

«Комплекс оздоровительных мероприятий для всех возрастных групп»

Известно, что здоровье человека определяется многочисленными внутренними и внешними факторами и характеризуется как состояние организма, при котором отсутствие заболевания сочетается с физическим, психическим и социальным благополучием человека. Высокая заболеваемость, неблагоприятные экологические условия, сложная социальная ситуация и другие неблагоприятные факторы требуют выработки определённой комплексной системы в работе по оздоровлению детей.

В основе укрепления здоровья и формирования предпосылок здорового образа жизни лежат задачи, которые включают в себя:

- организацию рационального режима дня, обеспечение необходимой продолжительностью сна в соответствии с возрастными потребностями;
- создание условий для оптимального двигательного режима;
- осуществление оздоровительных и закаливающих мероприятий;
- полноценное питание;
- обеспечение благоприятной гигиенической обстановки;
- создание атмосферы психологического комфорта.

Задача оздоровительных мероприятий в дошкольном учреждении - поддерживать, развивать и укреплять защитные силы организма ребенка, приучать противостоять неблагоприятным факторам внешней среды.

Все закаливающие процедуры должны проводиться так, чтобы не вызывать у детей отрицательного к ним отношения.

Основные принципы проведения закаливающих процедур

- систематичность проведения во все сезоны года,
- постепенность увеличения силы раздражающего воздействия,
- учет индивидуальных особенностей и эмоционального состояния ребенка,
- осуществлять закаливание следует только при полном здоровье детей.

Основные факторы закаливания

Закаливание воздухом, водой, солнцем.

Закаливание детей – одно из основных направлений в оздоровительной программе нашего детского сада. Мы проводим обширный комплекс закаливающих мероприятий, способствующих закаливанию наших воспитанников. Это:

- Соблюдение температурного режима в течение дня.
- Правильная организация прогулки и её длительность.
- Соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей, сезонности;
- Облегчённая одежда для детей в детском саду.
- Дыхательная гимнастика после сна.
- Мытьё прохладной водой рук по локоть, шеи, верхней части груди (индивидуально).
- Полоскание рта водой комнатной температуры.
- Комплекс контрастных закаливающих процедур:
-

Методы оздоровления:

- Ходьба по сырому песку (летом), коврику (в межсезонье).
- Контрастное обливание ног (летом).
- Дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года), в том числе по дорожкам препятствий.
- Переступание из таза с холодной водой в таз с тёплой водой (летом).
- Хождение босиком по спортивной площадке (летом).
- Релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия).

Использование элементов психогимнастики на занятиях по физкультуре.

Содержание	Возрастные группы	
	Младшая	Старшая
Элементы повседневного закаливания	При проветривании допускается кратковременное снижение воздуха в помещении на 2-4°	
Воздушно-темпер. режим	От +22° до +18°	От +21° до +18°
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды	
Сквозное проветривание (в отсутствие детей)	Проводиться не менее 10 минут через каждые 1,5 часа	
Утром перед приходом детей	К моменту прихода детей температура восстанавливается до нормальной	
Перед возвращением детей с прогулки	+ 19°	+ 18°
Во время дневного сна	В теплое время года проводится в течении всего дневного сна	
Утренний прием детей на улице	В теплый период	
Утренняя гимнастика	В теплое время года проводится на улице, в холодное время года – в зале, в группе	
Физкультурные занятия в зале, группе	+ 18	
Физ.зан.на прогул.		+
Воздушные ванны	В теплое время года проводятся ежедневно при температуре + 20° - +22°	
Прогулка	Обувь и одежда соответствует метеорологическим условиям	
	До - 15°	До - 20°
Дневной сон	В теплое время при открытых окнах, без маек (избегая сквозняка).	

