4. Организация профилактических мероприятий по оздоровлению: **Технологии сохранения и стимулирования здоровья**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Виды здоровьесбере-гающих педагогических технологий** | **Время проведения в режиме дня** | **Особенности методики проведения** | **Ответственный** |
|  | | | |
| **Ритмопластика** | Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста | Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка | Инструктор по ФИЗО, музыкальный руководитель, педагоги ДОУ |
| **Динамические паузы**  **(физкультминутки)** | Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей во всех возрастных группах | Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия | Педагоги ДОУ |
| **Подвижные и спортивные игры** | Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой и со средней степенью подвижности. | Ежедневно для всех возрастных групп.  Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр. | Инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ |
| **Релаксация** | В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. | Для всех возрастных групп.  Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы | Инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ, психолог |
| **Технологии эстетической направленности** | Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др | Для всех возрастных групп  Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса | Все педагоги ДОУ |
| **Гимнастика пальчиковая** | Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время) | С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. | Все педагоги ДОУ, логопед |
| **Гимнастика для глаз** | Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста | Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога | Все педагоги ДОУ |
| **Гимнастика дыхательная** | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста | Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры | Все педагоги ДОУ |
| **Гимнастика пробуждения** | Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. во всех возрастных группах. | Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ. | Педагоги ДОУ |
| **Оздоровительный бег** | Со старшего возраста в теплый период в утренний прием на улице или на прогулке. | Необходимость проведения бега в физкультурной форме и спортивной обуви. | Инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ |
| **Технологии обучения здоровому образу жизни** | | | |
| **Физкультурное занятие** | 2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз – на улице. Все возрастные группы. Ранний возраст - в групповой комнате или физ.зале - 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин. | Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение | Инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ |
| **Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)** | В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом со старшего возраста | Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности | Психолог, педагоги ДОУ |
| **Коммуникативные игры** | 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста | Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др. | Психолог, педагоги ДОУ |
| **Занятия из серии «Здоровье»** | 1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста | Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития | Педагоги ДОУ |
| **Самомассаж** | В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста | Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму | Инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ |
| **Коррекционные технологии** | | | |
| **Технологии музыкального воздействия** | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей во всех возрастных группах | Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. | Педагоги ДОУ, музыкальный руководитель |
| **Технологии воздействия цветом** | Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач со среднего возраста | Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка | Педагоги ДОУ, психолог |
| **Технологии коррекции поведения** | Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста | Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий | Педагоги ДОУ, психолог |
| **Сказкотерапия** | 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста | Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения. | Педагоги ДОУ, психолог |

3.2. Физкультурно-оздоровительные технологии

**Модель двигательного режима**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы организации** | **2 младшая**  **группа** | **Средняя**  **группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| Зарядка | 5-7 мин. | 6-8 мин. | 8-10 мин. | 10-12мин |
| Упражнения после дневного сна | 5-10мин. | 5-10мин. | 5-10мин. | 5-10мин. |
| Двигательные разминки ( в том числе игры м/п) | Не менее 2-4 раз в день | | | |
| 6-8 мин. | 8-10 мин | 10-15мин | 10-15мин |
| Экскурсии, пешие прогулки, походы | 2 раза в месяц | 2-3 раза в месяц | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю |
| Подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе | 2 раза вдень по 10-15 мин | 2 раза вдень по 10-15 мин. | 2 раза вдень по 15-20 мин. | 2 раза вдень по 15-20 мин. |
| Физкультурные развлечения | 1 раз в месяц. | 1-2 раза в месяц | 1-2 раза в месяц | 1-2 раза в месяц |
| Физкультурные праздники | 2 раза в год | 2-4 раза в год | 2-4 раза в год | 2-4 раза в год |
| День здоровья | Один раз в квартал, летом 1 раз в месяц | | | |
| Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно | | | |

3.3*.*Здоровьесберегающие образовательные технологии

1. Чтение художественной литературы.

 «Вот они - сапожки... Этот с левой ножки...» «Водичка, водичка...», «Наша Маша маленька, На ней шубка аленька...», «Маша варежку надела...», «Чешу, чешу волосыньки...» (И.С. Погудкина «Что и чем заниматься от года до трех»). А. Барто «Девочка чумазая», В. Маяковский «Что такое хорошо, и что такое плохо?», К.И. Чуковский «Мойдодыр» и т.д.

2. Беседы, игры, ситуации (приложение)

3.4.Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка.

1)        Поддержание положительного психологического фона в группе.

**"Уголок на­строения"**создается для  отслеживания причин плохого настроения у детей и его дальнейшей коррекции. Приходя утром в детский сад, дети отмечают свое настроение (к сво­ей фотографии прикрепляют шарик соот­ветствующего цвета). В течение дня, если настроение у ребенка меняется, то и цвет шарика на доске он меняет. Утро в детском саду начинается с «минутки вхождения в день» или «утра радостных встреч. В конце недели можно  подводить итоги добрых дел. Для этого в группу вносится **"Шкатулка добрых дел":**за каждый хороший поступок дети кладут в нее красную фишку, за каждый плохой — синюю. **Уголок уединения**

2)        Музыкотерапия – музыкальное сопровождение ритмичных моментов, музыкальное оформление фона занятий.

3.5. Технологии здоровье сбережения и здоровье обогащения педагогов

Оздоровительная работа ведётся не только с детьми, но и с сотрудниками ДОУ,  для которых  уже 2 года работает Школа здоровья.

 3.6. Технологии валеологического просвещения родителей

1.  Папки-передвижки: «Здоровый образ жизни», «Зачем малышам физкультура».

2.  Круглые столы по вопросам здоровья.

3.  Родительские собрания: «Будь здоров!», «Физкультура вместе с мамой (папой)».

4.  День открытых дверей.

5.  Уголки здоровья - консультации для родителей, отражающие правила личной гигиены, закаливания, советы врача: «Нетрадиционные средства оздоровления детей», «Пальчиковая гимнастика в системе оздоровления», «Методические рекомендации по применению фитотерапии, ароматерапия, витаминотерапии в образовательном учреждении и семье».

Привлечение родителей к поиску нужной информации в методической литературе, журналах, интернете и распространение среди других родителей.

**4. Диагностика знаний детей о своем здоровье.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 2-я младшая | средняя | старшая | подготовительная |
| 1 | Назови части своего тела | Что такое здоровье? | Что такое здоровье? | Как устроен человек? Что нужно человеку для жизни? |
| 2 | Что можно делать руками и ногами? | Для чего нужно умываться? | Для чего нужен режим дня? | Какие внутренние органы человека ты знаешь? Для чего они нужны. |
| 3 | Как нужно ухаживать за собой? | Как нужно ухаживать  за зубами? | Что такое ЗОЖ? | Какие растения полезны для здоровья человека? |
| 4 | Для чего нужны носик, уши и глазки? | Что нужно делать, чтобы глазки были здоровыми? | Что такое осанка? Что нужно делать, чтобы осанка была красивая? | Для чего нужны зубы? Как правильно ухаживать за зубами? |
| 5 | Какое у тебя сейчас настроение? | Как мы слышим? | Для чего нужны витамины? | Какую пользу для здоровья оказывают зимние виды спорта? |
| 6 | Что нужно кушать, чтобы быть здоровым? | Для чего нужен нос? | Чем полезно молоко? | Что  делает наш организм прочным, что такое осанка? |
| 7 | Почему можно заболеть? | Как дышит кожа? | Назови части тела человека? | По каким признакам можно определить здоровье и болезнь? |
| 8 | Зачем мы спим? | Как определить вкус пищи? | Почему человек может заболеть? | Почему нужно закаляться? |
| 9 | Что нужно делать, чтобы стать здоровым? | Какого человека можно назвать здоровым? | Как вредные привычки влияют на здоровье? | Чем полезна прогулка? |

**Использованная литература**

1. Н.И. Бочарова «Туристские прогулки в детском саду», М. Аркти 2004

2. Л.В. Гаврючина «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ», М. Сфера 2007.

3. А.С. Галанов «Оздоровительные игры для дошкольников» С-пб. Речь 2007.

4. А.И. Крылова «Человек» (наблюдения и эксперименты в детском саду),

М. Сфера 2007.

5. О.В. Козырева «Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников», М. Просвещение 2007.

6. Н.И. Крылова «Здоровьесберегающее пространство  в ДОУ», Волгоград 2008.

**Физкультминутки для дошкольников**

Физкультминутки – это кратковременные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали).  
Значение: улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям.  
Длительность: 1,5-2 мин.; рекомендуется проводить, начиная со средней группы. Их проводят в момент, когда у детей снижается внимание и наступает утомление (обычно 12-16-я минуты). Ребята выполняют физические упражнения стоя у столов или выходя на свободное место (потягивания, наклоны, движения рук вверх и вниз, полуприседая, подпрыгивая, ходьба).  
«Физкультминутка может сопровождаться текстом связанным или не связанным с содержанием занятия. При произнесении текста детьми необходимо следить чтобы выдох выполнялся при произнесении слов данной строки, а до начала следующей – глубокий и спокойный выдох, тогда после физкультминутки дыхание у ребенка остается спокойным и ритмичным». Интересно и эмоционально проходят физкультминутки с музыкальным сопровождением. Дети могут выполнять под музыку несколько видов танцевальных шагов или спеть 1-2 куплета песни, сопровождая их импровизированными движениями (кружение, наклоны, приседания и т.п.). Если на занятиях у детей не наблюдается признаков утомления, физкультминутку можно не проводить.

**Физкультминутка. Аист**  
(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)  
— Аист, аист длинноногий,  
Покажи домой дорогу. (Аист отвечает.)  
— Топай правою ногою,  
Топай левою ногою,  
Снова — правою ногою,  
Снова — левою ногою.  
После — правою ногою,  
После — левою ногою.  
И тогда придешь домой.

**А над морем — мы с тобою!**  
Над волнами чайки кружат,  
Полетим за ними дружно.  
Брызги пены, шум прибоя,  
А над морем — мы с тобою! (Дети машут руками, словно крыльями.)  
Мы теперь плывём по морю  
И резвимся на просторе.  
Веселее загребай  
И дельфинов догоняй. (Дети делают плавательные движения руками.)

**А сейчас мы с вами, дети**  
А сейчас мы с вами, дети,  
Улетаем на ракете.  
На носки поднимись,  
А потом руки вниз.  
Раз, два, три, четыре —  
Вот летит ракета ввысь! (1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3—4 — основная стойка.)

**А теперь на месте шаг**  
А теперь на месте шаг.  
Выше ноги! Стой, раз, два! (Ходьба на месте.)  
Плечи выше поднимаем,  
А потом их опускаем. (Поднимать и опускать плечи.)  
Руки перед грудью ставим  
И рывки мы выполняем. (Руки перед грудью, рывки руками.)  
Десять раз подпрыгнуть нужно,  
Скачем выше, скачем дружно! (Прыжки на месте.)  
Мы колени поднимаем —  
Шаг на месте выполняем. (Ходьба на месте.)  
От души мы потянулись, (Потягивания — руки вверх и в стороны.)  
И на место вновь вернулись. (Дети садятся.)

**Физкультминутка. А часы идут, идут**  
Тик-так, тик-так,  
В доме кто умеет так?  
Это маятник в часах,  
Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.)  
А в часах сидит кукушка,  
У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.)  
Прокукует птичка время,  
Снова спрячется за дверью, (Приседания.)  
Стрелки движутся по кругу.  
Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)  
Повернёмся мы с тобой  
Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.)  
А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)  
Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)  
А бывает, что спешат,  
Словно убежать хотят! (Бег на месте.)  
Если их не заведут,  
То они совсем встают. (Дети останавливаются.)

**Бегут, бегут со двора**  
Бегут, бегут со двора (Шагаем на месте.)  
Гулять, гулять в луга: (Прыжки на месте.)  
Курка-гарабурка-каки-таки, (Хлопаем в ладоши.)  
Утка-поплавутка-бряки-кряки, (Топаем ногами.)  
Гусь-водомусь-гаги-ваги, (Приседаем.)  
Индюк-хрипиндюк-шулты-булды, (Хлопаем в ладоши.)  
Свинка-топ стоспинка-чахи-ряхи, (Топаем ногами.)  
Коза-дерибоза-мехе-беке, (Приседаем.)  
Баран-крутороган-чики-брыки, (Хлопаем в ладоши.)  
Корова-комол а-тпруки-муки, (Топаем ногами.)  
Конь-брыконь-иги-виги. (Шагаем на месте.)

**Физкультминутка. Белки**  
Белки прыгают по веткам.  
Прыг да скок, прыг да скок!  
Забираются нередко  
Высоко, высоко! (Прыжки на месте.)

**Физкультминутка. Будем прыгать и скакать!**  
Раз, два, три, четыре, пять!  
Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.)  
Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо.)  
Раз, два, три.  
Наклонился левый бок.  
Раз, два, три.  
А сейчас поднимем ручки (Руки вверх.)  
И дотянемся до тучки.  
Сядем на дорожку, (Присели на пол.)  
Разомнем мы ножки.  
Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене.)  
Раз, два, три!  
Согнем левую ножку,  
Раз, два, три.  
Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.)  
И немного подержали.  
Головою покачали (Движения головой.)  
И все дружно вместе встали. (Встали.)

**Будем прыгать, как лягушка**  
Будем прыгать, как лягушка,  
Чемпионка-попрыгушка.  
За прыжком — другой прыжок,  
Выше прыгаем, дружок! (Прыжки.)

                                                                                                                                                                                           Ванька-встанька, (Прыжки на месте)  
Приседай-ка. (Приседания.)  
Непослушный ты какой!  
Нам не справиться с тобой! (Хлопки в ладоши.)

**Вверх рука и вниз рука**  
Вверх рука и вниз рука.  
Потянули их слегка.  
Быстро поменяли руки!  
Нам сегодня не до скуки. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)  
Приседание с хлопками:  
Вниз — хлопок и вверх — хлопок.  
Ноги, руки разминаем,  
Точно знаем — будет прок. (Приседания, хлопки в ладоши над головой.)  
Крутим-вертим головой,  
Разминаем шею. Стой! (Вращение головой вправо и влево.)

