**Приложение 1**

**Конспект занятия «Слушай во все уши»**

**Подготовительная группа: воспитатель Юфичкина Н.А.**

**Цель:** дать элементарные представления об органах слуха; дать понятия об основных функциях уха; уточнить, что уши у всех имеют разную форму, как у человека, так и у животных; учить через опытно – экспериментальную деятельность различать силу, высоту, тембр звуков; закреплять знания о правилах ухода за ушами. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. Обучить элементам самомассажа ушной раковины.

**Словарная работа:** ушная раковина, среднее ухо, внутренне ухо, барабанная перепонка, молоточек, наковальня, стремечко, слух, звук.

**Материал.** Схема-плакат «Строение ухо».Рисунки: медведь, слон, белка, плакат с основными правилами ухода за ушами.Музыкальные инструменты: барабан, маракас, металлофон, музыкальный треугольник.

**Ход занятия:**

Воспитатель. Ребята, к нам пришло письмо. А от кого это письмо вы узнаете после того,как отгадаете загадку

«У него уши не самые большие

Не самые длинные,

Не на макушке,

Не с кисточками».

Предлагается три картинки: слон, белочка, чебурашка – на экране.

Дети: Чебурашка!

Воспитатель. Правильно, это Чебурашка!А сейчас давайте прочитаем письмо: «Здравствуйте, ребята! Пишет вам Чебурашка. Я знаю, что вы очень умные ребята, и поможете мне разобраться в одном вопросе. У меня большие уши, а что ими делать я не знаю, и как ухаживать за ушами, тоже не знаю. Ребята, пожалуйста, помогите мне и напишите ответ. Чебурашка».

Воспитатель. А вы ребята, знаете, для чего нужны уши?

Дети: Знаем!

Воспитатель. Ну, что поможем Чебурашке?

Дети: Да!

Воспитатель. Тогда садитесь поудобнее и послушайте музыкальное произведение Д. Кабалевского «Клоуны».

После, воспитатель беседует с детьми по прослушанному произведению.

Воспитатель. Что рассказала вам музыка? Что вы представили себе, прослушав это произведение?

Ответы детей.

Воспитатель. Что вам помогло услышать музыку?

Дети: Уши!

Воспитатель. Уши – это еще один из органов чувств, орган слуха. С помощью ушей мы слышим различные звуки. Звуки бывают громкими, сильными – как волна на море во время шторма. А могут быть тихими – как круги от камня упавшего в лужу. Только волны на воде мы видим и слышим их звук, а вот звуковые волны только слышим. Назовите, что может издавать громкие, сильные звуки? (Ответы детей: самолет, поезд и т. д.) Назовите, что может издавать тихие, слабые звуки?

Воспитатель. Звуки проходят сквозь двери, стены, через воздух и воду. Прислушайтесь и попробуйте услышать посторонние звуки (скрип стульчиков, голоса детей за дверью и т. д.)

Игра «Кто что слышит?»

Воспитатель. А сейчас давайте поиграем с помощью музыкальных инструментов и различных предметов, попробуйте изобразить различные звуки.

Музыкальная игра. «У кого какая песня».

Воспитатель. Почему вы взяли барабан, чтобы изобразить гром? А почему взяли музыкальный треугольник, чтобы изобразить дождь? И т. д.

Воспитатель. А теперь давайте прислушаемся к своему телу. Ладонями обхватим горло и произнесем свое имя и фамилию. Что вы почувствовали? (ответы детей). Внутри горла что-то дрожит. Это дрожат наши голосовые связки. А теперь давайте послушаем, как мы сами можем менять наш голос, сделать его тихим, громким, глухим, низким и высоким. (Дети экспериментируют).

Игра «Кто сказал, мяу?»

Воспитатель. А сейчас поиграем «Кто сказал, мяу?» Водящий, стоя спиной к игрокам, должен определить, кто его позвал (произнес слово «мяу»). Голос можно менять – сказать громко, тихо, грубо, ласково.

Воспитатель. И с этим заданием вы справились. А сумеете ли вы определить инструменты по звучанию.

Игра «Угадай по звучанию».