<i>Физичес. упраж., п/и на улице</i>	<i>ежедневно</i>	
<i>Упр на дыхание, игровой само массаж пальчиковые игры, упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки.</i>	<i>Ежедневно (в гимнастиках, физ.паузах, физ.занятиях, в повседневной деятельности) В теплое время года проводятся на свежем воздухе.</i>	
<i>Упражнения для профилактики переутомления</i>	<i>Релаксация, элементы психогимнастики, физминутки</i>	
<i>Гигиенические процедуры</i>	<i>Ежедневно в течение всего режима дня.</i>	
II. Специальные закаливающие воздействия		<i>Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры.</i>
<i>Ходьба босиком</i>	<i>Хождение босиком по дорожке здоровья, по ковру, по земле, по траве, по асфальту (см. приложение)</i>	
<i>Обширное умывание водой комнатной температуры.</i>	<i>После дневного сна умывание (лицо, руки) с помощью воспитателей.</i>	<i>После дневного сна, занятий физической культурой.</i>
<i>Гимнастика после сна</i>	<i>Во всех группах</i>	
<i>Мытье ног, гигиенический душ теплой водой</i>	<i>После прогулки, в теплый период года</i>	<i>После прогулки, в теплый период года</i>
<i>Дозированные солнечные ванны</i>	<i>Теплый период В период с 9.00-11.00 (с 3 мин. – 20 мин)</i>	

Методика «БОСОНОЖЬЕ»

Данная методика повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Желательно начинать в теплый период года.

Группа	Виды ходьбы и дозировка			
	Теплый период	время	Холодный период	время
1	2	3	4	5
<i>младшая группа</i>	ходьба и бег по теплому песку и траве	5-30 минут	ходьба по ковру босиком	5-15 минут
<i>старшая группа</i>	Ходьба и бег по земле, воде, асфальту.	5-60 минут	ходьба и бег босиком по полу в группе.	5-20 минут

Солнечные (воздушные) ванны

Под действием ультрафиолета на кожу, в организме вырабатывается витамин Д, благодаря которому укрепляется костная система. Также солнечные ванны усиливают защитные функции кожных покровов и обмен веществ. Однако пребывание на солнце тоже нужно дозировать, т.к. может быть перегревание организма, а лучший эффект от воздушных ванн получается, когда на коже нет загара.

Начинать такую закаливание лучше в безветренную и в нежаркую погоду летом, примерно на 3-5 минут, постепенно увеличивая пребывание на 30-35 минут.

Прогулки на свежем воздухе

Идеальный вариант для детей дошкольного возраста. С ними в детском саду

нужно гулять по 2-3 раз в день от 30 минут до 2 часов. Ребенок на прогулках активен, много и с удовольствием двигается.

Закаливание горла

Особенно полезно детям с частыми респираторными заболеваниями. Проводить желательно в первую половину дня с целью гигиенического эффекта и закаливания горла. Следует полоскать горло водой при температуре 33-36°, а затем после привыкания снижать на 1°, каждые 5 дней доводя до 16-18°.

Но если ребенок болен, то снижать температуру через 7 дней.

Обтирание

Для его проведения используют рукавичку из мягкой махровой ткани. Ее намачивают в теплой воде, затем слегка отжав, делают обтирание рук ребенка, начиная от кончиков пальцев до плеч, после обтирают грудь, потом живот, спину, ноги до паха. Оптимальное время проведения данной процедуры – перед сном. Температура воды при этом должна быть примерно 27°, то есть близкой к температуре голой кожи.

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, поочередно 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.

3. 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 быстрее 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.

Массаж волшебных точек ушей

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

«Поиграем с ушками»

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. При 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.

«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 составляет 7-8 раз, для малышей достаточно 5-6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
Ушки ты свои найди
И скорей их покажи.
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!

Дыхательная гимнастика

1. «ЧАСИКИ»

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10—12 раз.

2. «ТРУБАЧ»

Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф-ф». Повторить 4—5 раз.

3. «ПЕТУХ»

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопать ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5—6 раз.

4. «КАША КИПИТ» Сидя, одна рука лежит на животе, другая—на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.

5. «ПАРОВОЗИК» Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20—30 секунд.

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

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

8. «НАСОС»

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

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

10. «ЛЕТЯТ МЯЧИ» Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произносить, выдыхая, длительное «у-х-х-х-х». Повторить 5—6 раз.

11. «ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ»

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

12. «ЛЫЖНИК»

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

13. «МАЯТНИК»

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне—выдох, произносить «т-у-у-у-х-х».

Повторить 3—4 наклона в каждую сторону.

