



Утверждаю  
Заведующая МБДОУ № 39  
М.П. Павлова

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение комбинированного вида Детский сад №39 «Сказка города  
Кызыла Республика Тыва»

Программа по оздоровлению и формированию здорового образа  
жизни во второй младшей группе «Сайзанак»

**«Неболейка»**

г Кызыл 2021г

|  |    |
|--|----|
| Пояснительная записка.....                                   | 3  |
| Формы и методы оздоровление детей.....                       | 5  |
| Обеспечение реализации основных направлений работы.....      | 4  |
| План оздоровительных мероприятий и работа с родителями ..... | 6  |
| Гимнастические упражнения.....                               | 16 |
| Дыхательное упражнения.....                                  | 17 |
| Закаливание.....   | 23 |
| Игровые упражнения.....                                      | 24 |
| Список используемой литературы.....                          | 31 |

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых и детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления детей раннего возраста в ДООУ. Она определяет основные направления, задачи. В основу программы положены теоретические и практические наработки по организации и внедрению системы оздоровления детей раннего возраста.

Когда ребёнок заболевает, то это становится общей бедой. Неокрепший организм борется с болезнью, и мы всеми силами пытаемся помочь ребёнку.

**Цель программы:** Сохранение и укрепление здоровья детей, создание единой системы взаимодействия педагогов и родителей в области приобщения дошкольников к здоровому образу жизни

### **Задачи программы:**

- Обеспечить качественную работу дошкольного учреждения по укреплению и сохранению здоровья детей.
- Формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью.
- Привлекать родителей к формированию у детей ценностей здорового образа жизни.

### **Основные принципы программы**

1. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными методиками.

2. Принцип гарантий – реализация прав детей на получение медицинского обслуживания, выполнение государственных гарантий, направленных на укрепление здоровья подрастающего поколения.

3. Принцип дифференцированного подхода – учет разноуровневого развития и состояния здоровья.

4. Принцип максимальной активизации – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.

5. Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

6. Принцип индивидуальных и коллективных форм работы

### **Ожидаемые результаты:**

- осознание взрослыми и детьми понятия «здоровья» и влияния образа жизни на состояние здоровья детей с нарушением зрения; - повышения уровня ориентации к современным условиям жизни; - повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств в динамике); - стабильность физической и умственной работоспособности во всех сезонных периодах; - овладение навыками самооздоровления; - снижение уровня заболеваемости

### **Показатели, по которым отслеживается эффективность деятельности:**

- улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния;
- благоприятная динамика в состоянии здоровья ребенка (снижение числа случаев заболеваний в течении года) ;
- оптимальное функционирование организма;
- формирование необходимости заботиться о своем здоровье, желания и стремления вести здоровый образ жизни;
- сформированность основ ЗОЖ, необходимых знаний, умений и навыков, полезных привычек;

- повышение адаптивности к неблагоприятным факторам внешней среды.

### **Формы и методы оздоровления детей**

|  |  |
|--|--|
| <b>Обеспечение здорового ритма жизни</b> | <b>Щадящий режим(адаптационный период)</b><br><b>-Гибкий режим</b>                             |
| <b>Физическое упражнение</b>             | <b>-утренняя гимнастика</b><br><b>-подвижные и динамические игры</b><br><b>-пешие прогулки</b> |
| <b>Гигиенические водные процедуры</b>    | <b>-умывание</b><br><b>-мытьё рук</b><br><b>- обеспечение чистоты среды</b>                    |

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>Музыкатерапия</b>   | <b>-музыкальное сопровождение среды учебного процесса</b>   |
| <b>Спецзакаливание</b> | <b>-дыхательная гимнастика</b><br><b>-пальчиковая гимнастика</b><br><b>-стопотерапия</b><br><b>-игровой массаж</b><br><b>- босохождения</b> |
| <b>Пропаганда ЗОЖ</b>  | <b>- курс лекций и беседы</b><br><b>- образовательная деятельность</b>  |
| <b>Активный отдых</b>  | <b>-развлечения</b><br><b>-игры на улице</b><br><b>-прогулка на свежем воздухе</b>  |