**Физкультминутка. Весёлые гуси**  
(Музыкальная физкультминутка)  
(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)  
Жили у бабуси  
Два весёлых гуся:  
Один серый,  
Другой белый,  
Два весёлых гуся.  
Вытянули шеи —  
У кого длиннее!  
Один серый, другой белый,  
У кого длиннее!  
Мыли гуси лапки  
В луже у канавки.  
Один серый, другой белый,  
Спрятались в канавке.  
Вот кричит бабуся:  
Ой, пропали гуси!  
Один серый,  
Другой белый —  
Гуси мои, гуси!  
Выходили гуси,  
Кланялись бабусе —  
Один серый, другой белый,  
Кланялись бабусе.

**Весёлые прыжки**  
Раз, два — стоит ракета.  
Три, четыре — самолёт.  
Раз, два — хлопок в ладоши, (Прыжки на одной и двух ногах.)  
А потом на каждый счёт.  
Раз, два, три, четыре —  
Руки выше, плечи шире.  
Раз, два, три, четыре —  
И на месте походили. (Ходьба на месте.)

**Ветер**  
Ветер дует нам в лицо,  
Закачалось деревцо.  
Ветер тише, тише, тише.  
Деревцо всё выше, выше. (Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются.)

**Ветер веет над полями**  
Ветер веет над полями,  
И качается трава. (Дети плавно качают руками над головой.)  
Облако плывет над нами,  
Словно белая гора. (Потягивания — руки вверх.)  
Ветер пыль над полем носит.  
Наклоняются колосья —  
Вправо-влево, взад-вперёд,  
А потом наоборот. (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)  
Мы взбираемся на холм, (Ходьба на месте.)  
Там немного отдохнём. (Дети садятся.)

**Ветер тихо клен качает**  
Ветер тихо клен качает,  
Вправо, влево наклоняет:  
Раз — наклон и два — наклон,  
Зашумел листвою клен. (Ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо и влево.)

**Вечером**  
Вечером девочка Мила (Шагаем на месте.)  
В садике клумбу разбила, (Прыжки на месте.)  
Брат ее мальчик Иван (Приседания.)  
Тоже разбил... стакан! (Хлопаем в ладоши.)

**Видишь, бабочка летает**  
Видишь, бабочка летает, (Машем руками-крылышками.)  
На лугу цветы считает. (Считаем пальчиком.)  
— Раз, два, три, четыре, пять. (Хлопки в ладоши.)  
Ох, считать не сосчитать! (Прыжки на месте.)  
За день, за два и за месяц... (Шагаем на месте.)  
Шесть, семь, восемь, девять, десять. (Хлопки в ладоши.)  
Даже мудрая пчела (Машем руками-крылышками.)  
Сосчитать бы не смогла! (Считаем пальчиком.)  
(Г. Виеру)

**Вместе по лесу идём**  
Вместе по лесу идём,  
Не спешим, не отстаём.  
Вот выходим мы на луг. (Ходьба на месте.)  
Тысяча цветов вокруг! (Потягивания — руки в стороны.)  
Вот ромашка, василёк,  
Медуница, кашка, клевер.  
Расстилается ковёр  
И направо и налево. (Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой.)  
К небу ручки протянули,  
Позвоночник растянули. (Потягивания — руки вверх.)  
Отдохнуть мы все успели  
И на место снова сели. (Дети садятся.)

**Во дворе растёт подсолнух**  
Во дворе растёт подсолнух,  
Утром тянется он к солнцу. (Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)  
Рядом с ним второй, похожий,  
К солнцу тянется он тоже. (Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)  
Вертим ручками по кругу.  
Не задень случайно друга!  
Несколько кругов вперёд,  
А потом наоборот. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)  
Отдохнули мы чудесно,  
И пора нам сесть на место. (Дети садятся.)

**Во дворе стоит сосна**  
Во дворе стоит сосна,  
К небу тянется она.  
Тополь вырос рядом с ней,  
Быть он хочет подлинней. (Стоя на одной ноге, потягиваемся — руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге.)  
Ветер сильный налетал,  
Все деревья раскачал. (Наклоны корпуса вперёд-назад.)  
Ветки гнутся взад-вперёд,  
Ветер их качает, гнёт. (Рывки руками перед грудью.)  
Будем вместе приседать —  
Раз, два, три, четыре, пять. (Приседания.)  
Мы размялись от души  
И на место вновь спешим. (Дети идут на места.)

**Вот летит большая птица**  
Вот летит большая птица,  
Плавно кружит над рекой. (Движения руками, имитирующие махи крыльями.)  
Наконец, она садится  
На корягу над водой. (Дети садятся на несколько секунд в глубокий присед.)

**Вот под елочкой**  
Вот под елочкой зеленой (Встали.)  
Скачут весело вороны: (Прыгаем.)  
Кар-кар-кар! (Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)  
Целый день они кричали, (Повороты туловища влево-вправо.)  
Спать ребятам не давали: (Наклоны туловища влево-вправо.)  
Кар-кар-кар! (Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)  
Только к ночи умолкают (Машут руками как крыльями.)  
И все вместе засыпают: (Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)  
Кар-кар-кар! (Тихо.) (Хлопки над головой в ладоши.)

**В понедельник**  
В понедельник я купался, (Изображаем плавание.)  
А во вторник — рисовал. (Изображаем рисование.)  
В среду долго умывался, (Умываемся.)  
А в четверг в футбол играл. (Бег на месте.)  
В пятницу я прыгал, бегал, (Прыгаем.)  
Очень долго танцевал. (Кружимся на месте.)  
А в субботу, воскресенье (Хлопки в ладоши.)  
Целый день я отдыхал. (Дети садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)

**Вы достать хотите крышу**  
Потянитесь вверх повыше —  
Вы достать хотите крышу. (Потягивания — руки вверх.)  
Раз, два, три,  
Корпус влево поверни.  
И руками помогай,  
Поясницу разминай. (Повороты туловища в стороны.)  
Руки в стороны потянем (Потягивания — руки в стороны.)  
И на место снова сядем. (Дети садятся.)

**Выполняем упражненье**  
Выполняем упражненье,  
Быстро делаем движенья.  
Надо плечи нам размять,  
Раз-два-три-четыре-пять. (Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)

**Выросли деревья в поле**  
Выросли деревья в поле.  
Хорошо расти на воле! (Потягивания - руки в стороны.)  
Каждое старается,  
К небу, к солнцу тянется. (Потягивания — руки вверх.)  
Вот подул весёлый ветер,  
Закачались тут же ветки, (Дети машут руками.)  
Даже толстые стволы  
Наклонились до земли. (Наклоны вперёд.)  
Вправо-влево, взад-вперёд —  
Так деревья ветер гнёт. (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)  
Он их вертит, он их крутит.  
Да когда же отдых будет? (Вращение туловищем.)

**Вышел зайчик**  
Вышел зайчик погулять.  
Начал ветер утихать. (Ходьба на месте.)  
Вот он скачет вниз по склону,  
Забегает в лес зелёный.  
И несётся меж стволов,  
Средь травы, цветов, кустов. (Прыжки на месте.)  
Зайка маленький устал.  
Хочет спрятаться в кустах. (Ходьба на месте.)  
Замер зайчик средь травы  
А теперь замрем и мы! (Дети садятся.)

**Вышел клоун**  
Вышел клоун на арену, Поклонился всем со сцены, Вправо, влево и вперед... Поклонился всем как мог. (Поклоны.)

**Физкультминутка. Вышли мышки**  
Вышли мышки как-то раз (Ходьба на месте или продвигаясь вперед в колонне.)  
Поглядеть, который час. (Повороты влево, вправо, пальцы «трубочкой» перед глазами.)  
Раз, два, три, четыре (Хлопки над головой в ладоши.)  
Мышки дернули за гири. (Руки вверх и приседание с опусканием рук "дернули за гири".)  
Вдруг раздался страшный звон, (Хлопки перед собой.)  
Убежали мышки вон. (Бег на месте или к своему месту.)

**Вышли уточки на луг**  
Вышли уточки на луг,  
Кря-кря-кря! (Шагаем.)  
Пролетел веселый жук,  
Ж-ж-ж! (Машем руками-крыльями.)  
Гуси шеи выгибают,  
Га-га-га! (Круговые вращения шеей.)  
Клювом перья расправляют. (Повороты туловища влево-вправо.)  
Ветер ветки раскачал? (Качаем поднятыми вверх руками.)  
Шарик тоже зарычал,  
Р-р-р! (Руки на поясе, наклонились вперед, смотрим перед собой.)  
Зашептал в воде камыш,  
Ш-ш-ш! (Подняли вверх руки, потянулись.)  
И опять настала тишь,  
Ш-ш-ш. (Присели.)

**Физкультминутка. Головой качает слон**  
Раз, два, три — вперёд наклон,  
Раз, два, три — теперь назад. (Наклоны вперёд, назад.)  
Головой качает слон —  
Он зарядку делать рад. (Подбородок к груди, затем голову запрокинуть назад.)  
Хоть зарядка коротка,  
Отдохнули мы слегка. (Дети садятся.)

**Головою три кивка**  
Раз - подняться, потянуться, (Потянулись.)  
Два - согнуться, разогнуться, (Прогнули спинки, руки на поясе.)  
Три - в ладоши три хлопка, (Хлопки в ладоши.)  
Головою три кивка. (Движения головой.)  
На четыре - руки шире, (Руки в стороны.)  
Пять - руками помахать, (Махи руками.)  
Шесть — на место сесть опять. (Присели.)

**Физкультминутка. Гриша шел**  
Гриша шел — шел - шел, (Шагаем на месте.)  
Белый гриб нашел. (Хлопки в ладоши.)  
Раз-грибок, (Наклоны вперед.)  
Два - грибок, (Наклоны вперед.)  
Три - грибок, (Наклоны вперед.)  
Положил их в кузовок. (Шагаем на месте. Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.)

**ве веселые лягушки**  
Видим, скачут по опушке  
Две веселые лягушки,  
Прыг-скок, прыг-скок,  
Прыгай с пятки на носок. (Дети изображают в движении лягушек.)

**Две птички**  
Летели две птички,  
Собой невелички.  
Как они летели,  
Все люди глядели.  
Как они садились,  
Все люди дивились. (Воспитатель предлагает детям изобразить этих птичек, как они летели, садились, опять летели. Дети повторяют слова вместе за педагогом.)

**Физкультминутка. Дети едут на машине**  
Дети едут на машине, (Ходьба в парах, держась за плечи впередистоящего.)  
Смотрят на дорогу —  
Слева — постовой стоит, (Повороты туловища влево-вправо.)  
Справа — светофор горит.

**Дети с палками идут**  
Раз, два - вперед нагнуться. (Наклоны вперед.)  
Три, четыре — быстрей чуть-чуть!  
Приподняться, подтянуться, (Руки вверх, потянулись.)  
Глубоко потом вдохнуть. (Руки опустили, вздохнули.)  
Раз, два — назад прогнуться, (Прогнулись назад.)  
Не сгибать колен ничуть.  
Раз, два, три, четыре,  
Взмах руками, ноги шире! (Руки на пояс.)  
Дети с палками идут, (Ходьба на месте.)  
Ровно палки все несут.  
Раз, два, три, четыре!  
Палки дружно положили,  
Стали бегать и скакать, (Прыжки.)  
Ну, довольно, палки взять!

**Дети с палками идут** (продолжение)  
Снова с палками идут,  
Ровно палки все несут.  
Палки дружно положили,  
Снова бегать и скакать!  
Стали палки поднимать,  
Стали палки опускать,  
Поднимать и опускать,  
Поднимать и опускать.  
Стали дети наклоняться,  
Стали дети выпрямляться,  
Наклоняться, выпрямляться,  
Наклоняться, выпрямляться.  
Стали дети приседать,  
Потом вместе все вставать,  
Приседать, потом вставать,  
Приседать, потом вставать.  
Снова с палками идут,  
Ровно палки все несут.  
Потом палки положили,  
Раз, два, и три, четыре! (По ходу стихотворения выполняются те или иные движения, которые показывает воспитатель.)

**Физкультминутка. Дети утром рано встали**  
Дети утром рано встали,  
За грибами в лес пошли. (Ходьба на месте.)  
Приседали, приседали,  
Белый гриб в траве нашли. (Приседания.)  
На пеньке растут опята,  
Наклонитесь к ним, ребята,  
Наклоняйся, раз-два-три,  
И в лукошко набери! (Наклоны.)  
Вон на дереве орех.  
Кто подпрыгнет выше всех? (Прыжки.)  
Если хочешь дотянуться,  
Надо сильно потянуться. (Потягивания — руки вверх.)  
Три часа в лесу бродили,  
Все тропинки исходили. (Ходьба на месте.)  
Утомил всех долгий путь —  
Дети сели отдохнуть. (Дети садятся.)

**Для начала мы с тобой**  
Для начала мы с тобой  
Повращаем головой. (Вращение головой в стороны.)  
Поднимаем руки вверх,  
Плавно опускаем вниз.  
Снова тянем их наверх.  
Ну, дружочек, не ленись! (Дети поднимают прямые руки над головой, потом опускают их вниз и отводят назад, потом снова вверх, потом снова вниз и т. д.)

**Для начала мы с тобой**  
Для начала мы с тобой  
Крутим только головой. (Вращения головой.)  
Корпусом вращаем тоже.  
Это мы, конечно, сможем. (Повороты вправо и влево.)  
А теперь мы приседаем.  
Мы прекрасно понимаем —  
Нужно ноги укреплять,  
Раз-два-три-четыре-пять. (Приседания.)  
Напоследок потянулись  
Вверх и в стороны. Прогнулись. (Потягивания вверх и в стороны.)  
От разминки раскраснелись  
И на место снова сели. (Дети садятся.)

**Дождь!**  
Дождь! Дождь! Надо нам  
Расходиться по домам! (Шагаем на месте.)  
Гром! Гром, как из пушек.  
Нынче праздник для лягушек. (Прыжки на месте.)  
Град! Град! Сыплет град,  
Все под крышами сидят. (Присели, хлопки в ладоши.)  
Только мой братишка в луже  
Ловит рыбу нам на ужин. (Шагаем на месте.)

**Долго, долго**  
Долго, долго мы лепили, (Руки сцеплены в замок; круговые вращения руками.)  
Наши пальцы утомились. (Встряхивание кистями рук.)  
Пусть немножко отдохнут (Поглаживание каждого пальчика по очереди.)  
И опять лепить начнут.  
Дружно руки разведем (Развели руки в стороны.)  
И опять лепить начнем. (Хлопаем в ладоши.)