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

15. «СЕМАФОР»

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

Эти упражнения ребенок должен выполнять утром и среди дня. В летнее время второе занятие лучше проводить на воздухе во время прогулки.

Комплексы упражнений гимнастики после сна

1-й комплекс «Весёлый котёнок»

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.
2. И.П.: лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.
3. И.П.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» - выдох, И.П., вдох (через нос).
4. И.П.: то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.
5. И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши - выдох; развести ладони в стороны - вдох.
6. И.П.: о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.

2-й комплекс «Прогулка по морю»

1. «Потягушки». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание, и.п.
2. «Горка». И.П.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и.п.
3. «Лодочка». И.п.: лежа на животе, руки вверх, прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища), держать, вернуться в и.п.
4. «Волна». И.п.: стоя на коленях, руки на поясе, сесть справа от пяток, руки влево, И.П., сесть слева от пяток, руки вправо, и.п.
5. «Мячик». И.П.: о.с., прыжки на двух ногах с подбрасыванием мяча перед собой.
6. «Послушаем свое дыхание». И.п.: о.с., мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное.

3-й комплекс «Прогулка в лес»

1. «Потягушки». И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.
2. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех). И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, вдох, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох, и.п.
3. «Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки». И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, и.п., выдох, наклон.

4. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». И.п.: о.с. вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево.
5. «Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди). И.П.: о.с., руки за голову, вдох - подняться на носки, выдох - присесть.
6. «Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан» (береза). И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох, руки через стороны вверх, подняться на носки, выдох, и.п.

4-й комплекс «Дождик»

1. И.п. Сидя, ноги скрестить «по-турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами. Капля первая упала - кап!
То же проделать другой рукой. И вторая прибежала - кап!
2. И.П. то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.
Мы на небо посмотрели,
Капельки «кап-кап» запели,
Намочились лица.
3. И.п. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги.
Мы их вытирали.
4. И.П.: о.с. Показать руками, посмотреть вниз.
Туфли, посмотрите, мокрыми стали.
5. И.П.: о.с. Поднять и опустить плечи. Плечами дружно поведем
И все капельки стряхнем.
6. И.П.: о.с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза От дождя убежим.
7. И,-.П.: о.с. Приседания. Под кусточком посидим.

5-й комплекс «Прогулка»

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперед, и.п.
2. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.
3. И.П.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.
4. «Пешеход». И.П. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.
5. «Молоточки». И.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.
6. И.П.: О.с., руки на пояс, перекаат с носков на пятки.

6-й комплекс «Неболейка»

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться.
2. И.П.: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.
3. И.П. то же, массаж пальцев рук - от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее).

4. И.П. то же, руки вперед, массаж-поглаживание рук - от пальцев до плеча.
5. И.П. то же, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз.
6. И.П.: о.с., ходьба на месте с высоким подниманием колена.

7-й комплекс «Я на солнышке лежу»

Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать. Спешите на зарядку, Мы вас не будем ждать! Носом глубоко дышите, Спинки ровненько держите.

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.
2. И.П.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох.
3. И.П.: лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и.п. (одновременно опустить).
4. И.П.: лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек.), вернуться в и.п.
5. И.П.: лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, и.п.
6. И.П.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута - вдох, выдох.

8-й комплекс «Поездка»

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), и.п., поднять левую ногу (прямую), и.п.
2. И.П.: лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и.п.
3. И.П.: лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, не отрывая ступни от пола, и.п., поворот туловища влево, и.п.
4. И.П.: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются друг друга) - выдох, и.п., локти касаются пола - вдох.
5. И.П.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх вдох, выдох.
6. И.П.: о.с., принять правильную осанку без зрительного контроля (глаза закрыты), повторить 3-4 раза.

9-й комплекс «Самолет»

1. И.П.: сидя, ноги скрестить. Смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами). Пролетает самолет, С ним собрался я в полет.
2. И.П. то же. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же выполняется в левую сторону. Правое крыло отвел, Посмотрел. Левое крыло отвел, Поглядел.

3. И.п. то же. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом. Я мотор завожу
И внимательно гляжу.
4. И.П.: о.с. встать на носочки и выполнять летательные движения. Поднимаюсь ввысь, Лечу. Возвращаться не хочу.
5. И.П.: о.с., крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).
6. И.П.: о.с., быстро моргать глазами 1-2 мин.