**План работы по формированию основ здорового образа жизни во второй младшей группе .**

| Месяц    | Тема                 | Содержание и формы работы с детьми   | Содержание и формы работы с родителями  |
|----------|----------------------|--|---|
| Сентябрь | Адаптационный период | <p>Привитие культурно-гигиенических навыков. Помочь запоминать место нахождения игрушек в игровой комнате и класть их на своё место</p> <p>Обучающая игра «Носик, носик!» обеспечить развитие умения понимать и показывать</p> <p>назДидактическая игра «Хитрые башмачки»- Обеспечить развития умения правильно одевать сандали</p> <p>Практическое упражнение «Нос, умойся!» - обеспечить развитие умения умываться, пользоваться индивидуальным полотенцем</p> | <p>Консультац<br/>ия для родителей в уголок «Причины трудной адаптации детей к детскому саду»</p> |

|                     |                            |  |   |
|---------------------|----------------------------|--|---|
| <p>Ок<br/>тябрь</p> | <p>Лична<br/>я гигиена</p> | <p>1. Ноябрь Личная гигиена 1.<br/>Беседа «Чумазый мальчик». Цель: Развивать у детей понимание о значимости гигиенических процедур.</p> <p>2. Дидактические игры «Зачем нам нужна зубная щетка», «Умоем куклу».</p> <p>2. Цель: Пополнять знания детей о зубной щетке, и других средствах личной гигиены. Формировать привычку к опрятности.</p> <p>3. С/рол. игра «Салон красоты». Цель: Формировать представления о профессии парикмахера, формировать навыки культуры общения, поведения.</p> <p>4. Чтение К. Чуковский «Мойдодыр», А. Барто «девочка чумазая», З.</p> <p>5. Александрова «Купание», потешки: «Расти коса до пояса», «Водичка водичка». Круглый стол с родителями «Здоровы образ жизни в семье». Цель: обмен опытом родителей по сохранению и укреплению здоровья дошкольников в семье.</p> | <p>Круглый<br/>стол с родителями «Здоровы образ жизни в семье».</p> <p>Цель: обмен опытом родителей по сохранению и укреплению здоровья дошкольников в семье.</p> |
|---------------------|----------------------------|--|---|

|                    |   |   |   |
|--------------------|---|---|---|
| <p>Но<br/>ябрь</p> | <p>Закаливание<br/><br/>«Солнце, воздух и вода – наши верные друзья».</p> | <p>1. Беседа «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья».<br/>Цель:<br/>Познакомить детей с закаливанием и его основными видами.</p> <p>2. Дидактическая игра «Если хочешь быть здоров». Цель: формировать у детей потребности быть здоровыми. Воспитывать культурногигиенические навыки.</p> <p>3. Развлечение «Олимпийские игры». Цель: формировать представления о влиянии физических упражнений на организм человека; воспитывать любовь к физическим упражнениям; формировать элементы самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности.</p> <p>4. Чтение произведения В. Сулова «Про Юру и физкультуру». Цель: Развивать здоровьесберегающее сознание детей, пространственное мышление, внимание.</p> | <p>Размещение методического материала. Уголок здоровья:<br/>Профилактические и оздоровительные мероприятия на январь;<br/>«Бережём здоровье детей вместе!».</p> |
|--------------------|---|---|---|

|             |                  |  |   |
|-------------|------------------|--|---|
| Де<br>кабрь | Тело<br>человека | <p>1. Беседа «Наше тело».<br/>Цель: Познакомить детей с частями тела, рассказать об органах чувств.</p> <p>2. Дидактические игры «Повтори», «Посылка от медвежонка». Цель: Упражнять в умении осознавать, запоминать и воспроизводить показанные движения, развивать зрительно-моторную память, внимание.</p> <p>3. Чтение С. Прокофьев «Румяные щечки», Н. Саконская «Где мой пальчик».</p> | <p>Экскурсия в кабинет врача «Врачи наши помощники».</p> <p>Цель: расширять представления детей о труде врача и медицинской сестры.</p> <p>Выпуск памятки для родителей «Здоровый образ жизни».</p> |
|-------------|------------------|--|---|