Воспитатель. Благодаря чему мы с вами смогли справиться со всеми заданиями? Благодаря чему мы слышим прекрасные звуки?

Дети: Мы слышим эти звуки ушами.

Воспитатель. А сколько ушей у человека?

Дети: Два уха.

На экране появляется схема уха.

Воспитатель. На голове расположены две ушные раковины. Ушная раковина лишь собирает звук и отправляет его в слуховой проход. В конце слухового прохода есть барабанная перепонка, звук давит на барабанную перепонку, она начинает дрожать, это передается молоточку, от него на наковаленку, а оттуда на стремечко. Стремечко давит на «улитку» жидкость в «улитке» приходит в движение и начинает двигаться. Слуховой нерв воспринимает этот сигнал. И о радость, мы слышим голос мамы или героя мультфильма.

На экране появляются картинки животных.

Воспитатель. Человек с хорошим слухом слышит шаги в 5 метрах от себя, а вот волк за 50 метров. Отличным слухом обладают ежи, зайцы, дельфины, летучие мыши. У большинства животных уши расположены на голове, а у кузнечика на передних ногах.

Входит медсестра.

Медсестра: Здравствуйте, ребята! Я узнала, что вы сегодня говорите про уши, и хочу вас научить делать массаж ушей.

Массаж уха (из китайской медицины). Дети и воспитатель благодарят медсестру.

Воспитатель. Ребята, иногда люди не слышат или плохо слышат. Таких людей называют глухими и слабослышащими. Закройте уши ладонями. Понравилось ли вам ничего не слышать? (Ответы детей). Это очень неприятно. Слух – это большая ценность. А чтобы слух оставался хорошим, нужно выполнять правила.

На экране появляются картинки.

Воспитатель. Посмотрите на картинки и выберите ту, на которой мальчик поступает правильно.

Правила

1. Не ковыряйте в ушах разными предметами.

2. Не допускайте попадания воды.

3. В холодную погоду защищать уши от ветра и мороза.

4. Не слушать громкую музыку.

5. Нельзя громко кричать и мешать окружающим.

6. Если заболел, обратиться к врачу.

Воспитатель. Давайте эти правила отправим в письме Чебурашке. Пусть он их соблюдает и никогда не болеет. И вы, я надеюсь, будете соблюдать эти правила.

Массаж уха

(из китайской медицины)

Загибание вперед ушных раковин: быстро загнуть вперед всеми пальцами, прижать, резко отпустить. (Способствует улучшению самочувствия всего организма.)

Оттягивание ушных раковин: кончиками большого и указательного пальцев потянуть вниз обе мочки ушей 5-6 раз. (Полезно при закаливании горла и полости рта.)

Массаж козелка: захватить большим и указательным пальцами козелок. Сдавливать, поворачивать его во все стороны в течение 20-30 секунд. (Массаж стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло, гортань, помогает при аллергии.)

Растирание ушей ладонями.

Правила ухода за ушами

1. Не ковырять в ушах разными предметами.

2. Не допускать попадания воды в уши.

3. Защищать уши от сильного ветра.

4. Защищать уши от сильного шума.

5. Не сморкаться очень сильно.

Литература.

«Азбука здоровья» С. Волков «Омега»,1998 г.

«Тематический словарь в картинках «Я и мое тело», «Органы чувств человека» Козлова С. А.Издательство: «Школьная Пресса»,2005 г.

«Уроки Мойдодыра» Г. Зайцев с-п "Акцидент,1997 г".

 **Приложение 3**

**Консультация для родителей на тему: «Профилактика простудных заболеваний у детей (ОРВИ). Как избежать простуды?»**

С наступлением межсезонья (осенью или весной) как никогда актуальным становится вопрос профилактики простудных заболеваний. Каждую маму волнует вопрос, как избежать простудных заболеваний вообще или минимизировать длительность и интенсивность простуды.

Итак, вот несколько важным моментов, которые помогут Вам предупредить простуду:

Наш друг – правильная температура

* Температура воздуха в комнате должна быть не выше +22.
* Также ребёнка на улицу одеваем по погоде. Не кутайте в 33 одёжки, но и не допускайте попадания холодного воздуха под одежду.
* Если за окном дождик, но при этом холодно, не забудьте одеть тёплый носочек в резиновый сапожек.