10-й комплекс «Два брата, через дорогу живут...»

1. И.П.: сидя, ноги скрестить, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).
2. И.П. то же, быстро моргать глазами 1-2 мин.
3. И.П. то же, массировать глаза через закрытые веки круговыми движениями указательных пальцев в течение 1 мин.
4. И.П. то же, тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 сек. Снять пальцы с века, повторить 3-7 раз.
5. И.п. то же, отвести глаза вправо, влево.
6. И.П. то же, отвести глаза вверх, вниз.

11 комплекс «Жук»

1. И.П.: сидя, ноги скрестить. Грозить пальцем. В группу жук к нам залетел, Зажужжал и запел: «Ж-ж-ж!»
2. Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, то же в другую сторону.
Вот он вправо полетел,
Каждый вправо посмотрел.
Вот он влево полетел,
Каждый влево посмотрел.
3. Указательным пальцем правой руки совершить движения к носу.
Жук на нос хочет сесть,
Не дадим ему присесть.
4. Направление рукой вниз сопровождают глазами.
Жук наш приземлился.
5. И.п.: стоя, ноги врозь. Делать вращательные движения руками «волчок» и встать.
Зажужжал и закружился. «Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж».
6. Отвести руку в правую сторону, проследить глазами. То же в другую сторону.
Жук, вот правая ладошка, Посиди на ней немножко,
Жук, вот левая ладошка, Посиди на ней немножко.
7. Поднять руки вверх, посмотреть вверх.
Жук наверх полетел
И на потолок присел.
8. Подняться на носки, смотреть вверх

На носочки мы привстали,
Но жучка мы не достали.

9. Хлопать в ладоши.

Хлопнем дружно,
Хлоп-хлоп-хлоп.

10. Имитировать полет жука.

Чтобы улететь не смог,
«Ж-ж- ж-ж-ж-ж-ж- ж-ж-ж-ж».

12-й комплекс «Уголек»

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги вверх, и.п.

2. «Бревнышко». И.П.: лежа на спине, руки вверху, пережат со спины на живот, пережат с живота на спину.

3. «Лодочка». И.П. лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам - вдох, и.п - выдох.

4. «Шлагбаум». И.П.: лежа на животе, руки вдоль туловища, поднять правую ногу, и.п. - поднять левую ногу, и.п.

5. «Божья коровка». И.П: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.

6. Ходьба на месте.

13-й комплекс «Шалтай-балтай»

1. И. П.. Лежа на спине; ноги прямые. Согнуть ноги в коленях, выпрямить.

2. И. П. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Потянуться, выполняя произвольные движения тела.

3. И.П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо.

4. И. П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поднять ноги, поболтать ими.

5. И. П. Сидя. Поднять ноги, согнутые в коленях, покачать ими.

6. И. П. Сидя, руки на коленях. Вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть.

14-й комплекс «Весёлые жуки»

1. И. П. Лежа на спине, руки, согнутые в локтях перед собой. Поочередное сгибание и разгибание ног, касаясь локтями коленей.

2. И. П. Лежа на спине, руки согнуты в локтях, ноги - в коленях. Побарахтаться, как жучок

3. И. П.. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Надуть живот, как мячик, удержать положение, не дыша, 2-3 секунды.

4. И. П. Сидя, скрестив ноги, руки на коленях. Наклоны к коленям - поочередно к правому, левому.

5. И.П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо.

6. И. П. Сидя, руки на коленях. Вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть.

Точечный массаж.

Для повышения сопротивляемости организма к простуде и заболеваниям верхних дыхательных путей рекомендуется проводить точечный массаж особых зон грудной клетки и лица, которые являются важными регуляторами деятельности верхних органов. Точечный массаж повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Под действием массажа организм начинает сам вырабатывать «лекарства», которые намного эффективнее и безопаснее таблеток. Точечный массаж можно делать самим, а также можно научить детей.

Точки, которые следует массировать при ОРЗ.

Точка 1. Связана со слизистой трахеи, бронхов, а также костным мозгом. Массаж этой зоны уменьшает кашель, улучшает кровотворение (15 раз в одну сторону и 15 раз в другую).