|         |                        |   |  |
|---------|------------------------|---|--|
| Январь  | Закаливающие процедуры | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закаливание</li> <li>2.</li> <li>3. ходьба по «Дорожкам здоровья»</li> <li>4. хождение по дорожке со следочками</li> <li>5. игровой массаж</li> <li>6. обширное умывание</li> <li>7. дыхательная гимнастика</li> <li>8. гимнастика для глаз</li> <li>9. ходьба босиком по мокрым дорожкам.</li> </ol> |  |
| Февраль | Витамины для здоровья  | <p>1. Занятие «Знакомьтесь, витамины». Цель: формировать представления о значении витаминов для здоровья человека. Познакомить с поговоркой. Ввести в активный словарь детей слова: витамины, здоровье. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.</p>   | Семейный конкурс «Витамины наши друзья». |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | <p>2. Беседа «Если ты потерялся на улице». Цель: познакомить детей с элементарными правилами поведения в сложных ситуациях, рассказать к кому можно обратиться за помощью.</p> <p>3. Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты». Цель: систематизировать представления детей о вредных и полезных продуктах, упражнять в умении их дифференцировать, формировать потребность заботиться о своём здоровье.</p> <p>4. Подвижные игры «Цветные автомобили», «Воробушки и автомобиль».</p> <p>5. С/рол. игра «Аптека». Цель: Познакомить детей с профессией фармацевт, обогащать знания детей о витаминах.</p> <p>6. Лепка по образцу «Витаминки для зверят». Цель: формировать первичные представления у детей о значении витаминов. Учить детей раскатывать пластилин круговыми движениями.</p> |  |
|--|--|---|--|

|                  |   |   |   |
|------------------|---|---|---|
| <p>Ма<br/>рт</p> | <p>Будем<br/>спортом<br/>заниматься</p> | <p>1. Беседа «Здоровье в порядке, спасибо зарядке». Цель: Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Закрепить название некоторых видов спорта.</p> <p>2. Дидактическая игра «Назови вид спорта». Цель: Закрепить название некоторых видов спорта.</p> <p>3. С/рол. игра «Физкультурное занятие в детском саду». Цель: Формировать привычку к здоровому образу жизни, потребность в двигательной деятельности.</p> <p>4. Продуктивная деятельность<br/>Рисование «Разноцветные мячи».</p> | <p>Консультация «Подвижная игра в жизни ребенка».</p> |
|                  |   | <p>Цель: Упражнять детей в рисовании предметов круглой формы. Уточнить знания о спортивном инвентаре.</p> <p>5. Спортивное развлечение «Мы мороза не боимся».</p>   |   |

|                    |  |   |   |
|--------------------|--|---|---|
| <p>Ап<br/>рель</p> | <p>За<br/>здоровьем в<br/>детский<br/>сад!</p> | <p>1. Занятие «Что такое здоровье» Цель: Сформировать первичные представления детей о здоровье, своем организме. Воспитывать желание заботиться и беречь своё здоровье.</p> <p>2. Экскурсия в ФОК. Цель: Познакомить детей с работой тренера по спортивной гимнастике.</p> <p>3. День здоровья.</p> <p>4. Развлечение «Олимпийские резервы». Цель: формировать представления о влиянии физических упражнений на организм человека; воспитывать любовь к физическим упражнениям; формировать элементы самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности.</p> | <p>Оформление<br/>совместно с<br/>родителями<br/>тематической<br/>фотовыставки на<br/>тему: «Маленькие<br/>спортсмены».<br/>Консультация для<br/>родителей<br/>«Физическое<br/>воспитание<br/>ребенка в семье».</p> |
|--------------------|--|---|---|

|            |                             |  |   |
|------------|-----------------------------|--|---|
| <p>Май</p> | <p>Опасности вокруг нас</p> | <p>1. Беседа «Опасные предметы вокруг нас». Цель: Учить детей осторожному обращению с предметами, которые могут быть источниками опасности.</p> <p>2. Дидактическая игра «Я знаю, что можно, что нельзя». Цель: Закрепить знания детей об опасных предметах и ситуациях, представляющих опасность.</p> <p>3. С/рол. игры «Семья», «Больница». Цель: Способствовать объединению нескольких игр в единую сюжетную. линию, закрепить знание о профессиях врача, медсестры.</p> <p>4. Развлечение «Медведи в гостях у детей»</p> | <p>Прогулка к светофору совместно с родителями «Безопасная улица».</p> <p>Цель: закрепить знания детей о правилах безопасного поведения на улицах города.</p> |
|------------|-----------------------------|--|---|