**Увлажнение и доступ свежего воздуха в квартире**

В холодное время года особо актуальна тема увлажнения воздуха. Так как различные обогреватели, батареи, как и кондиционер впрочем, высушивают воздух, а это в свою очередь приводит к сухости слизистой оболочки носоглотки и прямому попаданию микробов внутрь организма.

Поэтому крайне важно увлажнять воздух в квартире: регулярно проветривать помещение, спать с открытой форточкой, делать влажную уборку (при этом избавиться от вещей, активно собирающих пыль) и использовать увлажнитель воздуха. Также рекомендуется промывать носик ребёнка солевым раствором.

**Ароматерапия**

Ароматерапия как известно повышает иммунитет и способна привести организм в норму. Используйте только натуральные эфирные масла без примесей. Подойдут масло сосны, лимона, лаванды, мяты, апельсина, чайного дерева и другие.

**Частые прогулки на улице**

Гулять с малышом на улице нужно как можно чаще. Осень и ранняя весна – не исключение. Пусть это даже будут короткие прогулки по 30-40минут, но пусть за день их будет 2-3. Прохладный воздух и контраст температур оказывают положительное влияние на детский организм. Только при этом, конечно, одевайтесь по погоде.

**Закаливание**

В качестве профилактики простудных заболеваний также можно использовать закаливание. Правда, начинать закаливание нужно намного раньше и стартовать с периода абсолютного здоровья малыша.

Эффект закаливания создаётся благодаря разнице температур. Летом температура воздуха выше температуры воды. А в бассейне наоборот вода имеет более высокую температуру по сравнению с воздухом. Так вода в бассейне +34 градуса для грудничков, для детей постарше – +32, а вот температура воздуха уже +26 градусов, в раздевалке – +23-24 градуса.

Только не начинайте резко процедуру закаливания. Если Вы решили начать закаливаться дома, делайте это постепенно. Например, начните с обливания водой с температурой +36 (температура тела) и через каждые три-четыре дня снижайте температуру воды на 1-2 градуса. Желательно остановиться на пороге 12-13 градусов и далее обливаться именно такой водичкой.

**Витамины и лекарства**

Правильное питание – лучший способ обеспечить витаминам ребёнка. А вот кормить малыша однообразной пищей и компенсировать недостаток витаминов медицинскими витаминными препаратами не стоит.

Вообще старайтесь давать малышу как можно меньше лекарств и никогда не занимайтесь самолечением.
А из народных методов с целью профилактики простудных заболеваний используйте натуральные компоты из сухофруктов, варенье (всем известна польза малинового варенья), отвары из целебных трав. Помните о витамине С, он крайне важен в качестве профилактики простуды.

Также возьмите на заметку правила для детей и взрослых по профилактике ОРВИ:

* мойте руки с мылом, особенно после высмаркивания, перед едой или перед ее приготовлением;
* старайтесь лишний раз не дотрагиваться руками до глаз, носа и рта;
* чихая и кашляя, прикрывайте рот;
* сморкайтесь в бумажные носовые платки и сразу выкидывайте их;
* старайтесь пользоваться индивидуальной чашкой, стаканами и столовыми приборами;
* избегайте тесного контакта с больными ОРВИ

**Профилактика простудных заболеваний у детей**

Сезон простуд нам ни по чем! Профилактика простудных заболеваний без применения специальных медикаментов у детей и взрослых – актуальная мера в предверии зимнего периода. Осенне-зимний сезон приносит с собой частые простуды у детей самого разного возраста. Каждая мама знает, как нелегко бывает справиться с простудой, и насколько сложно переносится детьми ангина или грипп, да и простой насморк никому не доставляет удовольствия.

Что же можно предпринять, чтобы уменьшить риск простудных заболеваний у ребенка и избежать их последствий?
На самом деле это очень просто, нужно только составить небольшой план профилактических мероприятий для вашего ребенка, а еще лучше включиться в их выполнение всей семьей, и тогда забота о здоровье ребенка так же и вам пойдет на пользу и избавит от сезонных болезней.