Точка 2. Регулирует иммунные функции организма, повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям (15 раз в одну и 15раз в другую сторону)

Точка 3. Область коренных клубочков нижней челюсти. Контролирует химический состав крови и одновременно слизистую оболочку гортани (15 раз только в одну сторону).

Точка 4. Шейный узел надо массировать сверху вниз. Зоны шеи связаны с регуляторами деятельности сосудов головы, шеи, туловища. Нормализуется работа вестибулярного аппарата (15 раз).

Точка 5. Она расположена в области 7-го шейного и 1-го грудного позвонка. Оказывает большое внимание на излечение от таких болезней как грипп, простуда.

Точка 6. Улучшает кровообращение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит (по 15 раз в каждую сторону).

Точка 7. Улучшает кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга (по 15 раз в каждую сторону).

Точка 8. Массаж этой области воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат (по 15 раз в каждую сторону).

Точка 9. Руки человека связаны со всеми органами. При массаже нормализуются

Многие функции организма. Большой палец в центр ладони, а указательным массировать тыльную сторону ладони между указательным и большим пальцами. Массаж надо делать 3 раза в день.

Упражнения на релаксацию **Психогимнастика**

Упражнения на релаксацию и дыхание

"Драка"

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

"Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!"

Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

"Воздушный шарик"

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: "Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу". Упражнение можно повторить 3 раза.

"Корабль и ветер"

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали.

"Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!" Упражнение можно повторить 3 раза.

"Подарок под елкой"

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

"Представьте себе, что скоро Новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь". После выполнения упражнения можно обсудить (если дети

захотят), кто о чем мечтает.

"Дудочка"

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.

"Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы, в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!"

"Штанга"

Вариант 1

Цель: расслабить мышцы спины.

"Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз".

Вариант 2

Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным.

"А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы". Упражнение можно выполнить несколько раз.

"Сосулька"

Цель: расслабить мышцы рук. "Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет. (В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую — уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!"

"Шалтай-Болтай"

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

"Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется "Шалтай-Болтай".

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова "свалился во сне" — резко наклоняем корпус тела вниз".

"Винт"

Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.

"Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде "Начали" будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали! ...Стоп!" Этюд может сопровождаться музыкой Н. Римского-Корсакова "Пляска скоморохов" из оперы "Снегурочка".

"Насос и мяч"

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела.

"Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком "с". С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук "с", он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго "с" выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком "ш". Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение." Затем играющие меняются ролями.

Релаксация «Воздушный шарик»

(Дети сидят на стульчиках)

Пед.: «Откиньтесь на спинку стульчика, спина прямая и расслабленная, руки сложены на груди так, чтобы пальцы сходились. Глубоко вдохните воздух носом, представьте, что ваш живот – это воздушный шарик. Чем глубже вдыхаешь. тем больше шарик. А теперь выдыхайте ртом, чтобы воздух улетел из шарика.

Не торопитесь, повторите. Дышите и представляйте себе, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.

Медленно выдыхайте ртом, как будто воздух выходит из шарика.

Сделайте паузу, сосчитайте до пяти.

Снова вдохните и наполните легкие воздухом

Выдохните, почувствуйте, как воздух выходит через легкие, горло, рот.

Дышите и чувствуйте, как вы наполняетесь энергией и хорошим настроением».

Релаксация «Полет высоко в небе»

(Звучит спокойная расслабляющая музыка)

Пед.: «Лягте в удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на ароматном летнем лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями.

Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук крыльев, энергично рассекающих воздух.

Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он – птица. Представьте, что вы медленно парите, плывете в воздухе и ваши крылья рассекают воздух.

Наслаждайтесь свободой и прекрасными ощущениями парения в воздухе

А теперь, медленно взмахивая крыльями приближаетесь к земле.

Вот вы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на весь день».

Релаксация «Марионетка»

Пед.: «Представьте, что вы превратились в кукол, которые выполняют те движения, которые нужны кукловодам – так называют актеров кукольного театра. Встаньте прямо и замрите в позе куклы. Ваше тело стало твердым, как у Буратино.