## **Гимнастические упражнения**

Гимнастические упражнения для детей 3-4 лет совершенствуют функции сердечнососудистой и дыхательной систем, нервно-мышечного аппарата, улучшают обмен веществ. Помогают функциональному развитию центральной нервной системы

### **1. Утренняя гимнастика**

Так как день у детей начинается с утренней гимнастики, она является одним из важнейших компонентов двигательного режима, ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей.

В процессе утренней гимнастики необходимо обеспечить правильную физическую, психическую и эмоциональную нагрузку.

#### **Я использую различные формы утренней гимнастики:**

- традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений;
- сюжетная гимнастика;
- гимнастика с применением методов снятия психоэмоционального напряжения;
- гимнастика с применением элементов ритмической гимнастики, хороводов;
- гимнастика с применением элементов корригирующей гимнастики.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно перед завтраком в физкультурном зале или в группе.

### **2. Дыхательная гимнастика**

Я поддерживаю мнение многих физиологов, которые утверждают, что дышать правильно надо учить! Для этого необходимо научить ребёнка глубокому выдоху для хорошей очистки лёгких и улучшения их снабжения

кислородом. Необходимо обращать внимание детей на то, что дышать нужно через нос.

Для успешного овладения этой гимнастикой необходимо соблюдать **основные правила:**

- дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект;
- необходимо концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное воздействие;
- дышать надо медленно, это необходимо для насыщения организма кислородом;
- выполнять каждое упражнение не дольше, чем оно доставляет удовольствие;
- дышать надо носом;
- все упражнения выполнять естественно, без усилий и напряжения;
- привести свой организм в состояние глубокого расслабления;
- воздух должен входить и выходить из лёгких одной непрерывной струёй.

Дыхательная гимнастика проводится ежедневно, в перерывах между занятиями или режимными моментами.

### **ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ВОЗРАСТА**

#### **Дыхательная гимнастика «Дровосек»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

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

### **Дыхательная гимнастика «Сердитый ежик»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

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

### **Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»**

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух

### **Дыхательная гимнастика «Гуси летят»**

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у»

### **Дыхательная гимнастика «Жук»**

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

### **Дыхательная гимнастика «Паровозик»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.

### **Дыхательная гимнастика «Вырасти большой»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.

### **Дыхательная гимнастика «Часики»**

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.

### **Дыхательная гимнастика «Каша кипит»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

### **Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик»**

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.

### **Дыхательная гимнастика «Насос»**

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раз

### **Дыхательная гимнастика «Ножницы»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

И.п. - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз, правая вверх. После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.

### **Дыхательная гимнастика «Снегопад»**

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.

### **Дыхательная гимнастика «Трубач»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз.

### **Дыхательная гимнастика «Кто дальше загонит шарик»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Сядьте с малышом за стол, положите перед собой два ватных шарика (разноцветные несложно найти в супермаркетах, а белые сделать самим из ваты). Дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.

### **Дыхательная гимнастика «Подуй на одуванчик»**

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух

### **Сели бегемотики, потрогали животики.**

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

### **Дыхательная гимнастика «В лесу»**

Цель: формировать правильное речевое дыхание.

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

### **Дыхательная гимнастика «Хомячок»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.

### **ЗАКАЛИВАЮЩЕЕ НОСОВОЕ ДЫХАНИЕ**

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

1. Сделать 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю, по очереди закрывая их то большим, то указательным пальцем правой руки.
2. Открыть рот, кончик языка прижать к нёбу (при этом выключается ротовое дыхание).
3. Сделать спокойный вдох, на выдохе с одновременным постукиванием пальцев по крыльям носа произносить слоги «бо-ба-бу».
4. Сжать пальцы в кулак; во время вдоха широко открыть рот и насколько возможно высунуть язык, стараясь его кончиком достать до подбородка; выдохнуть, разжав пальцы.