**Дружно встали**  
Дружно встали.  
Раз! Два! Три!  
Мы теперь богатыри! (Руки в стороны.)  
Мы ладонь к глазам приставим,  
Ноги крепкие расставим.  
Поворачиваясь вправо, (Поворот вправо.)  
Оглядимся величаво,  
И налево надо тоже (Поворот влево.)  
Поглядеть из-под ладошек.  
И направо, и еще (Поворот вправо.)  
Через левое плечо. (Поворот влево.)

**Дружно встали на разминку**  
Дружно встали на разминку  
И назад сгибаем спинку.  
Раз-два, раз-два, раз-два-три,  
Да не упади, смотри. (Дети наклоняются назад, для страховки упираясь ладонями в поясницу.)  
Наклоняемся вперёд.  
Кто до пола достаёт?  
Эту сложную работу  
Тоже делаем по счёту. (Наклоны вперёд.)

**Дует ветер с высоты**  
Дует ветер с высоты.  
Гнутся травы и цветы.  
Вправо-влево, влево-вправо  
Клонятся цветы и травы. (Наклоны в стороны.)  
А теперь давайте вместе  
Все попрыгаем на месте. (Прыжки.)  
Выше! Веселей! Вот так.  
Переходим все на шаг. (Ходьба на месте.)  
Вот и кончилась игра.  
Заниматься нам пора. (Дети садятся.)

**Едем, едем**  
Едем, едем, долго едем,  
Очень длинен этот путь.  
Скоро до Москвы доедем,  
Там мы сможем отдохнуть.  
Вот поезд наш едет,  
Колеса стучат,  
А в поезде нашем  
Ребята сидят.  
Чу-чу-чу-чу-чу!  
Бежит паровоз.  
Далеко-далеко ребят он повез. (Ходьба на полусогнутых ногах.)

**Физкультминутка. Еле, еле**  
Еле, еле, еле, еле  
Завертелись карусели, (Руки на поясе, наклоны туловища влево-вправо.)  
А потом кругом, кругом,  
Все бегом, бегом, бегом, (Бег на месте.)  
Тише, тише, не спешите! (Прыжки на месте.)  
Карусель остановите, (Шагаем на месте.)  
Раз, два, раз, два! (Хлопаем в ладоши.)  
Вот и кончилась игра!

**Если нравится тебе**  
(Педагог поёт песню и показывает движения. Дети подпевают и вслед за воспитателем делают движения.)  
Если нравится тебе, то делай так. (2 щелчка пальцами над головой.)  
Если нравится тебе, то делай так. (2 хлопка в ладоши.)  
Если нравится тебе, то делай так. (2 хлопка за коленками.)  
Если нравится тебе, то делай так. (2 притопа ногами.)  
Если нравится тебе, то ты скажи: «Хорошо».  
Если нравится тебе,  
То и другим ты покажи.  
Если нравится тебе,  
То сделай всё!

**Физкультминутка. Есть в лесу**  
Есть в лесу три полочки: (Хлопаем в ладоши.)  
Ели — елки - елочки. (Руки вверх — в стороны — вниз.)  
Лежат на елях небеса, (Руки вверх.)  
На елках - птичьи голоса, (Руки в стороны.)  
Внизу на елочках — роса. (Руки — вниз, присели.)

**Физкультминутка. Ёжик**  
Ёжик топал по тропинке  
И грибочек нёс на спинке.  
Ёжик топал не спеша,  
Тихо листьями шурша. (Ходьба на месте.)  
А навстречу скачет зайка,  
Длинноухий попрыгайка.  
В огороде чьём-то ловко  
Раздобыл косой морковку. (Прыжки на месте.)

**Ёлочка**  
У маленьких детишек ёлочка большая.  
Огоньками и шариками ёлочка сверкает.  
Ай да ёлочка, погляди, погляди, (Дети хлопают в ладоши.)  
Деткам, ёлочка, посвети, посвети. (Дети поднимают над головой руки и поворачивают ладони вправо и влево, потом читают стихи.)  
Не коли нас, ёлочка,  
Веточкой лохматой, (Грозят пальчиком.)  
Убери иголочки  
Дальше от ребяток.  
Ай да ёлочка, погляди, погляди, (Дети хлопают в ладоши.)  
Деткам, ёлочка, посвети, посвети. (Дети поднимают над головой руки и поворачивают ладони вправо и влево, потом читают стихи.)

**Физкультминутка. Жила-была мышка**  
Жила-была мышка Мауси (Шагаем на месте.)  
И вдруг увидала Котауси. (Присели.)  
У Котауси злые глазауси (Закрыли ладонями рук глаза.)  
И злые-презлые зубауси. (Закрыли руками рот.)  
«Ах, Мауси, Мауси, Мауси, (Встали, руки на пояс.)  
Подойди ко мне, милая Мауси! (Машем правой — левой рукой.)  
Я спою тебе песенку, Мауси, (Руки на пояс, наклоны туловища влево-вправо.)  
Чудесную песенку, Мауси!» (Руки на пояс, повороты туловища влево-вправо.)  
Но ответила умная Мауси: (Хлопаем в ладоши.)  
«Ты меня не обманешь, Котауси! (Встали, руки на пояс.)  
Вижу злые твои глазауси (Закрыли ладонями рук глаза.)  
И злые-презлые зубауси!» (Закрыли руками рот.)  
Так ответила умная Мауси, (Встали, руки на пояс.)  
И скорее бегом от Котауси. (Бег на месте.)

**Загудел паровоз**  
Загудел паровоз  
И вагончики повез.  
Чу-чу-чу, чу-чу-чу  
Далеко их укачу. (Дети встают и читают первую строчку. После слов «Загудел паровоз» говорят: «Ту-ту», кладут руки на плечи впереди стоящему ученику. Так образовались паровозы, которые могут «проехать» по залу и вернуться на свои места. Воспитатель показывает поезда, принесенные детьми из дома.)

**За дровами мы идём**  
За дровами мы идём  
И пилу с собой несём. (Ходьба.)  
Вместе пилим мы бревно,  
Очень толстое оно.  
Чтобы печку протопить,  
Много надо напилить. (Дети делают движения, повторяющие движения пильщиков.)  
Чтоб дрова полезли в печку,  
Их разрубим на дощечки. (Дети делают движения, словно колят дрова.)  
А теперь их соберём  
И в сарайчик отнесём. (Наклоны.)  
После тяжкого труда  
Надо посидеть всегда. (Дети садятся.)

**Заинька**  
(Музыкальная физкультминутка) (Эта физкультминутка может быть проведена под музыку в обработке Н. Римского-Корсакова «Заинька».)  
(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)  
Заинька, повернись,  
Серенький, повернись,  
Вот так, эдак повернись.  
Заинька, топни ножкой,  
Серенький, топни ножкой,  
Вот так, эдак топни ножкой.  
Заинька, попляши,  
Серенький, попляши,  
Вот так, эдак попляши.

**Заинька**  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Начал заинька скакать.  
Прыгать заинька горазд,  
Он подпрыгнул десять раз. (Прыжки.)

**Зайка**  
Скок-поскок, скок-поскок, (Прыжки.)  
Зайка прыгнул на пенёк.  
В барабан он громко бьёт,  
В чехарду играть зовёт.  
Зайцу холодно сидеть, (Присели.)  
Нужно лапочки погреть.  
Лапки вверх, лапки вниз,  
На носочки подтянись.  
Лапки ставим на бочок,  
На носочках скок-скок-скок. (Прыжки.)  
А затем вприсядку, Чтоб не мёрзли лапки.

**Зайка**  
Зайка серый умывается,  
Видно, в гости собирается.  
Вымыл хвостик, вымыл ухо,  
вытер сухо. (Дети имитируют движения умывания )

**Зайка**  
Ну-ка, зайка, поскачи, поскачи,  
Лапкой, лапкой постучи, постучи.  
Ты на травку упади, упади,  
Полежи и отдохни, отдохни.  
Отдохнул, теперь вставай,  
Прыгать снова начинай!  
Быстро к ёлочке беги  
И скорей назад скачи. (Дети прыгают на двух ногах, поджав руки к груди, имитируя движения зайчиков. Потом приседают на корточки и отдыхают. Встают и снова прыгают. По команде педагога бегут быстро к «ёлочке» (место выбирает воспитатель), а затем разбегаются по местам и садятся на свои места.)

**Зайки**  
Зайки серые сидят, (Присели.)  
Ушки длинные торчат. (Показываем руками ушки.)  
Вот наши ушки,  
Вот наши ушки;  
Ушки на макушке.  
Вот бежит лисичка, (Бег на месте.)  
Хитрая сестричка.  
Прячьтесь,прячьтесь, (Присели.)  
Зайки-попрыгайки.  
По лесной полянке  
Разбежались зайки. (Прыжки на месте.)  
Вот такие зайки,  
Зайки-попрыгайки.

**Зайчики**  
(Выскочили «маленькие зайчики». Лапки поджали к груди. Им весело, они скачут.)  
Зайка серенький сидит  
И ушами шевелит. (Дети показывают.)  
Зайке холодно сидеть,  
Надо лапочки погреть, (Дети показывают.)  
Раз-два, надо лапочки погреть.  
Зайке холодно стоять,  
Надо зайке поскакать. (Дети скачут.)  
Кто-то зайку напугал —  
Зайка — прыг — и убежал. (Дети садятся.)

**Зайцы**  
Взялись зайца за бока,  
Заплясали гопака.  
Прилетели утки,  
Заиграли в дудки.  
Ах, какая красота,  
Заиграли в дудки. (Дети пляшут, положив руки на пояс, имитируют игру в дудку.)

**Звуки**  
Дети делятся на группы по рядам. Каждая из групп имитирует звуки знакомых птиц или животных. Например:  
1 — гуси (Га-га-га.)  
2 - голуби (Гуля-гуля-гуля.)  
3 — ослики (Иго-го.)  
4 — собачки (Гав-гав.)  
Педагог, проходя мимо ребенка, стучит по спинке стульчика и спрашивает: «Кто-кто в этом домике живет?» (Дети отвечают.) Потом он говорит: «Гуси, встаньте! Вытяните шейки и покрутите ими три раза». (Гуси встают.)

**Землянику ищем**  
Мы шли-шли-шли,  
Землянику нашли.  
Раз, и два, и три, и четыре, и пять,  
Начинаем искать опять.  
(Руки на поясе, ноги на ширине плеч. Наклоняясь, надо левой рукой коснуться кончиками пальцев правой ноги, правая рука остаётся на поясе — выдох. Выпрямиться — вдох. Собираем землянику. Теперь ягодка у левой ноги — быстро собираем её. Придётся опять наклониться.)

На лужайке поутру  
Мы затеяли игру.  
Ты — Ромашка, я — вьюнок,  
Становитесь в наш венок. (Дети становятся в круг.)  
Раз, два, три, четыре,  
Раздвигайте круг пошире.  
А теперь мы — ручейки,  
Побежим вперегонки. (Бег по кругу.)  
Прямо к озеру спешим,  
Станет озеро большим.  
Раз, два, три, четыре,  
Раздвигайте круг пошире.  
Становитесь в круг опять,  
Будем в Солнышко играть.  
Мы — весёлые лучи.  
Мы — резвы и горячи.  
Раз, два, три, четыре,  
Раздвигайте круг пошире!

**Как на пишущей машинке**  
Как на пишущей машинке  
Две хорошенькие свинки  
Туки-туки-туки-тук!  
Туки-туки-туки-тук!  
И постукивают,  
И похрюкивают:  
Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!  
Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!  
(Декламация стихотворения сопровождается лёгкими движениями кистей рук. Кисть быстро отскакивает от воображаемой машинки вместе со звуком на ударных гласных. Сначала темп речи не быстрый, затем всё быстрее. Дети всё быстрее «печатают на машинке», изображая свинок.)

**Как приятно в речке плавать!**  
Как приятно в речке плавать! (Плавательные движения.)  
Берег слева, берег справа. (Повороты влево и вправо.)  
Речка лентой впереди. (Потягивания — руки вперёд.)  
Сверху мостик — погляди. (Потягивания — руки вверх.)  
Чтобы плыть ещё скорей,  
Надо нам грести быстрей.  
Мы работаем руками.  
Кто угонится за нами? (Плавательные движения.)  
А теперь пора нам, братцы,  
На песочке поваляться.  
Мы из речки вылезаем (Ходьба на месте.)  
И на травке отдыхаем.

**Кап-кап**  
Кап-кап, я — капель, (Хлопаем в ладоши.)  
У меня в апреле  
На весеннем тепле  
Капельки поспели.  
Кап-кап на скамью, (Прыжки на месте.)  
Детям на игрушки.  
Кап-кап воробью  
Прямо по макушке.  
(М. Борисова)

**Кинь, кинь, перекинь**  
Кинь, кинь, перекинь  
Давай вместе побежим  
Через воду и огонь —  
Не догонит нас и конь.  
Раз, два — догоняй,  
Ну, попробуй-ка поймай!  
Три, два, один да четыре —  
Всю пятерку изучили.  
А теперь мы отдохнем  
И опять считать начнем. (Руки вперед, вверх, 5 хлопков в ладоши, 5 круговых движений кистью рук, 5 раз сжать и разжать пальцы.)

**Клён**  
Ветер тихо клён качает,  
Вправо, влево наклоняет:  
Раз — наклон и два — наклон,  
Зашумел листвою клён. (Ноги на ширине плеч, руки за голову, наклоны туловища влево и вправо.)

**Физкультминутка. Косари**  
Тишина стоит вокруг,  
Вышли косари на луг.  
Взмах косой туда-сюда,  
Делай «раз и делай «два». (Дети делают движения прямыми руками влево и вправо с поворотом туловища впереди стоящей ноги.)

**Космонавт**  
В небе ясном солнце светит,  
Космонавт летит в ракете. (Потягивания — руки вверх.)  
А внизу леса, поля —  
Расстилается земля. (Низкий наклон вперёд, руки разводятся в стороны.)