Первый пункт нашего плана, который и разработать можно вместе с ребенком, что несомненно привлечет его интерес и заставит не с неохотой, а с радостью его выполнять, итак, первый пункт - совмещаем приятное и развлекательное с полезным. Понятно, что в городской жизни времени и условий для закаливания и пребывания на свежем воздухе немного. Но совсем не сложно пару раз в неделю сделать заказ такси и съездить с ребенком в бассейн.

Плавание - это универсальное закаливание для всех. Даже если у ребенка нет возможности заниматься другими видами спорта, часто бывать на свежем воздухе, достаточно отдыхать, то, поверьте, плавания будет достаточно. Оно не только прекрасно закаливает и повышает иммунитет, для растущего организма оно является практически незаменимым, так как развивает мышцы, способствует росту и нормализует состояние вегето - сосудистой системы ребенка, которая в период активного роста выдерживает высокие нагрузки. Кроме того, для школьников посещение бассейна становится универсальным средством расслабления всех мышц и успокоения нервов.

Второй пункт нашего плана - совмещаем вкусное и полезное. В настоящее время выпускается масса детских медикаментозных и витаминизированных средств, для профилактики простудных заболеваний. Однако, как бы не были они безопасны, все же не каждый захочет пичкать ребенка лекарственными препаратами в целях профилактики простуды. Куда лучше и полезнее включить в меню всей семьи знакомые и очень эффективные, в плане профилактики вирусных заболеваний, продукты.

Если вы заведете правило, ежедневно пить чай с лимоном и съедать его с сахаром вместе с цедрой. Приучите ребенка к чесноку, который не обязательно есть в чистом виде, а можно просто мелко нарезать свежий чеснок и посыпать его в тарелку с супом, и, кроме того, поставить раздавленный чеснок в блюдце возле кровати ребенка или на столе, где он делает уроки, то эти меры будут ничуть не хуже препаратов из аптеки защищать ребенка от вирусных инфекций и к тому же будут абсолютно безвредны.

И еще, приобретите в аптеке богатый витаминами (особенно витамином С) сироп шиповника. Добавляйте его в чай или давайте ребенку как самостоятельный напиток, разводя в теплой воде. Вы практически обеспечите своему ребенку не только хороший иммунитет, но еще и бодрость и работоспособность в школе, так как сироп шиповника способствует повышению активности и дает хороший заряд энергии.

Третий пункт в наш план здоровой зимы – учим ребенка заботится о своем здоровье. Вирусные инфекции обычно легче всего подхватить в многолюдных местах. Не стоит ограничивать общение ребенка со сверстниками, но все же подсказать ему как уберечься от вирусных инфекций - можно и нужно. Объясните ребенку, что лучше не целоваться при встречах с друзьями, мыть руки, прежде чем отправить что-то в рот, стараться не находиться очень близко от кашляющих и чихающих людей, не посещать без лишней необходимости общественные места и по возможности меньше пользоваться общественным транспортом, в саду или школе не пользоваться чужими носовыми платками и посудой.

Четвертое. Чтобы избежать простудных заболеваний, прежде всего надо исключить их возможные причины. Одевайте своего ребенка по сезону, не теплее и не легче необходимого. Основное требование: чтобы не было переохлаждения, а ноги были сухими и теплыми, и потому хорошая обувь - залог здоровья вашего ребенка. И само собой голову тоже нужно держать в тепле, потому если это не шапка (некоторые подростки в силу особенностей возраста, как известно, не любят носить зимние головные уборы), то обязательно предусмотрите наличие капюшона в зимней одежде ребенка.

Вот и все премудрости. Сложно? Нет! Лучшая защита от простуды - её комплексная профилактика.

 **Приложение 4**

**Конспект ООД**

**«Витамины укрепляют здоровье»**

 **Старшая группа: воспитатель Кожина Ю.А.**

**Цель:**

Вызвать у детей желание заботится о своём здоровье

**Программное содержание:**

1. Продолжать закреплять знания о пользе  витаминов для  нашего

организма.