## Комплексы точечного массажа

Точечный массаж - это первые элементы самопомощи своему организму. Такие упражнения учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

Продолжительность каждого комплекса, составляет 1-2 мин. Дозировка каждого упражнения 5-10 раз.

Цель комплексов массажа заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний, повышение жизненного тонуса у детей, но и в привитии им чувства ответственности за своё здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие.

### **Первый комплекс (сентябрь, октябрь, ноябрь)**

1. Соединить ладони, потереть ими до нагрева.
2. Указательными пальцами, нажимать точки около ноздрей.
3. «Уколоть» указательным и большим пальцами, как «клешнёй», перегородку носа.
4. Указательными пальцами с нажимом «рисует» брови.
5. Указательными и большим пальцем «лепим» уши снизу вверх.
6. Вдох через левую ноздрю (правая в это время закрыта указательным пальцем, выдох через правую ноздрю (при этом закрывается левая)
7. Вдох через нос, медленный выдох через рот.

## **Второй комплекс (декабрь, январь, февраль)**

1. Соединить ладони вместе и потереть ими поперёк до нагрева. Это упражнение положительно воздействует на внутренние органы.
2. Слегка подёргать кончик носа.
3. Указательными пальцами нажимать точки у рта в местах соединения губ.
4. Растирать за ушами: «примазывать уши, чтобы не отклеились».
5. Вдох, на выдохе слегка постукивать по ноздрям со звуком «М-м-м»
6. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь - «сдуваем снежинку с руки».

## **Третий комплекс (март, апрель, май)**

1. «Моем» кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем нажимаем на ноготь каждого пальца другой руки.
3. Поглаживаем нос от ноздрей к переносице.
4. Средними пальцами надавливаем на ушные козелки.
5. Поглаживаем двумя руками шею от грудного отдела к подбородку.
6. Игра «Весёлая пчёлка». Вдох свободный, на выдохе произносить звук «З-з-з».
7. Несколько раз зевнуть и потянуться

## **ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**(проводятся во всех группах)**

### **Массаж живота.**

И. П. - лежа на спине.

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

Цель улучшить работу кишечника.

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

### **Массаж шеи.**

1) Поглаживает шею от грудного отдела к подбородку.

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

3) Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кисти рук.

### **Массаж головы.**

1) Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.

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

3) Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.

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

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

### **Массаж лица.**

Лепит красивое лицо.

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

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

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

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

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

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

### **Массаж рук.**

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

2) Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.

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

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

### **РЕЛАКСАЦИЯ**

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

Расслабляются мышцы губ, уголки рта слегка опускаются.

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

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

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

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

## **ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ, МЫШЛЕНИЯ, ПАМЯТИ**

### **Игра «Запомни — положи»**

Задача: развить произвольную зрительную память, умение запоминать последовательность картинок (игрушек).

Оборудование: 4 картинки с хорошо знакомыми ребенку предметами или 4 игрушки.

Описание. После рассматривания картинок (игрушек) взрослый раскладывает их на столе и просит запомнить, как они лежат друг за другом. После этого картинки (игрушки) смешиваются, а ребенок должен разложить их в исходной последовательности и назвать по порядку.

### **Игра «Что пропало?»**

Задача: развить произвольную зрительную память, умение запоминать количество и место нахождения заданных предметов.

Оборудование: 3-4 картинки с хорошо знакомыми ребенку предметами или 3-4 игрушки.

Описание. После рассматривания картинок (игрушек) взрослый раскладывает их на столе и просит запомнить, как они лежат друг за другом. Затем ребенок закрывает глаза, а взрослый убирает одну из картинок (игрушек) и выравнивает нарушенный ряд предметов. Ребенок должен вспомнить, какую картинку (или предмет) убрали, и показать, где он находился

### **Игра «Что изменилось?»**

Задача: развить зрительную память и внимание детей, научить их запоминать последовательность картинок или детали сюжетной картинки.

Оборудование. I вариант: ряд из 3-4 знакомых ребенку картинок или игрушек.

II вариант: одна сюжетная картинка с небольшим количеством героев и характеризующих их деталей, другая - похожая на нее, но с небольшими отличиями.