**Кот Антипка**  
Кот Антипка жил у нас. (Встали, руки на поясе.)  
Он вставал с лежанки в час. (Потянулись, руки вверх — вдох.)  
В два на кухне крал сосиски (Наклоны влево-вправо.)  
В три сметану ел из миски. (Наклоны вперед, руки на поясе.)  
Он в четыре умывался. (Наклоны головы к плечам влево-вправо.)  
В пять по коврику катался. (Повороты влево-вправо.)  
В шесть тащил сельдей из кадки. (Рывки руками перед грудью.)  
В семь играл с мышами в прятки. (Хлопки спереди-сзади.)  
В восемь хитро щурил глазки. (Приседания.)  
В девять ел и слушал сказки. (Хлопки в ладоши.)  
В десять шел к лежанке спать, (Прыжки на месте.)  
Потому что в час вставать. (Шагаем на месте.)

**К речке быстрой**  
К речке быстрой мы спустились, (Шагаем на месте.)  
Наклонились и умылись. (Наклоны вперед, руки на поясе.)  
Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)  
Вот как славно освежились. (Встряхиваем руками.)  
Делать так руками нужно:  
Вместе — раз, это брасс. (Круги двумя руками вперед.)  
Одной, другой — это кроль. (Круги руками вперед поочередно.)  
Все, как один, плывем как дельфин. (Прыжки на месте.)  
Вышли на берег крутой (Шагаем на месте.)  
Но не отправимся домой.

**Крутятся вперёд колёса**  
Это трасса мотокросса.  
Крутятся вперёд колёса.  
Если их назад вращать,  
Мотоцикл поедет вспять. (Вращение прямыми руками вперёд и назад.)

**Кто?**  
Кто среди болотных вод  
На одной ноге стоит?  
Цапля в грязь не упадёт,  
Даже если стоя спит.  
Ну и ты попробуй тоже.  
Устоять, как цапля, сможешь? (Стоять по очереди на одной ноге, удерживая равновесие.)  
По болоту мы пройдёмся (Ходьба на месте.)  
И на место вновь вернёмся. (Дети садятся.)

**Кто живет у нас в квартире?**  
Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)  
Кто живет у нас в квартире? (Шагаем на месте.)  
Раз, два, три, четыре, пять (Прыжки на месте.)  
Всех могу пересчитать: (Шагаем на месте.)  
Папа, мама, брат, сестра, (Хлопаем в ладоши.)  
Кошка Мурка, два котенка, (Наклоны туловища влево-вправо.)  
Мой сверчок, щегол и я — (Повороты туловища влево-вправо.)  
Вот и вся моя семья, (Хлопаем в ладоши.)

**Кто играет с нами в прятки?**  
Это чьи мелькают пятки?  
Кто играет с нами в прятки?  
Прыг да скок, прыг да скок — (Прыжки.)  
Ускакала под кусток. (Сесть в глубокий присед.)  
Кто там прячется от нас?  
Ну-ка поглядим сейчас. (Дети сидят в глубоком приседе.)  
Это шустрая лягушка!  
Выходи играть, квакушка! (Дети встают, наклоняются и задерживаются в наклоне на несколько секунд.)  
Посмотри, как небо ясно! (Потягивания — руки вверх.)  
Как природа здесь прекрасна! (Потягивания — руки в стороны.)  
А лягушка любит дождь. (Руки скрещены на груди, ладони на плечах.)  
Чем мы можем ей помочь?  
Ведь сегодня ясный день,  
Отнесём лягушку в тень. (Дети садятся.)

**Кто на месяце живёт?**  
Месяц по небу плывёт.  
Кто на месяце живёт? (Ходьба.)  
Там гуляет хитрый лис,  
Он на землю смотрит вниз. (Дети наклоняются вперёд на несколько секунд.)  
Машет лис своим хвостом,  
Серебрится мех густой. (Дети машут руками за спиной.)  
А вокруг летают звёзды,  
Залетают к лису в гости. (Дети машут руками перед собой.)

**Физкультминутка. Кузнец**  
Эй, кузнец, молодец,  
Захромал мой жеребец.  
Ты подкуй его опять.  
— Отчего ж не подковать?  
Вот гвоздь, вот подкова —  
Раз, два и готово. (Дети шагают, припадают на на одну, то на другую ногу, разводят руки в стороны, кулаками ударяют перед собой в воздухе на каждое слово.)

**Кузнечики**  
Поднимайте плечики,  
Прыгайте, кузнечики,  
Прыг-скок, прыг-скок.  
Сели, травушку покушаем,  
Тишину послушаем.  
Тише, тише, высоко,  
Прыгай на носках легко. (Надо оттолкнуться одной ногой и мягко приземлиться на другую.)