2. Познакомить с понятием «витамины» группы  А, В, С, D, Е» и продукты

в которых они содержатся.

3. Закрепить знания детей о необходимости наличия витаминов в организме человека, о пользе продуктов, в которых витамины.

4. Развивать внимание, память, мышление, воображение, активный и пассивный словарь, упражнять в отгадывании загадок.

5. Воспитывать желание быть здоровыми.

**Предшествующая работа:**

беседа об овощах и фруктах, рассматривание картинок, их описание; игры: «4-й лишний», «Узнай на вкус, запах», «Чудесный мешочек».

**Материал:**

Картинки овощей и фруктов, корзинка с овощами для салата.

**Словарная работа:**

Витамины, консервируют, сухофрукты.

**Ход занятия**

Ребята, сегодня мне пришло письмо от мамы Малыша, он опять заболел.

Его мама говорит, что и одевает она его тепло, и зарядку по утрам делает. Как вы думаете, почему Малыш так часто болеет? (ответы детей). А, может быть, ему витаминов не хватает?

А что такое витамины? (ответы детей). Витамины — это кирпичики нашего организма. Помогают нам быть сильными, здоровыми, красивыми, защи-

щают нас от болезней. И имена у них есть: витамин «А», витамин «С», витамин «Д» и т.д.

Витамин А

Помни истину простую –

Лучше видит только тот ,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

Витамин В

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

Витамин Д

Рыбий жир всего полезней ,

Хоть противный – надо пить

Он спасает от болезней,

Без болезней – лучше жить!

Витамин С

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Ты попробуй-ка решить не хитрую задачку:

Что полезнее жевать – репку или жвачку?

Прослушав эти стихи мы можем сказать в каких продуктах содержаться витамины А,В,С,Д.

Витамин А содержится в продуктах питания : свекла, дыня, морковь, чеснок, капуста, петрушка, персики, шпинат, тыква, репа, сельдерей.

Витамин В – рис, изюм, рыба, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, горох, печень, хлеб, грибы, творог, салат. В животных продуктах - баранина, говядина, крабы, моллюски.

Витамин С – черная смородина, шиповник, апельсины, лимоны, лук, петрушка.

Витамин Д – рыбий жир, печень трески, говяжья печень, сливочное масло.

– Ребята, сегодня у нас занятие о самых полезных продуктах. А вы знаете, что относится к самым полезным продуктам? (овощи, ягоды, фрукты)

- Ребята, а почему так полезны овощи, фрукты? (в них много витаминов)

Пищей шоколадною ты не увлекайся,

Очень сладкого, солёного

Ой, остерегайся.

Только овощи и фрукты – очень вкусные продукты

Да! Да! Да!

**Воспитатель:** Витамины необходимы, как воздух, солнце и вода.

Никогда не унываю,

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А,В,С.

Я очень люблю загадки. А вы, ребята? (да) Если отгадаете, то увидите ответ.

Рослые ребятки, улеглись на грядке,

Все ребятки молодцы и зовутся …  (огурцы)

Фиолетовый кафтан заказал себе Иван.

Лучше не было кафтана, чем кафтан у …  (баклажана)

Шло по грядке вдоль забора

Войско храброе дозором.

Держит пики сотни рук.

Подрастает горький … (лук)

Красная девица родилась в темнице,

Выкинула косу за окошко ловко.

Наступает осень, выдернут … (морковку)

Кругленькие братцы в домике томятся,

В домике зелёном им совсем не плохо.

Варят их в бульоне и зовут … (горохом)

- Как назвать одним словом все эти картинки-ответы? (овощи)

Этот плод продолговатый,

Витаминами богатый.

Его варят, его сушат.

Называется он … (груша)

Он с оранжевою кожей,

Что на солнышко похожа.

А под кожей – дольки,

Посчитали, сколько?

Дольку каждому дадим,

Все по долечке съедим. (Апельсин)

Круглое, румяное,

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые,

И маленькие детки.  (Яблоко)

Среди листьев изумрудных

Зреет много гроздей чудных.