Описание. I вариант. Взрослый показывает ребенку картинки или игрушки, называет их, затем выставляет (выкладывает) на столе и просит его запомнить, как они лежат друг за другом. Затем ребенок закрывает глаза, картинки (игрушки) смешиваются, после чего ему нужно разложить их в заданной последовательности и назвать по порядку.

### **Игра «Что добавилось?»**

Задача: развить произвольную зрительную память, умение запоминать количество и место нахождения заданных предметов.

Оборудование: 3 картинки с хорошо знакомыми ребенку предметами или 3 игрушки.

Описание. После рассматривания картинок (игрушек) взрослый раскладывает их на столе и просит запомнить их последовательность. Затем ребенок закрывает глаза, а взрослый незаметно добавляет какую-либо, не привлекающую особого внимания картинку (или игрушку). Ребенок должен назвать исходные картинки (игрушки) и определить лишнюю. К 5 годам следует добиваться от ребенка полного ответа на вопрос. Например: «Слева от куклы прибавилась машинка (книжка, кубик и т. д.)»

### **Игра «Чем отличаются?»**

Задача: развить зрительную память и внимание детей, научить их внимательному рассматриванию похожих предметов и сравнению их по деталям, называть по памяти сходства и различия между ними.

Оборудование: пары похожих сюжетных картинок, которые отличаются друг от друга заметными отличиями в деталях (цвет, форма, количество, местоположение).

Описание. Ребенку показывается сначала одна картинка, затем после ее рассмотрения - другая, после чего он должен назвать по памяти отличия между ними. При необходимости взрослый может помочь ребенку наводящими вопросами.

### **ЗВУКОВЫЕ ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

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

**«Насос».**

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

**«Летят мячи».**

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

**«Вырасти большой».**

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

**«Гуси летят».**

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

## **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-го ГОДА ЖИЗНИ**

**Ладушки.**

Цель: развитие мелких движений кисти, чувства ритма.

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

**Игры с пальчиками.**

Цель: развитие подвижности пальцев рук.

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

## Игровые упражнения

**«Поезд».** Дети-«вагончики» встают в колонну за воспитателем-«паровозом». Поезд движется, дети двигают попеременно согнутыми руками и произносят: «Чух-чух».

Чух-чух, чух-чух, Мчится поезд во весь дух, Паровоз пыхтит,  
«Тороплюсь!» — гудит. «Тороплюсь! Тороплюсь, Тороплю-у-у-сь».

Повторять в течение 25—30 с.

**«Гуси летят».** Дети медленно ходят по залу, поднимая руки в стороны, делают вдох с выдохом, опуская их, и произносят: «Г-у-у-у-у! Г-у-у-у-у!».

**«Обними себя».** И.п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны и отведены назад, ладони вперед, пальцы врозь. Руки скрестить на груди, кистями хлопнуть по лопаткам, одновременно сделать выдох. Вернуться в и.п. — вдох.

**«Сдуем снег (пыль) с обуви».** И.п. — ноги на ширине плеч, руки вверх — в стороны.

Опускаясь на ступню, наклониться вперед, руки через стороны скрестить перед грудью с громким выдохом. Оставаясь в наклоне, плавно скрещивая и разводя руки, закончить выдох. Плавно выпрямиться, делая спокойный вдох, и принять и.п.

## Список используемой литературы

1. Борисова Е. Н. Система организации физкультурно оздоровительной работы с дошкольниками, 2006
2. Валеологическое воспитание детей дошкольного возраста, 2007
3. Каштанова Т. В. Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении (практическое пособие), 2006
4. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников, 2005
5. Лосева В. С. Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение, 2007
6. Никанорова Т. С., Сергиенко Е. М. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников, 2006
7. Оздоровительная работа в ДОУ по программе «остров здоровья», 2009
8. Прищепа С. С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет, 2009
9. Полтавцева Н. В. , Гордова Н. А. физическая культура в дошкольном детстве, 2006
10. Харченко Т. Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду, 2009
11. Чеменева А. А. . Горбунова Л. В. , Кривдина Г. В. Методическое обеспечение инновационного процесса физкультурного образования дошкольников, 2008