**Кулик**  
Влез кулик молодой  
На колоду — бултых в воду.  
Вынырнул. Вымок. Вылез. Высох.  
Влез на колоду и снова в воду.  
Совсем кулик головой поник.  
Вспомнил кулик молодой,  
Что у него крылья за спиной,  
И полетел. (Дети произносят текст, затем садятся на корточки, обхватывая колени руками и низко опустив голову, повторяют приседания. Затем встают, вытягивают руки в стороны и встряхивают ими. Прыгают на месте, потряхивая руками.)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения релаксации для дошкольников**    Современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых. Посещая детский сад, различные кружки и спортивные секции, они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Ведь всюду нужно успеть!  Такие нагрузки отрицательно сказываются на  здоровье детей. Поэтому так важно в работе с дошкольниками использовать упражнения на релаксацию.                  Активный образ жизни, частые стрессы в семье и на работе часто приводят к перенапряжению, плохому настроению, и как результат – к депрессии. Необходимо научиться расслабляться и пользоваться средствами релаксации и медитации для борьбы с «перегрузками». Но что делать, если совсем маленький ребёнок перенапряжён, перевозбуждён и сложно успокаивается после активных игр и общения? Как победить детскую гипервозбудимость?                   Почему-то принято считать, что методы релаксации и медитации показаны только взрослым. На самом же деле, это не совсем так. Да, откровенно говоря, сложно объяснить трёхлетнему ребёнку, что такое медитация. Поэтому, релаксация детей дошкольного возраста требует особого взгляда и подхода. Главное – правильно и умело этим пользоваться.                   Нервная система ребёнка дошкольного возраста далека от своего совершенства. Детям сложно контролируют процессы возбуждения и торможения нервной системы. Этим и объясняется неспокойный сон или проблемы с засыпанием после активных игр. Прежде всего, это касается активных деток. Но, несмотря на это, существует множество способов, благодаря которым можно успокоить «разгулявшегося» ребёнка.                     Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. В процессе развития, воспитания и обучения дети получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.  **Релаксация**(от лат. relaxation – ослабление, расслабление) – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксация может быть как непроизвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник.    **Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании:**    **“Задуй свечу”.**    Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук “у”.    **“Ленивая кошечка”.**    Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук “а”.    **Упражнения на расслабление мышц лица:**    **“Озорные щечки”.**    Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.    **“Рот на замочке”.**    Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на “замочек”, сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:    У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы).   Ох как сложно удержаться, ничего не рассказав (4–5 с).   Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.    **“Злюка успокоилась”.**    Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:   А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.   Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю (рычать).   Чтобы злоба улетела, и расслабилось все тело,   Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,   Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).    **Упражнения на расслабление мышц шеи:**    **“Любопытная Варвара”.**    Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:   Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.   А потом опять вперед – тут немного отдохнет.  Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:   А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!   Возвращается обратно – расслабление приятно!  Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:   А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!   Возвращаемся обратно – расслабление приятно!    **Упражнения на расслабление мышц рук:**    **“Лимон”.**    Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить “лимон” и расслабить руку:    Я возьму в ладонь лимон.    Чувствую, что круглый он.   Я его слегка сжимаю –    Сок лимонный выжимаю.   Все в порядке, сок готов.    Я лимон бросаю, руку расслабляю.   Выполнить это же упражнение левой рукой.    **“Пара”**(попеременное движение с напряжением и расслаблением рук).  Стоя друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым, сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается  в локте, а у партнера выпрямляется.    **“Вибрация”.**     Какой сегодня чудный день!    Прогоним мы тоску и лень.    Руками потрясли.   Вот мы здоровы и бодры.    **Упражнения на расслабление мышц ног:**    **“Палуба”.**    Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!   Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!   Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.    **“Лошадки”.**     Замелькали наши ножки,   Мы поскачем по дорожке.   Но внимательнее будьте,    Что вам делать, не забудьте!    **“Слон”.**    Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с “грохотом” опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе “Ух!”.    **Упражнения на расслабление всего организма:**    **“Снежная баба”.**    Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.    **“Птички”.**    Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.    **“Бубенчик”.**    Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной “Пушистые облачка”. “Пробуждение” происходит под звучание бубенчика.    **“Летний денек”.**    Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:    Я на солнышке лежу,   Но на солнце не гляжу.    Глазки закрываем, глазки отдыхают.    Солнце гладит наши лица,    Пусть нам сон хороший снится.    Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!    Прогуляться вышел гром.    Гремит гром, как барабан.    **“Замедленное движение”.**    Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:    Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.    Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.    Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.   Замедляется движенье, исчезает напряженье.    И становится понятно – расслабление приятно!    **“Тишина”.**   Тише, тише, тишина!   Разговаривать нельзя!   Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать,   И тихонько будем спать.              Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.               Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии.              Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.            Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым, сохраняя здоровье.        **Упражнение «Силач».**    Выполнить контрастное напряжение и рас­слабление плечевого пояса, рук и ног, представляя, что Вы: держите в руках (ногой, на плече) тяжелые гири; поднимаете над головой тяже­лую корзину с яблоками; отжимаете штангу; удерживаете ногой закры­вающуюся дверь, раздвигаете руками тесно переплетенные ветви де­ревьев в лесной чаще.  **Упражнение «Весы».**  Предложите ребенку (далее Р.) представить, что его ладони - чашечки весов. При необходимости - реально «нагру­зить» весы, надавливая собственной рукой или кладя на них какой-либо «груз».  Встать, поставив руки перед грудью ладонями вверх, пальцы направ­лены навстречу друг другу, локти в стороны. Сделать длинный вдох че­рез нос, задержать дыхание. «Уравновесить» чашечки весов.  Медленно вытянуть одну руку над головой, поворачивая кисть, по­смотреть на нее. Другую руку опустить вниз, держа кисть горизонталь­но, ладонью вниз, пальцами от себя. С силой вытянуть ее: на этой ча­шечке весов лежит груз. Медленно выдохнуть, расслабиться. Повторить упражнение, изменив положение рук. Аналогичное упражнение можно выполнять лежа, весами при этом становятся ноги.  **Упражнение «Травинка на ветру».**  Р. изображает всем телом тра­винку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох). Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли (выдыхая, наклонить туло­вище вперед, пока грудь не коснется бедер; руки при этом вытягивают­ся вперед, ладони на полу; не меняя положения туловища, потянуть ру­ки по полу еще дальше вперед). Ветер стихает, травинка выпрямляется и тянется к солнышку (на вдохе вернуться в исходное положение, потя­нуться вверх).  **Упражнение «Раскачивающееся дерево».**  Строится аналогично пре­дыдущему упражнению (корни - ноги, ствол - туловище, крона - руки и голова), которое может выполняться как сидя, так и стоя. Важно, что­бы каждый Р. представил себя «своим» деревом: ведь ель, береза и ива совсем по-разному реагируют на ветерок, начало бури и ураган.  **Упражнение «Парусник».**  Р. изображает лодку с парусом: встать на колени, носочки оттянуты, пальцы ног касаются друг друга, пятки не­сколько разведены; сесть на пятки или между ними, пальцы рук спле­сти в замок за спиной, зафиксировать под ногами или на пятках. Подул ветер, и парус расправился, надулся (на выдохе, не расцепляя рук, вы­пятить грудь, свести лопатки, голову откинуть назад). Ветер утих, и па­рус «сник» (на выдохе голову опустить как можно ниже, спина стано­вится круглой). Вернуться в исходное положение.  **Упражнение «Дракон».**  Р. изображает дракона, облетающего дозо­ром свои владения: ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, пружинят в такт рукам-крыльям. Затем он приземляется на остров и на­чинает «размешивать» хвостом море.  **Упражнение «Двигательный репертуар».**  Детям предлагается сво­бодно двигаться по комнате самыми разнообразными способами, не ка­саясь друг друга и сосредоточившись на ощущениях, возникающих в теле. Они могут передвигаться с разной скоростью: медленно, макси­мально быстро (медленно), чуть медленнее и т. п.; с различным уров­нем напряжения (максимально напряженно, чередуя напряжение-расслабление разных групп мышц, максимально расслабленно). В ходе этого процесса их просят вспомнить и воспроизвести (телом) различ­ные ощущения: холода, жары, вкусной еды, неприятных запахов, силь­ного ветра в спину и т. п. Эти и следующие упражнения направлены на расширение диапазона движений по следующим параметрам: быстрые - медленные, мягкие - жесткие, сильные - слабые; тяжелые - легкие, непрерывные - отрывистые, свободные - с сопротивлением.  **Упражнение «Огонь и лед».**  Исходное положение - стоя в кругу. По команде «Огонь!» - дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый Р. выбирает произвольно. По команде «Лед!» - дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело. Преподаватель (далее П.) несколько раз чередует обе команды, меняя время выполнения той и другой.  **Упражнение «Рыбки и водоросли».**  Упражнения со сменой ролей: плавные, легкие движения водорослей - на месте, а рыб - с передвиже­нием в «воде».  **Упражнение «Страна кукол».**  Когда-нибудь все люди вырастают и забывают, что были детьми. Игрушки, которые мы так любили в детст­ве, не исчезают бесследно. Они просто уходят в свою страну, куда мы сегодня и отправляемся, став ненадолго разными «куклами».  «Свободная кукла»: индивидуальный танец в том образе, который выберет Р.  «Гуттаперчевая кукла»: движения мягкие, плавные; тело -полностью расслабленно (тело «без костей»). «Пластмассовая кукла»: напряженное тело, законченные движения.  «Марионетка»: кукла, кото­рую кукловод - П. или другой Р. - приводит в движение при помощи нитей, привязанных к различным частям ее тела. Это упражнение на­правлено на осознавание центров движения.  **Упражнение «Росток».**  И. п. - сидя на корточках; голову нагнуть к коленям, обхватив их руками.  Представь себе, что ты - маленький росток, только что показавшийся из земли. Ты растешь, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устрем­ляясь вверх. Я буду помогать тебе «расти».  Называется часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности других. На счет 1 - медленно выпрямляются ноги; 2 - ноги продолжают «расти», постепенно «оживают» руки, висят как «тряпочки»; 3 - осторожно выпрямляется позвоночник (от поясни­цы к плечам); 4 - выпрямляются плечи, шея и голова; 5 - руки подни­маем вверх, смотрим на «солнышко», тянемся к нему. Усложняя задачу, П. может увеличивать этапы «роста» до 10-20.  **Упражнение «Репка».**  И. п. - на корточках, колени разведены в сто­роны, плотно сомкнутые в ладонях руки упираются в пол между ног. Из этого положения «репка» медленно растет до полного выпрямления ног. Затем сомкнутые ладони медленно поднимаются до уровня груди, разворачиваются пальцами вверх и поднимаются немного выше голо­вы. Там ладони размыкаются и разводятся в стороны; «репка» выросла, ее листья (ладони) ловят солнышко.  **Упражнение «Потянулись - сломались».**  И. п. - стоя. Руки и все те­ло устремлены вверх (пятки от пола не отрывать).  П.: Тянемся, тянемся вверх, выше и выше... Мысленно отрываем пят­ки от пола, чтобы стать еще выше (пятки прижаты к полу)... А теперь представьте, что наши кисти сломались (хлопок), безвольно повисли. Теперь руки «сломались» в локтях (хлопок), в плечах (хлопок), упали. Повисла голова (хлопок), «сломались» в талии (хлопок), подогнулись колени (хлопок), опустились (упали) на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе.  **Упражнение «Подвески».**  Детям предлагается представить, что они куклы - марионетки, которые после выступления висят на гвоздике в шкафу.  Инструкция: «Представьте себе, что вас «подвесили» за руку, за палец, за плечо и т. д. Ваше тело фиксировано в одной точке, все ос­тальное - расслаблено, болтается».  Упражнение выполняется в произвольном темпе, лучше с закрытыми глазами.  **Упражнение «Сосулька».**  Ребятам предлагается представить, что он - со­сулька. Исходное положение: стоя, с закрытыми глазами, руки подняты вверх. Следует зафиксироваться в этой позе на 1-2 минуты. Затем Р. предлагается представить, что под действием солнечного тепла, изо­бражаемая им сосулька начинает медленно таять. Расслабляются посте­пенно сначала кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног.  **Упражнение «Воздушный шар».**  В положении стоя закрыть глаза, руки поднять вверх, глубоко вдохнуть и набрать в себя воздух. Р. пред­лагается представить, что он большой воздушный шар, наполненный воздухом. В данном положении необходимо зафиксироваться в течение 1-2 минуты, затем представить, что в шаре появилось небольшое отвер­стие. Следует медленно выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д.  **Профилактика плоскостопия**   |  |  | | --- | --- | |  |  |   **Плоскостопие** – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Плоскостопие еще называют «болезнью цивилизации», так как основными причинами деформации стопы являются неудобная обувь, гиподинамия (малоподвижный образ жизни), а также ряд других неблагоприятных факторов, ослабляющих мышцы и связки. Можно ли помочь малышу избежать этого недуга?    На первый взгляд может показаться, что плоскостопие есть у всех младенцев, на самом же деле до 5-6 лет стопа ребенка представляет собой своеобразный каркас, состоящий главным образом из мышц и хрящей, которые постепенно окостенеют. Видимость плоскостопия создает жировая подушечка, находящаяся на месте свода, которая по мере роста скелета и возрастания нагрузки на ноги со временем исчезает. Случаи врожденного плоскостопия, обусловленного недостаточностью соединительной ткани, действительно встречаются, но крайне редко. В подавляющем большинстве случаев **плоскостопие – заболевание приобретенное**.  Бытует мнение, что плоскостопие – банальное неудобство, не причиняющее особенного вреда здоровью. Это заблуждение – неправильное развитие стопы со временем может «откликнуться» не только болями в ногами и спине, но и привести к целому **ряду заболеваний** - артритам, артрозам, остеохондрозу, неправильному развитию скелета и нарушению осанки. Чтобы избежать такого «букета» болезней, профилактику плоскостопия необходимо проводить с самого раннего возраста.  Как только кроха решится на первые шаги, стоит приобрести **правильную обувь** – изготовленную из натуральных материалов, имеющую жесткий задник, который фиксирует пятку, и не слишком жесткую подошву, чтобы сохранялась возможность переката стопы при ходьбе. Кроме того, у детских туфелек должен быть небольшой каблучок высотой 0,5 см и стелька с небольшим упругим утолщением (супинатором) на внутренней стороне стопы. Дополнительная коррекция и профилактика плоскостопия при помощи специальных ортопедических стелек детям дошкольного возраста не рекомендуется. От длительного ношения таких стелек у малышей может наступить атрофия связок стопы.  Для правильного формирования стопы детям нужна не только хорошая обувь. Важную роль играет также **питание**. Соединительная ткань по своему составу отчасти сходна с костной тканью. И точно так же страдает от рахита, то есть неправильного фосфорно-кальциевого обмена в организме. При недостатке **кальция**, как известно, кости становятся мягкими и деформируются под действием веса и мышц, а соединительная ткань стопы перестает быть эластичной и упругой и точно так же подврегается давлению веса тела. Поэтому даже если у малыша нет признаков рахита, не стоит забывать о плоскостопии - еще одном последствии дефицита кальция. А значит, в ежедневном рационе ребенка должно быть достаточное количество богатых фосфором и кальцием продуктов. Не забывайте и о достаточном количестве солнечных ванн или профилактическом приеме витамина Д в зимнее время.    