Напрягите плечи, руки, пальцы. Представьте, что они деревянные.

Напрягите ноги и колени, пройдите так. Ваше тело словно деревянное.

Напрягите лицо и шею. Наморщите лоб, сожмите челюсти.

А теперь скажите себе: «Расслабься и размякни». Мышцы расслабляются.

Напряжение уходит. Можно помассировать одной рукой другую, затем кончиками пальцев погладить лицо»

Релаксация «Необычная радуга»

(Упражнение выполняется лежа)

Пед.: «Лягте удобно, расслабьтесь. дышите ровно и глубоко. Закройте глаза.

Представьте, что перед вашими глазами необычная радуга.

Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает в жару, он освежает тебя, как купание в озере. Ощутите эту свежесть.

Следующий – желтый цвет. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся.

Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.

Зеленый цвет – цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета, если нам не по себе, и мы чувствуем себя неуверенно, зеленый цвет поможет чувствовать себя лучше. Откройте глаза Что вы чувствовали и ощущали, когда смотрели на голубой, желтый и зеленый цвет? Возьмите с собой эти ощущения на весь день».

Релаксация «Цветок»

(Звучит спокойная расслабляющая музыка)

Пед.: «Сядьте на корточки, опустите голову и руки. Представьте, что вы семечки, из которых вырастут прекрасные цветы. Вот теплый луч солнца достиг земли и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Встаньте, поднимите и разведите руки в стороны. Нежится цветок на солнышке. Подставляет теплу и свету каждый лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем. Приподнимите подбородок, представьте, что вы смотрите на солнышко из-под опущенных век, улыбнитесь, медленно поворачивайте голову вправо-влево. А теперь расскажите о том, что вы чувствовали, когда были цветками»

Релаксация «Водопад»

(упражнение выполняется под расслабляющую музыку)

Пед.: «Закройте глаза и представьте себе, что вы находитесь под небольшим водопадом. Небо светло-голубое. Воздух свеж. Вода чистая и прохладная. Она мягко струится по спине, стекает с ног и продолжает свой бег дальше. Постой немного под водопадом, позволяя воде омыwać вас и уноситься прочь»

Релаксация «Порхание бабочки»

(Дети лежат на ковриках)

Пед.: «Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движением ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он – бабочка, что у него красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько в нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Вдохните еще раз его аромат и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях ».

Релаксационное упражнение «Лифт»

Пед.

«Положите ладонь на живот. Представьте, что живот – это первый этаж дома. Немного выше находится желудок – это второй этаж дома. Подержите там ладонь. Теперь положите ладонь на грудь и представьте, что это третий этаж дома.

Приготовьтесь, мы начинаем «поездку на лифте»: Вдохните ртом медленно и глубоко так, чтобы воздух дошел до первого этажа – до живота. Задержите дыхание. Выдохните ртом.

Вдохните так, чтобы воздух поднялся на один этаж выше – до желудка.

Задержите дыхание. Выдохните ртом.

Вдохните и «поднимите лифт» еще на один этаж – до груди. Задержите дыхание.

Выдохните ртом.

Во время выдоха вы ощущаете, что напряжение и волнение выходят из тела, словно из дверей лифта»

Релаксация «Глубокое дыхание»

Педагог предлагает детям сесть на стульчики, выпрямить и расслабить спину.

Пед. «На счет 1,2,3,4 – делайте глубокий вдох носом, на счет 4,3,2,1 – выдыхайте через рот». Время выполнения 2-3 минуты

Релаксация «Колобок отдыхает», арм .н. м. «Ласточка»

Колобок. Я устал, я торопился,

Я чуть-чуть не заблудился.

На полянке полежу,

И на небо погляжу»

Дети ложатся на ковер и отдыхают.

Литература

1. «Азбука физкультминуток для дошкольников» В.И.Ковалько, Москва «ВАКО» 2006 г.
2. Дошкольное воспитание № 4/1995 г.
3. «Здоровьесберегающие технологии в образовательно – воспитательном процессе» И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева. Москва «ИЛЕКСА», Ставрополь «Сервисшкола» 2001 г.
4. «Психогимнастика» Е.А.Алябьева, Творческий центр – Москва, 2003 г.