Как и любая другая мышечная функция, формирование упругого свода стопы нуждается в развитии и тренировке. Лучше всего для этого подходит **ходьба босиком по неровным поверхностям** – камешкам, песку,траве, земле или по специальному массажному коврику дома. Такое «босохождение» заставляет ноги постоянно напрягаться, переносить тяжесть тела с одной поверхности на другую, с пятки на носок, а также способствует поднятию иммунитета и общего тонуса организма. Полезно также делать массаж стоп, например, резиновым мячиком с шипами. На стопе находится масса точек, отвечающих за различные органы и системы организма, поэтому любой массаж стоп полезен со всех точек зрения.  С детьми постарше можно включать в игры элементы **гимнастики для стоп**, включающей такие простые упражнения, как ходьба на мысках и на пятках, на внутренней и на внешней сторонах стопы, отрывание пяток от пола (пальцы ног при этом остаются на полу), «ползающие» движения стопы вперед и назад с помощью пальцев ног. Можно пытаться поднимать с пола босыми ногами различные предметы. Хорошо, если дома есть «шведская» стенка – карабкаясь по ней, ребенок укрепляет мышцы стоп, улучшается их кровоснабжение и координация движений.  Любой вид лечебной гимнастики будет гораздо эффективнее в сочетании с **водными процедурами**. Обливая стопы прохладной водой, вы не только стимулируете кровообращение в ногах, но и проводите закалку всего детского организма.  Для того, чтобы вовремя заметить первые признаки плоскостопия, необходимо показывать ребенка **врачу-ортопеду** 1-2 раза в год. Вовремя начатое лечение дает прекрасные результаты, хотя и требует значительно больше времени и сил, чем профилактика этого заболевания.  **Дыхательная гимнастика в детском саду**  В последнее время отмечается увеличение количества детей с различными нарушениями в развитии, с затруднениями в обучении, трудностями в адаптации. Такие дети расторможены, часто без причины агрессивны, не способны быстро переключаться, негативно воспринимают себя и окружающих, не способны самостоятельно подавлять отрицательные эмоции, управлять своей душой и телом. Для преодоления имеющихся у них нарушений, предупреждения развития патологических состояний, укрепления физического и психического здоровья необходимо проведение комплексной коррекционной работы, одним из важнейших компонентов является система дыхательных упражнений, дыхательная гимнастика. Человек может некоторое время обойтись без пищи, без воды, но без воздуха не проживет и десяти минут.  Так, считают, что правильное дыхание избавляет человека от многих болезней и не допускает их появления. Оно улучшает пищеварение, так как прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться. Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы. Умение управлять дыханием позволяет управлять собой. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Это очень актуально для маленьких детей, так как в большинстве своем это гиперподвижные, легко возбудимые дети. Кроме того, большинство из них имеют увеличенные аденоиды, хронический насморк, что приводит к привычке постоянно дышать ртом.  Йоги отмечают, что дышать ртом так же неестественно, как принимать пищу через нос. Они утверждают, что дети, которые дышат через рот, отстают в умственном развитии.  Привычка дышать ртом вредна, приводит к заболеваниям щитовидной железы, миндалин (гланд), дыхательной системы. Носовое дыхание предохраняет горло и легкие от холодного воздуха и пыли, хорошо вентилирует легкие, полость среднего уха, благотворно действует на кровеносные сосуды головного мозга. Кроме того, такая гимнастика значительно повышает силы защитных механизмов, предохраняющих мозг от недостаточного кровоснабжения. Замедление и задержка дыхания, сопровождающаяся снижением содержания кислорода и повышением углекислоты в крови, приводит в действие соответствующие механизмы, включая рефлекторное расширение сосудов и увеличение мозгового кровотока. Безусловно, процесс дыхания сказывается на работе мозга. Для детей особенно важно научиться удлинять выдох. Он помогает улучшить процесс дыхания, очистить дыхательные органы и обеспечить возможность правильного вдоха. Кроме того, при плавном, спокойном, удлиненном выдохе расширяются и хорошо наполняются кровью сосуды.  Наша речь осуществляется благодаря четкой и правильной работе всех органов, принимающих участие в речевом акте. Важной частью речи является дыхание. К органам дыхания относятся: грудная клетка, легкие и дыхательные пути (наружный нос, полость носа, глотка, гортань, трахея, бронхи). Дыхательный аппарат обеспечивает газообмен между вдыхаемым воздухом и кровью, а также очищение от пылевых частиц, увлажнение и согревание вдыхаемого воздуха.  Физиологическое, или жизненное, дыхание складывается из вдоха и выдоха, которые сменяют друг друга. Оно призвано поддерживать жизнь в организме путем газообмена. Речевое дыхание призвано участвовать в создании голосового звучания на равномерном выдохе. Оно отличается от жизненного тем, что это управляемый процесс. В речи вдох короткий, а выдох длинный. Поэтому количество выдыхаемого воздуха зависит от длины фразы. Речевое дыхание считается неправильным, если дыхание учащено, выдох укорочен, слишком большой вдох или добор воздуха заметен для окружающих.Наиболее правильное, целесообразное и удобное для речи диафрагмально-реберное дыхание.  Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствует воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным вдохом, профилактике болезней дыхательных путей. Такие заболевания, как ринит, ринофарингит, риносинусит, гайморит, хронический бронхит, аденоидит, полипы носовой полости часто являются причиной звукопроизношения у детей, затрудняют процесс правильного речевого дыхания, меняют интонационную окраску голоса, вызывают изменения в строении органов артикуляции.  Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения.  В дошкольном учреждении дыхательным упражнениям необходимо уделять особое внимание. Правильное речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи.  При занятиях необходимо соблюдать следующие требования:   - выполнять упражнения каждый день по 3 – 6 мин, в зависимости от возраста детей;   - проводить упражнения в хорошо проветриваемых помещениях или при открытой форточке;   - заниматься до еды;   - заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;   - дозировать количество и темп проведения упражнений;   - вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот;   - вдыхать легко и коротко, а выдыхать – длительно и экономно;   - в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе;   - после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2 – 3 сек.  **ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО И РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ**  **«Задуй упрямую свечу»** - в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, «гасить свечу».  **«Паровоз»** - ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения коле паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.  **«Пастушок»** - подуть носом в небольшую дудочку как можно громче, чтобы созвать разбежавшихся в разные стороны коров; показать ребенку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в дудочку.  **«Гуси летят»** - медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося «гу-у-у» (8-10 раз).  **«Кто громче»** - выпрямить спину, сомкнуть губы, указательный палец левой руки положить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыть) и произносить (выдыхать) «м-м-м», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре (в результате получается длинный скандированный выдох); звук [м] надо направлять в нос, он должен быть звучным; выполнить такие же действия, прижимая правую ноздрю.  **«Аист»** - стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш» (6-7 раз).  **«Маятник»** - сесть по-турецки, руки на затылке; спокойно вдохнуть (пауза 3 сек), наклониться вперед – выдох, возвратиться в исходное положение – вдох. Повторить 3 – 4 раза.  **«Охота»** - закрыть глаза, по запаху определить, что за предмет перед вами (апельсин, духи, варенье и т.д.)  **«Шарик»** - представить себя воздушными шариками; на счет 1, 2, 3, 4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1 – 5 медленно выдохнуть.  **«Каша»** - вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «пых». Повторить не менее 6 раз.  **«Ворона»** - сесть прямо, быстро поднять руки через стороны вверх – вдох, медленно опустить руки – выдох. Произнести: кар-р-р!  **«Покатай карандаш»** - вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу круглый карандаш.  **«Греем руки»** - вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.  «Пилка дров» - встать друг против друга парами, взяться за руки и имитировать распиливание дров; руки на себя – вдох, руки от себя – выдох.  **«Дровосек»** - встать прямо, ноги чуть уже плеч; на выдохе сложить руки топориком и поднять вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя рукам «прорубить» пространство между ногами. Произнести «ух». Повторить 6 – 8 раз.  **«Сбор урожая»** - встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки – вдох (пауза 3 сек). Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз – выдох. Повторить 3 – 4 раза.  **«Комарик»** - сесть, ногами обхватить ножки стула, руки поставить на пояс. Вдохнуть, медленно повернуть туловище в сторону; на выдохе показать, как звенит комарик – «з-з-з»; быстро вернуться в исходное положение. Новый вдох – и поворот в другую сторону.  **«Сыграем на гармошке»** - встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Вдохнуть (пауза 3 сек). Наклон в левую сторону – медленно выдохнуть, растянув правый бок. Исходное положение – вдох (пауза 3 сек). Наклон в правую сторону – медленно выдохнуть. Повторить 3 – 4 раза.  **«Трубач»** - поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произнося «ту-ту-ту» (10 – 15 сек).  **«Жук»** - сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад – вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук – «ж-ж-ж», одновременно опуская руки вниз.  **«Шину прокололи»** - сделать легкий вдох, выдыхая, показать, как медленно выходит воздух через прокол в шине – «ш-ш-ш».  **Дыхательная гимнастика №1**  **Закаливающее дыхание**  Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2-3 раза в день.  **«Поиграем с носиком»**  ***1. Организационный момент***  · «найди и покажи носик»  Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому  ***2. Основная часть***  Игровые упражнения с носиком.  · «Помоги носику собраться на прогулку»  Каждый ребёнок берёт носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.  · «Носик гуляет»  Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.  Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твёрдому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняет через нос.  · «Носик балуется»  На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.  · «Носик нюхает приятный запах»  Ребёнок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочерёдно закрывая их указательным пальцем.  · «Носик поёт песенку»  На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поёт: «Ба – бо – бу».  · «Поиграем носиком»  Ребёнок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно.  Таким образом делается как бы растирание.  ***Заключительный этап.***  · «Носик возвращается домой»  Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.  ***Примечание.*** Игровые упражнения можно сопровождать стихами:  *Подходи ко мне дружок, И садись скорей в кружок. Носик ты быстрей найди, Тёте ... покажи. Надо носик очищать,  На прогулку собирать. Ротик ты свой закрывай, Только с носиком гуляй. Вот так носик-баловник!  Он шалить у нас привык. Тише, тише, не спеши, Ароматом подыши. Хорошо гулять в саду И поёт нос: «Ба-бо-бу». Надо носик нам погреть, Его немного потереть. Нагулялся носик мой, Возвращается домой*.  **Дыхательная гимнастика №2**  **Комплекс № 1**   1. Лёжа в постели одновременно приподнять и вытянуть правую руку и ногу, затем, расслабившись, уронить их. То же проделать левой ногой. Затем напрячь обе руки и ноги,  и уронить их. ***Повторить 3-5 раз*** 2. Лёжа, опереться на пятки и макушку головы, прогнуться в позвоночнике, помогая себе руками. 3. «Кошечка спит». Лёжа, повернуться на бок, согнуть ноги и поднять их к животу, руки согнуть. Сложить ладошки вместе под голову. То же проделать в другую сторону. 4. Лёжа на животе. Ноги сомкнуты, руки согнуты под подбородком. Приподнять голову и плечи, руки отвести назад и прогнуться. Лечь в исходное положение и расслабиться. 5. «Кошечка радуется». Стоя на кистях рук и коленях. Поднять голову, потянуться и прогнуться в поясничном отделе. Сделать глубокий вдох. 6. «Кошечка сердится». Стоя на кистях рук и коленях, опустить голову и прижать подбородок к груди. Спину выгнуть. ***Повторить 5-6 раз***   **Комплекс № 2**   1. «Ёжик». Поворот головы вправо-влево. Одновременно с каждым поворотом делать короткий, шумный вдох носом (как ёжик). Выдох мягкий, непроизвольный через открытые губы. ***Повторить 4-6 раз*** 2. Губы «трубкой». Полный выдох через нос, втягивая живот и межрёберные мышцы. Губы сложить трубкой, резко втянуть воздух, заполнить лёгкие до отказа. Сделать глотательное движение. Пауза в течение 2-3 сек, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. ***Повторить 4-6 раз.*** 3. Пускаем мыльные пузыри. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая носоглотку. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, пуская мыльные пузыри. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы. Выдох спокойный, через нос с опущенной головой. ***Повторить 3-5 раз*** 4. «Насос». Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Выполнить наклоны вперёд - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи – дышать как «насос». Выдох произвольный. ***Повторить 5-7 наклонов.***   **Детский массаж. Самомассаж**  В наш стремительный век время становится большой ценностью и его часто не хватает. Не хватает ни времени, ни сил на детей. Они растут и развиваются сами по себе, в яслях, детских садах, школах и т.д. Родителей волнует только основной вопрос — накормлен ли ребенок. Чаще всего дефицит времени — это лишь иллюзия. Если вы любите своего ребенка и хотите, чтобы он рос сильным, крепким, здоровым, умным и счастливым, то всегда найдете время на любимое чадо. Помимо умственного развития ребенка, очень важно развивать его физически. Во все времена, превыше денег и прочих ценностей, ставилось здоровье. Тем более, если речь идет о здоровье ребенка. У здорового ребенка больше шансов на прекрасное будущее. Гимнастика и массаж оказывают положительное влияние на детей.  **Детский массаж** повышает тонус мышечной системы ребенка, укрепляет опорно-двигательный аппарат, повышает подвижность и эластичность связочного аппарата, сократительную способность и пластичность мышц. При воздействии на кожу, связки и мышцы в процессе массажа, возникает ответная положительная реакция нервной системы, периферической капиллярной сети, ускоряется кровообращение и ток лимфы.  **Детский профилактический массаж** может не только предупредить большую часть заболеваний, но и вылечить некоторые, находящиеся на ранней стадии.  Как эффективный метод лечения педиатры часто назначают **детский лечебный массаж** грудным детям и детям дошкольного и школьного возраста. Гимнастику и детский профилактический массаж можно начинать уже в возрасте 6-ти недель.  Если массаж проводить регулярно, то выявить и устранить незначительные отклонения в состоянии костно-мышечной и нервной системы не составит труда, иначе они могут стать причиной серьезных проблем в подростковом возрасте.  **Детский массаж и оздоровительная гимнастика** помогут справиться с различного рода заболеваниями, существенно сократят количество используемых антибиотиков.  Упражнения способствуют улучшению в организме обменных процессов, нормализации функций внутренних органов и мышечном кровоснабжении.  **Самомассаж ушных раковин для детей.**  Аурикулярный массаж.     Большинство учёных представляют аурикулу (ушную раковину) как эмбрион человека в перевёрнутом виде (мочка уха соответствует голове, по мере продвижения к верхушке уха расположены зоны, представляющие туловище, его органы и конечности).   1. Самомассаж ушных раковин являет эффективным методом при регуляции мыслительной деятельности, так как способствует нормализации кровотока во всём организме. Такой массаж позволяет сосредоточиться и быть более внимательным. 2. Такой вид массажа  способствует  заметному улучшению общего состояния, приливу бодрости и работоспособности. 3. Одновременно массаж ушных раковин - один из самых быстрых и эффективных методов оздоровительного самомассажа, так как ушная раковина имеет рефлекторную связь с органами и частями тела человека. При регулярном выполнении, которого, повышается работа иммунной системы организма.   Рекомендации для выполнения самомассажа ушных раковин   1. Самомассаж ушных раковин производится одновременно с обеих сторон с помощью подушечек большого и указательного пальцев рук 2. При этом используются такие приёмы массажа: разминание, растирание, поглаживание. 3. Обязательно должны быть учтены гигиенические основы массажа. 4. Время, необходимое для самомассажа обеих ушных раковин, не превышает 2 минут. 5. Самомассаж ушных раковин можно проводить от 1 — 2 и более раз в день в зависимости от эффективности его действия и общего самочувствия. 6. Дыхание при самомассаже должно быть ровным и спокойным, тихим и комфортным, темп должен составлять примерно 6-12 дыхательных движений (вдохов — выдохов) в минуту. Тип дыхания — нижний или совместно нижний и средний.   Немаловажным является то, что такой вод массажа могут выполнять самостоятельно не только взрослые, но и дети  дошкольного возраста. При этом для самомассажа ушей не требуются какие-то специальные условия. Его можно выполнять в любой удобной для этого позе (стоя, сидя, лёжа).  Единственным важным условием для дошкольников является, конечно, выполнение самомассаже в форме игры.  Научить ребёнка  выполнять движения массажа в определённой последовательности Вам поможет небольшое шуточное стихотворение.  Взяли ушки за макушки.  (самомассаж ушной раковины выполняется большим и  указательными пальцами – большой палец находится сзади)  Взяли ушки за макушки     (большим и указательным пальцами с обеих сторон)  Потянули…                         (несильно потянуть вверх)  Пощипали…                                (несильные нажимы пальцами, с постепенным  Вниз до мочек добежали.         продвижением вниз)  Мочки надо пощипать:        (пощипывание в такт речи)  Пальцами скорей размять…       (приятным движением разминаем между пальцами)  Вверх по ушкам проведём  (провести по краю уха, слегка сжимая большим и  И к макушкам вновь придём.        указательным пальцами)  **Массаж рук**  Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.  **«Поиграем с ручками»**   1. Подготовительный этап. 2. Дети растирают ладони до приятного тепла. 3. Основная часть    * Большим и указательным пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.    * Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук.    * Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегки трём их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.    * Переплетённые пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.    * Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими. 4. Заключительный этап   Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.  ***Примечание.*** Упражнение можно сопровождать стихами.  *Эй, ребята, все ко мне. Кто стоит там в стороне? А ну быстрей лови кураж И начинай игру-массаж. Разотру ладошки сильно, Каждый пальчик покручу. Поздороваюсь со всеми, Никого не обойду. С ноготками поиграю, Друг о друга их потру. Потом руки «помочалю», Плечи мягко разомну. Затем руки я помою, Пальчик в пальчик я вложу, На замочек их закрою И тепло поберегу. Вытяну я пальчики, Пусть бегут, как зайчики. Раз-два, раз-два, Вот и кончилась игра. Вот и кончилась игра, Отдыхает детвора*  **Массаж волшебных точек ушек**  Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.  Является доступным для детей всех возростов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.  **«Поиграем с ушками»**  1. ***Организационный момент.***  Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их вокруг.  2. ***Основная часть.***  Упражнения с ушками.  · «Найдём и покажем ушки»  Дети находят свои ушки, показывают их взрослому  · «Похлопаем ушками»  Ребёнок заводит ладони за уши и загибает их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко опускает их. Пи этом ребёнок должен ощущать хлопок.  · «Потянем ушки»  Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем опускает.  · «Покрутим козелком»  Ребёнок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течении 20-30 секунд.  · «Погреем ушки»  Ребёнок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трёт ими всю раковину.  3. ***Заключительный момент***  Дети расслабляются и слушают тишину.  ***Примечание.*** Количество повторений каждого упражнения зависти от возраста детей. В среднем это сотавляет 7-8 раз, для малышей достаточно 5-6 раз. Действия можно сопровождать стихами:  *Подходи ко мне, дружок, И садись скорей в кружок. Ушки ты свои найди И скорей их покажи. А потом, а потом Покрутили козелком. Ушко кажется замёрзло Отогреть его так можно. Ловко с ними мы играем, Вот так хлопаем ушами. А сейчас все тянем вниз. Ушко, ты не отвались! Раз, два! Раз, два! Вот и кончилась игра. А раз кончилась игра,  Наступила ти-ши-на!*  **Точечный массаж**  **Точечный массаж + пальчиковая гимнастика**  Крылья носа разотри – раз, два, три  И под носом себе утри – раз, два, три  Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять  Вытри пот теперь со лба – раз, два  Серьги на уши повесь, если есть.  Заколкой волосы скрепи – раз, два, три  Сзади пуговку найди и застегни  Бусы надо примерять, примеряй и надевай.  А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.  А сюда браслетики, красивые манжетики.  Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.  Вот как славно потрудились и красиво нарядились  Осталось ноги растереть и не будем мы болеть  **Пальчиковые  игры**  **Знакомство с пальчиками** Пять да пять - родные братцы, Так все вместе и родятся. Если вскапываешь грядку - Держат все одну лопатку. Не скучают, а играют Вместе все в одни игрушки. А зимою всей гурьбою Дружно прячются в теплушки. Вот такие "пять да пять" Угадайте, как их звать? (Пальцы)  **Расслабление пальцев и кистей рук**  Ребенок воспроизводит действия с каким-либо реальным предметом.Оставляя на воде колечки.  ***"Красим забор"*** движение кисти руки вверх-вниз, вправо-влево. ***"Погладим котенка"*** плавные движения поглаживания выполняются сначала одной, потом другой рукой. ***"Курочка пьет водичку"*** локти опираются на стол, пальцы сложены в виде клюва; ритмичные наклоны рук вперед. ***"Музыканты"*** движениями рук ребенок копирует игру на различных музыкальных инструментах. ***"Солим суп"*** локти опираются о стол, пальцы обеих рук воспроизводят соответствующие движения.    **Удержание позы кисти руки**  Те упражнения, которые делают одной рукой, ребенок должен научиться выполнять каждой рукой, сначала поочередно, затем двумя руками одновременно. Выполнение каждого упражнения можно предварить стихотворением или загадкой.  **Моя семья.** Поочередное сгибание пальцев, начиная с большого. Этот пальчик - дедушка, Этот пальчик - бабушка, Этот пальчик - папочка, Этот пальчик - мамочка, Этот пальчик - я, Вот и вся моя семья!  **На лужок.** Сгибание пальцев в кулачек в ритме потешки. При перечислении животных сгибать пальцы на обеих руках поочередно.  На лужок пришли зайчата, Медвежата, барсучата, Лягушата и енот. Приходи и ты, дружек!  **Пальчик-мальчик.** На первую строчку показать большие пальцы на обеих руках. Затем поочередно соединять их с остальными пальцами.  Пальчик-мальчик, где ты был? С этим братцем в лес ходил, С этим братцем щи варил, С этим братцем кашу ел, С этим братцем песни пел.  **Улей.** Пальцы сжать в кулак, Затем отгибать их по одному.  Вот маленький улей, где пчелы Спрятались, никто их не увидит. Вот они показались из улья. Одна, две три, четыре, пять!  **Черепаха.** Руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри. Затем показать большие пальцы и спрятать их обратно.  Вот моя черепаха, она живет в панцире. Она очень любит свой дом. Когда она хочет есть, то высовывает голову. Когда она хочет спать, то прячет ее обратно.  **Замок.** На первую строчку - Пальцы в "замочек". Затем стучать о стол "замочком". Затем круговые движения, и показали ладошки.  На дверях висит замок. Кто его открыть не смог? Мы замочком постучали, Мы замочек повертели, Мы замочек покрутили И открыли!  **Этот пальчик.** Загибать поочередно пальчики, начиная с мизинца.  Этот пальчик в лес пошел, Этот пальчик гриб нашел, Этот пальчик чистить стал, Этот пальчик резать стал, Этот пальчик все съел, Оттого и потолстел.  **Ласточка, перепелочка (русская игра)**  Правая ладонь ребенка ложится на левую ладонь взрослого. Медленно, тихо и ласково взрослый произносит: ласточка - и одновременно пальцами правой руки он водит по большому пальцу малыша от основания до кончика. Затем, с тем же словом, поглаживает второй палец малыша. Перебрав несколько пальцев ребенка таким образом, взрослый, не меняя интонации, произносит одновременно с поглаживанием: "Перепелочка". Задача ребенка - как можно быстрее отдернуть руку, так как на последнем слоге этого слова взрослый схватит его за кончик пальца и начнет трясти, радостно приговаривая:"Поймал, поймал!" После того как "перепелка" "была поймана" или "улетела",:игра продолжается с другой рукой малыша. Освоив игру, ребенок сам часто предлагает перемену ролей и с удовольствием ловит "перепелку" - палец взрослого.  **Кисель (русская игра)**  Бабушка кисель варила На горушечке, (Правая рука "помешивает кисель". Кончики пальцев правой и левой руки соединяются, руки расходятся углом) Для Андрюшечки. (Ладонь правой руки ложится на грудь) Летел, летел соколок (Ладони скрещиваются, большие пальцы рук зацепляются друг за друга) Через бабушкин порог.(Скрещенные ладони помахивают, как крылья) Вот он крыльями забил, Бабушкин кисель разлил. Вот и нету киселька В черепушечке (Руки несколько раз сильно ударяют по бокам, затем вытягиваются вперед и вниз, пальцы растопыриваются. Руки разводятся в стороны. Руки снова показывают горшок-черепушечку) В черепушечке (Округленные ладони, опускаясь, образуют горшок-черепушечку) У старушечки На горушечке. (Руки вновь по горку) Бабка плачет: "Ай-ай-ай!" (Руки "утирают") Не плачь, бабка, не рыдай! (Указательный палец правой руки "грозит") Чтоб ты стала весела Мы наварим киселя. Во-о-от столько! (Правая рука снова помешивает "кисель". Руки расходятся широко в стороны)  **Банька (русская игра)**  Кончики пальцев левой и правой рук взрослого смыкаются, ладони расходятся под углом - "выстроена банька". Ребенок проводит указательным пальцем между пальцами взрослого, прося: "Пусти в баньку!" "Не протопил еще", - отвечает взрослый Другой палец малыша пытается попасть в щель между другими пальцами взрослого: "Пусти в баньку!" "Мыльца нет" Так поочередно каждый пальчик малыша "просится в баньку" - взрослый может ответить: "Водичка холодная" или "Веничка нет". Наконец взрослый зовет: "Ну, иди! " Малыш просовывает палец между ладонями взрослого и старается тотчас же выдернуть его, до того, как взрослый, зажмет палец ладонями.  **Барашка купишь? (русская игра)**  Взрослый заплетает пальцы руки один за другой - средний за указательный, безымянный за средний, мизинец за безымянный. Протягивает руку к малышу: " Барашка купишь?" Ребенок пытается схватить руку взрослого; если не успевает, то взрослый разводит пальцы со смехом: "Ой, продал!" Если, напротив, замешкается взрослый (а это бывает часто - самым маленьким, конечно, подыгрывают) и ребенок "поймает барашка", наступает его очередь заплетать пальцы и становиться продавцом. Пальцы могут быть заплетены и в обратном порядке (безымянный за мизинец, средний за безымянный, указательный` за средний). Тогда уже продают не барашка, а петушка. При игре детей постарше происходит такой диалог: - Барашка купишь? - А сколько просишь? - Сто. - Много будет. Дам десять. - Девяносто! - Пятнадцать! Торговля продолжается; наконец "покупатель" быстро произносит: "Беру!" - и пытается схватить барашка. "Продавец, чтобы не проиграть, должен успеть развести пальцы со словами: "Так продал!" Игра способствует развитию гибкости пальцев, тренирует скорость реакции.  **Колечки (вепсская игра)**  ***Вариант первый*** - потешка. Усадив малыша на колени, врослый под ритмичную песенку или в такт счету собирает его пальчики в колечки, смыкая большие пальцы поочередно с указательными, средними, мизинцами, а затем продолжая движение в противоположном направлении. Чуть подросший малыш (в 1,5 - 2 года) в такт счету или песенке взрослого сам поочередно смыкает пальцы в колечки.  ***Вариант второй.*** Дети 6 - 7 лет, собравшись в кружок и выбрав водящего, под его счет собирают колечки. Внезапно водящий командует: "Без среднего! - и игроки продолжают перебор, пропуская средний палец. Затем следует команда: "Без мизинца!" и т. д. Темп счета убыстряется, ошибавшийся выходит из игры.  ***Вариант третий.*** Развлечение подростков: самый сложный вариант игры - обратные колечки. Однако при хорошей тренировке он доступен и старшим дошкольникам. Левая рука смыкает указательный и большой пальцы, правая - большой и мизинец. В такт счету, левая и правая руки совершают одновременные разнонаправленные движения: левая рука смыкает большой палец поочередно со средним, безымянным и мизинцем, а правая, соответственно, с безымянным, сред ним и указательным. Затем осуществляет движения в противоположном направлении.  **Козел (белорусская игра)**  Вышел козел из новых сеней. Левая рука изображает козла: средний и безымянный пальцы согнуты, снизу их прижимает большой, мизинец и указательный палец выпрямлены. Это положение сохраняется всю игру. Нагнул шею: "Дай хлеба скорее!" Правая рука сжимается в кулак, сгибается в запястье.Выставить "рога" "Дай пирожок! Правая рука сжата в кулак, средний палец вы прямлен. Протянул копытце: "Дай воды напиться!" Правая рука складывается "лодочкой". Во время игры в такт словам обе руки двигаются взад-вперед, "бодая" воздух. При повторении игры руки меняются ролями.  **Маша-хозяйка (игра на основе русского фольклора)**  Наша-то Маша Сметлива была, Всем в избе работу Нынче задала: (Хлопки в ладоши. То правая, то левая рука сверху)  **Плошечку собачка Моет языком,**  (Большой палец правой руки оттопырен - "ухо", указательный согнут, остальные выпрямлены. "Собачка" наклоняется к "плошке" - округленной левой ладони, "моет ее" (движения мизинца в сторону и обратно).  **Мышка подбирает Крошки под столом.**  (Согнутые мизинец и указательный палец правой руки - "ушки", сомкнутые и прогнутые средний, безымянный и большой -"мордочка". "Мышка" пощипывает выпрямленную левую ладонь)  **Кошка под окошком**  (Пальцы правой руки собраны , как при фигуре "мышка", но пальцы, изображающие мордочку, не прогну ты, а округлены)  **Когтями скребет**  (Пальцы правой руки скребут ладонь левой)  Курочка в сережках Вымела избушку, Избушку метет. Потрусила голичок. Лег голичок Под порог на бочок. (Правая ладонь "подметает" выпрямленную левую. Энергичное встряхивание пальцев правой руки)  Расслабленная правая рука ложится на стол или на колени. Сверху ее накрывает левая рука. Перед игрой нужно объяснить ребенку, что голичок - забытое название веника, а потрусить - значит вытрясти, встряхнуть. При повторении игры руки меняются ролями.  **Меленки (русская игра)**  Ребенок и взрослый садятся, друг против друга, каждый сжимает руки в замок. Взрослый произносит: "Моя пашет! - вытягивая указательный палец правой руки. Ребенок повторяет движения, также вытягивая указательный палец правой. Затем ребенок отвечает взрослому: "Моя сеет!" - вытягивая указательный палец левой руки. Взрослый, повторив движение ребенка, продолжает: "Моя спеет!" - вытягивая средний палец правой руки. Ребенок, повторив движение, отвечает: "Моя жнет!" - поднимая средний палец левой руки. Перечисление разных видов работ "молотит", "мелет", должно продолжаться пока не будут перебраны все пальцы или пока не собьется кто-либо из игроков. Такой вариант игры доступен ребенку начиная с 4 - 5 лет. Малышу взрослый сначала просто показывает "меленку на своих руках, затем играет с его пальцами, в такт словам попеременно их поднимая и опуская. Трехлетний ребенок включается в игру, отражая движения взрослого зеркально, уже отвечая ему и словами, и пальцами, но оставляя за ним активную роль: "Моя пашет!" - "И моя пашет!" "Моя сеет!" - "И моя сеет!"  **Кольцо**  Рука опирается на локоть, пальцы зажаты в кулак. Сначала выпрямляются большой и указательный пальцы, соединяются в кольцо. Остальные пальцы распрямляются и разводятся в стороны.  **Дом**  Ладони направлены под углом, кончики пальцев соприкасаются, средний палец правой руки поднят вверх (труба), кончики мизинцев касаются друг друга, выполняя прямую линию: балкон. Чтобы дом построить новый, Запасают лес дубовый, Кирпичи, железо, краску, Гвозди, паклю и замазку. А потом, потом, потом Начинают строить дом.  **Очки**  Большой палец правой и левой руки вместе с остальными образуют колечко. Колечки поднести к глазам. На коне верхом Сидит Пахом, Книги читает, А грамоты не знает.  **Флажок**  Четыре пальца (указательный, средний, безымянный и мизинец) вместе, большой опущен вниз. Тыльная сторона ладони к себе. Горит на солнышке флажок, Как будто я огонь зажег. (А. Барто)  **Лодка**  Обе ладони поставлены на ребро, большие пальцы прижаты к ладоням как ковшик. Лодочка плывет по речке, Оставляя на воде колечки.  **Пароход**  Обе ладони поставлены на ребро, мизинцы прижаты (как ковшик), а большие пальцы подняты вверх. Паровоз Без колес! Вот так чудо-паровоз! Не с ума ли он сошел - Прямо по морю пошел!  **Стул**  Левая ладонь вертикально вверх. К ее нижней части приставляется кулачок (большим пальцем к себе). Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук попеременно на счет "раз". Есть у него спина, А не лежит никогда, Есть четыре ноги, А не ходят и три. Но всегда он стоит, Всем сидеть велит.  **Стол**  Левая рука сжата в кулачок. Сверху на кулачок опускается ладошка. Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук: правая рука в кулачке, левая ладонь сверху кулачка. Можно делать попеременно на счет "раз". В лесу родился, В лесу вырос, В дом приходил, Всех вокруг себя посадил.  **Грабли**  Ладонь вниз, пальчики согнуты, "гребут". Листья падают в саду, Я их граблями сгребу.  **Цепочка**  Большой и указательный пальцы левой руки соединены в кольце. Через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки: большой указательный, большой средний и т.д. Это упражнение можно варьировать, меняя положение пальчиков. В этом упражнении участвуют все пальчики. Пальчики перебираем И цепочку получаем.  **Скворечник**  Ладошки вертикально поставлены друг против друга, мизинцы прижаты (как лодочка), а большие пальцы загнуты внутрь. Скворец в скворечнике живет И песню звонкую поет.  **Шарик**  Все пальчики обеих рук сжаты в "щепотке" и соприкасаются кончиками. В этом положении дуем на них, при этом пальчики принимают форму шара. Воздух "выходит", и пальчики принимают исходное положение.  Шар надутый две подружки Отнимали друг у дружки - Весь перецарапали! Лопнул шар, а две подружки Посмотрели нет игрушки, Сели и заплакали... (А. Шибаев)  **Елка**  Ладони на себя, пальчики пропускаются между собой (ладони под углом друг к другу). Пальчики выставляются вперед. Локотки к корпусу не прижимаются.  Весной цветет, Летом плод дает, Осенью не увядает, Зимой не умирает.  **Корзинка**  Ладони на себя, пальчики переплетаются и локотки разводятся в стороны. Ладони как бы разъезжаются, и между пальцами образуются зазоры. Большие пальчики образуют ручку. В лес корзинку я беру И грибы в нее кладу.  **Колокольчик**  Тыльные стороны рук обращены вверх, пальцы обеих рук скрещены. Средний палец правой руки опущен вниз, и ребенок его свободно качает.  Колокольчик голубой Поклонился нам с тобой. Колокольчики-цветы Очень вежливы... А ты?  **Собака**  Левая ладонь на ребро. Большой палец вверх, чуть согнут. Указательный палец согнут, средний и безымянный вместе. Мизинец попеременно опускается и поднимается.  Четыре четырки, Две растопырки, Седьмой вертун, А сам ворчун.  **ЧАСЫ**  *Садимся на коврик или подушку (на колени). Перебираем пальчиками ("бежим") от коленочек до макушки*  Мышь полезла в первый раз   Посмотреть, который час.   Вдруг часы сказали: "Бом!”,  *Один хлопок над головой.*  Мышь скатилась кувырком.  *Руки "скатываются" на пол.*  Мышь полезла второй раз   Посмотреть, который час.   Вдруг часы сказали: "Бом, бом!”  *Два хлопка.*  Мышь скатилась кувырком.   Мышь полезла в третий раз   Посмотреть, который час.   Вдруг часы сказали: "Бом, бом, бом!”  *Три хлопка.*  Мышь скатилась кувырком.   **ПЕРЧАТКА**  Весёлая мышка  Перчатку нашла,  *Раскрываем ладошку, пальцы растопырены (перчатка). Поворачиваем руки то ладонью, то тыльной стороной вверх.*  Гнездо в ней устроив,  *Складываем ладоши "ковшом"*  Мышат позвала.  *Сгибаем - разгибаем пальцы ("зовущий" жест)*  Им корочку хлеба  Дала покусать,  *Кончиком большого пальца поочерёдно стучим по кончикам остальных пальчиков.*  Погладила (отшлёпала) всех  *Большим пальцем гладим ("шлёпаем") остальные (скользящим движением от мизинца к указательному).* и отправила спать.  *Ладони прижимаем друг к другу, кладём под щёку (спим).* **Гимнастика пробуждения**  **1.**  А) ***Потягивание в кроватях.***  И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, и.п. 6 раз.  Б) ***Упражнение "Отдыхаем"***  И.п.: лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. 3-4 раза.  **2*.******Ходьба по дорожке с пуговицами. Ходьба на носках.***  На носочки встанем все - сразу подрастем. На носочки встанем все и вот так пойдем. Спинка прямо - взгляд вперед. Не стучи ногами. Научились так ходить и покажем маме.  **3**. ***Упражнение "Зарядка".***  А сейчас все по порядку Встанем дружно на зарядку. Руки в стороны Согнули, Вверх подняли, Помахали, Спрятали за спину их, Оглянулись: Через правое плечо, Через левое еще. Дружно присели Пяточки задели, На носочках поднялись, Опустили руки вниз.  *(Дети выполняют движения по тексту.)*  **4*. Дыхательное упражнение "Веселый мячик".***  И.п.: встать прямо, ноги расставить. Поднять руки с воображаемым мячом к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперед, при выдохе произнести "у-х-х-х". 5 раз.  **5**. ***Водные процедуры - обширное умывание*** (руки до локтя, лицо, грудь, шея).  ***3 и 4 неделя.***  **1.**  А) ***Потягивание в кроватях.***  Б) ***Массаж спины "Дождик".***  Дождик бегает по крыше - Бом! Бом! Бом!  *(Дети встают друг за другом "паровозиком" и похлопывают друг другу ладошками по спинкам.)*  По веселой звонкой крыше - Бом! Бом! Бом!  *(Постукивают пальчиками.)*  - Дома, дети, посидите - Бом! Бом! Бом!  *(Легко постукивают кулачками.)*  Никуда не выходите - Бом! Бом! Бом!  *(Растирают ребрами ладоней - "пилят".)*  Посчитайте, поиграйте - Бом! Бом! Бом!  *(Кладут ладони на плечи ребенка, стоящего впереди, и разминают пальцами его плечи.)*  А уйду - тогда гуляйте:  Бом: Бом: Бом:  *(Поглаживают спину мягкими движениями ладоней.)*  **2. *Ходьба по извилистой дорожке.***  ***Ходьба с перешагиванием через предметы (высотой 20-25 см)***  **3. *Упражнения "Листья"***  Листья осенние тихо кружатся,  *(Кружатся на цыпочках, руки в стороны.)*  Листья нам под ноги тихо ложатся  *(Приседают.)*  И под ногами шуршат, шелестят,  *(Выполняют движения руками вправо-влево.)*  Будто опять закружиться хотят.  *(Поднимаются, кружатся.)*  **4. *Звукотерапия.***  "И" - вибрирует гортань, уши; улучшает слух.  "В" - исправляет недостатки в нервной системе, в головном и спинном мозге.  **5. *Водные процедуры - обширное умывание.***  **ОКТЯБРЬ**  ***1 и 2 неделя***  **1.**  А) ***Потягивание в кроватях.***  Б) ***Пальчиковая гимнастика "Тучки"***  Мы наши пальчики сплели  *(Дети стоя сплетают пальцы.)*  И вытянули ручки.  *(Вытягивают руки ладонями вперед.)*  Ну а теперь мы от земли отталкиваем тучки.  *(Поднимают руки вверх и тянутся как можно выше.)*  **2. *Ходьба по шнуру (8-10 м).***  ***Ходьба с перекатом с пятки на носок.***  **3. *Упражнение "Ветер"***  Ветер дует нам в лицо, Закачалось деревцо. Ветер тише, тише, тише. Деревцо все выше, выше, выше.  (*Дети имитируют дуновения ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова "тише, тише" дети приседают, на "выше, выше" - выпрямляются.)*  **4. *Дыхательная гимнастика "Любимый носик"***  А сейчас без промедления Мы разучим упражнения, Их, друзья, не забывайте И почаще повторяйте.  Погладь свой нос от крыльев к переносице - вдох, обратно - выдох (5 раз).  Вдох - погладь свой нос От крыльев к переносице. Выдох - и обратно Пальцы наши просятся.  Сделать вдох левой ноздрей; правая - закрыта, выдох правой ноздрей, при этом левая закрыта (5 раз).  Вдохни одной ноздрей, а выдохни другою. Попеременно ноздри при этом закрывай. Стой красиво, ровно, спинка - прямо. И насморк скоро убежит, ты так и знай!  **5. *Обширное умывание.***  ***3 и 4 неделя***  **1.**  А) ***Потягивание в кроватях.***  Б) ***упражнения для глаз***  - закрыть глаза (10-15 сек.). Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.  - посмотреть вверх-вниз, вправо-влево, не поворачивая головы. Повторить 3 раза.  **2. *Ходьба с высоким подниманием колена.***  Петя, Петя, петушок, на головке гребешок. Важно ножки поднимает, важно крылья расправляет. Важно по двору идет, "кукареку" поет. Важно ножки поднимает, хоть и птица - не летает.  ***Ходьба по ребристой доске.***  **3. *Упражнение "Петушок"***  Шел по берегу петух, *(Дети раскачиваются из стороны в сторону, руки держат за спиной.)*  Подскользнулся, в речку бух! *(Круговые движения руками, приседают.)*  Будет знать петух, что впредь *(Грозят пальчиком.)*  Надо под ноги смотреть. *(Наклоняются вперед.)*  **4. *Дыхательное упражнение "Петух".***  И.П.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.  1 - поднять руки в стороны (вдох),  2 - хлопнуть руками по бедрам, произнести "к      **Гимнастика пробуждения после дневного сна для первой-второй младшей группы**    **"Мы проснулись"**    1. «Веселые ручки» - и. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз. (4 раза)  2. «Резвые ножки» - и. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу. (4 раза)  3. «Жучки» - и. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок. (4-6 раз)  4. «Кошечки» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и.п. (4 раза)  Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках.  **С 15 ПО 30 СЕНТЯБРЯ**    **"Бабочка"**    **Спал цветок** И.п.: сидя на корточках, вместе под щекой, глаза закрыты, голова наклонена. **И вдруг проснулся** И. п.: то же. Медленно открыть глаза, опустить руки через стороны, встать. **Больше спать не захотел** И. п.: стоя. Повороты головы вправо-влево, показать пальчиком «не захотел». **Потянулся, улыбнулся, Взвился вверх и полетел** Дети выполняют движения по тексту. (2-3 раза)  **С 1 ПО 15 ОКТЯБРЯ**    **«Пробуждение солнышка» первая часть.**    1. «Солнышко просыпается» - И. п.: лежа на спине. Поднять голову, повороты головы влево-вправо. (4 раза)  2. «Солнышко купается» - и. п.: то же. Обхватить руками колени, перекатываться с боку на бок. (4 раза)  3. «Солнечная зарядка» - и. п.: то же, руки вытянуты назад. Поднимать одновременно руки и ноги вверх-вперед. (4 раза)  4. «Солнышко поднимается» - и. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях. Приподниматься на прямые руки, не отрывая ног от кровати. (4-5 раз)  5. «Солнышко высоко» - и. п.: сидя на коленях, упор руками спереди. Приподняться на руки и прямые ноги. (4 раза)  6. «Я – большое солнышко» - и. п.: стоя на ногах возле кроватки. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки. (4 раза)  Обычная ходьба босиком.  **С 15 по 31 ОКТЯБРЯ**    **«Пробуждение солнышка» вторая часть.**    1. «Вот как солнышко встает» - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Медленно вставать, руки вперед-вверх на каждое слово.  2. «Выше, выше, выше» - и. п.: стоя в вверху разведены в стороны. Наклоны туловища вниз, руки на колени, вернуться в и. п.  3. «К ночи солнышко зайдет» - и. п.: то же. Присесть на корточки, руки опустить.  4. «Ниже, ниже, ниже» - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Наклоны головы вниз- вверх-вниз.  5. «Хорошо, хорошо» - и. п.: стоя. Хлопки в ладоши.  6. «Солнышко смеется» - и.п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево.  7. «А под солнышком таким веселей живется» - и. п.: то же. Кружение на месте в одну, а затем в другую сторону. (Повторить 2 раза)  **С 1 ПО 15 НОЯБРЯ**    **«Заинька – зайчишка»**    **1. «Заинька, подбодрись, серенький, потянись»** И. п.: стоя, руки вдоль туловища. Приподняться на носки, руки через стороны вверх. **2. «Заинька, повернись, серенький, повернись»** И. п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево, затем в и. п. **3. «Заинька, попляши, серенький, попляши»** И. п.: то же. Мягкая пружинка. **4. «Заинька, поклонись, серенький, поклонись»** И. п.: то же. Наклоны туловища вперед. **5. «Заинька, походи, серенький, походи»** И. п.: то же. Ходьба на месте. **6. «Пошел зайка по мосточку»** Ходьба по ребристой доске. **7. «Да по кочкам, да по кочкам»**Ходьба по резиновым коврикам. 3 притопа.  **С 15 ПО 30 НОЯБРЯ**    **«Ветерок»**    1. «Ветерок» - и. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо, опустить правую щеку на подушку, затем тоже влево. Звукоподражание «фу-у-у».  2. «Полет ветерка» - и. п.: то же. Развести руки в стороны.  3. «Ветерок играет» - и. п.: то же, упор руками на локти.  4. «Ветерок гонит тучи» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Движения туловища вперед-назад, не отрывая ног и рук от кроватки.  5. «Большие серые тучи» - и. п.: то же. Подняться на высокие четвереньки.  6. «Ветер дует на полями, над лесами и садами» - обычная ходьба переходящая в легкий бег.  **С 1 ПО 15 ДЕКАБРЯ**    **«Лесные приключения» часть первая.**    1. «Медведь в берлоге» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.  2. «Зайчики – побегайчики» - и. п.: то же. Поочередное поднимание ног в быстром темпе.  3. «Зайчишки – трусишки» - и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались»; вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».  4. «Любопытные вороны» - и. п.: сидя на коленях. Встать на колени, руки развести в стороны и делать взмахи, сказать «кар-р».  5. «Белочки на веточках» - и. п.: стоя возле кровати, руки на поясе. Повороты с пружинкой.  6. «Благородные олени» - и. п.: то же. Ходьба на месте высоко поднимая колени.  **С 15 ПО 31 ДЕКАБРЯ**    **«Лесные приключения» часть вторая.**    1. «Медведь в берлоге» - и.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.  2. «Зайчишки-трусишки» - и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались», вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».  3. «Волчок-серый бочок» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Поочередное вытягивание ног вверх.  4. «Лисички-сестрички» - и. п.: стоя возле кровати. Имитация движений лисички на месте.  5. «Елочки большие и маленькие» - и. п.: то же, руки на поясе. Присесть, обхватить руками колени, опустить голову; затем выпрямиться, встать на носки, потянуться, руки вверх.  **С 1 ПО 15 ЯНВАРЯ**    **«Путешествие снежинки» часть первая.**    1. «Снежинки просыпаются» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево-вправо.  2. «Снежинки-пушинки» - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и.п.  3. «Снежинки-балеринки» - и. п.: стоя возле кроватки, руки в стороны. Повороты туловища с вращением кистей.  4. «Снегопад» - и. п.: то же. Медленные приседания с опусканием рук вниз.  5. «Танец снежинок» - и. п. то же. Кружение на месте на носках.  **С 15 ПО 31 ЯНВАРЯ**    **«Путешествие снежинки» часть вторая.**    1. «Снежинки просыпаются» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево вправо.  2. «Снежинки-пушинки» - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и. п.  3. «Клубок снежинок» - и. п.: сидя на кроватке. Колени согнуть и обхватить руками, голову опустить; затем выпрямиться, руки назад, ноги вытянуть, голову вверх.  4. «Снежинки-самолетики» - и. п.: сидя на коленях, руки опущены. Приподняться на коленях, руки в стороны.  5. «Метель заметает снежинки» - и. п.: стоя возле кровати. Наклоны туловища вперед, взмахи руками – «метель».  6. «Снегопад» - и. п.: стоя возле кроватки, руки в стороны. Мелкие приседания с опусканием рук вниз.  Ходьба по ворсистому коврику с притопом и поглаживанием ступни о коврик.        **ГИМНАСТИКИ ПРОБУЖДЕНИЯ**    *Включите тихую музыку (займитесь такой гимнастикой вместе с ребенком, показывая ему пример)*  **Итак, начинаем нашу гимнастику пробуждения.**       **1.** Лягте на спинку, руки поднемите над головой, ноги вместе. Потянулись, опустили руки вдоль туловища (упражнение повторяется 3 раза).      **2.** Поработайте носочками: к себе – от себя, к себе – от себя, к себе – от себя (и так 5-6 раз).      **3.** А теперь приступаем к следующему упражнению - "Маляр". Правую ногу сгибаем в колене и подошвой ноги гладим левую ногу от носочка к колену. (Похвалите ребенка, повторите упражнение около 3х раз) . А теперь сгибаем левую ногу в колене и подошвой левой ноги гладим правую ногу от носочка к колену. Продолжаем упражнение. (Выполняем его также 3 раза).      **4.** А теперь вместе с вашим ребенком притворитесь утятами. Сгибаем ноги в коленях и поочередно потопаем ими по кровати (упражнение повторяется в течение 15-20 сек).       **5.** похвалите ребенка, и перейдите к упражнению "Велосипедист" Он медленно крутит колеса своего велосипеда…. А теперь он едет быстро… А сейчас опять медленно… И опять быстро…(повторите несколько раз в различном темпе, и продолжительности)      **6.** настала пора для более активных упражнений, к примеру разомните ноги, с помощью упражнения "Поезд".Лягте на пол и вытяните ноги(это шлагбаум непропускающий поезд ) Поезд прошел, шлагбаум подняли (дети поднимают прямые ноги). За одним поездом идет второй – опять опустили шлагбаум (дети опускают ноги). Поезд прошел – вновь поднят шлагбаум!      **7.** После подобных упражнений хорошо бы посидеть, сядьте вместе с вашим ребенком в позу "Лотоса". Теперь поднимите руки вверх(распускаются цветки лотоса) и сделайте глубокий вдох, повторите это упражнение несколько раз, это поможет наполнить легкие и кровь кислородом, тем самым взбодриться.      **8.** Разгоните обогощенную кислородом кровь по телу, для этого потянитесь и обхватите себя руками крепко крепко, после чего разведите руки делая еще один вдох.(невыходите из позы лотоса)      **9.** Теперь представьте что выглянуло солнышко, и поднимите голову, затем оно зашло за тучку, опустите голову.(Похвалите ребенка и повторите упражнение несколько раз)      **10.** Повращайте головой в разные стороны, сначала в одну, затем в другую.      **11.** Вместе с вашим ребенком закройте глаза, улыбнитесь и громко скажите:  **Раз, два, три, четыре, пять – Нам пора вставать!** |