Они из ягод состоят,

У них чудесный аромат,

И мы зовём их … (виноград)

Хоть и кислый он,

В чай положим мы  … (лимон)

- Как назвать одним словом все эти картинки-ответы? (фрукты)

- Все овощи и фрукты содержат очень много полезных веществ. Когда мы их едим, то наш организм получает большой запас витаминов, чтобы мы были здоровы и не болели.

  Осенью поспевает большой урожай овощей и фруктов. Всё сохранить в свежем виде не удаётся. От долгого хранения они могут испортится. Что же делают взрослые, чтобы сохранить собранный урожай на целую зиму? (консервируют овощи, фрукты, варят варенье, делают компоты …)

 А ещё фрукты можно сушить. Высушенные фрукты называют сухофруктами. Даже в сушёном виде они сохраняют много витаминов. Вы, наверное  видели и пробовали изюм – это высушенный виноград, курагу – сухие абрикосы. Из сухофруктов готовится очень вкусный и полезный компот, который вы получаете на обед.

Ребята, а как вы думаете, в какое время года мы больше всего получаем витаминов? (Летом, осенью)

**Физминутка**

Мы стоим на огороде,                       Потягивания-руки в стороны

Удивляемся природе.

Вот салат, а здесь укроп.                  Правой рукой коснуться левой ступни, а

                                                             потом

Тут морковь у нас растёт                  левой рукой коснуться правой ступни.

Поработаем с тобой ,

Сорнякам объявим бой –

С корнем будем выдирать

а пониже приседать.                       Приседания

Всё полили мы из лейки

И садимся на скамейки.

Мы идём во фруктовый сад.                         Ходьба на месте.

Вдыхаем яблок аромат.                               Дыхательные упражнения.

Хотим сорвать яблоки с дерева                   Поднимаются на носочки, тянут

Может быть, допрыгнем до них?

                                                                  поочерёдно то одну, то другую

       руку вверх

     Прыжки.

Нужно поставить лестницу.                         Имитируют подъём по лестнице.

Срываем яблоки и кладём в корзину.         Имитируют сбор яблок.

Яблоки собрали, теперь отдохнём.              Дети садятся за столы.

Ребята, вы отдохнули, а теперь отгадайте ещё загадку:

Он бывает всех цветов

В нём витаминов куча

Я пить его всегда готов

Ведь нет напитка лучше.

Он морковный и томатный

И на вкус и цвет приятный

Чтоб здоровым стать ты смог

Пей скорей фруктовый …(сок)

А вы знаете, что сок не только очень вкусный и полезный напиток, он ещё может быть и замечательным лекарством.

Сок лука – от насморка, при ангине, с мёдом при кашле.

Сок капусты – от боли.

Сок редьки – от кашля.

- Ребята, а витамины содержатся не только в овощах, фруктах, ягодах, но ещё и в разных продуктах.

- Правильно вы ребята сказали, что летом и осенью больше витаминов, поэтому зимой и весной необходимо покупать витамины в аптеке. Их нужно употреблять в определённых дозах (1-2 таблетки в день)

Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела. Если в пищи недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится вялым, слабым, грустным.

   Ребята, я принесла вам подарок, а вы уж сами догадайтесь для чего он нужен.

Ребята, это капуста - овощ, в котором есть витамины роста. Морковь – витамины, укрепляющие зубы. Лук - витамины, которые борются с простудой.

- Что можно сделать из этих полезных продуктов? (Витаминный салат)

Сегодня мы с вами приготовим его на обед.

Итог. Ребята, какие вы узнали полезные продукты? (Ответы детей)

Я думаю будете кушать только то, что полезно, и не будете болеть.

Я вам желаю, чтобы ваше здоровье было всегда крепким!

**Приложение 5**

**Подвижные и хороводные игры в младшей группе**

**Инструктор по физической культуре: Соколова Н.Г.**

 Цели и задачи — развивать координацию, ориентацию в пространстве, развить координацию слов с движениями, работать над темпом и ритмом речи; обогащать двигательный опыт детей; воспитывать желание выразительно двигаться; быть аккуратным в движениях и перемещениях.

— содействовать развитию игровой деятельности, выполнять действия в определённой последовательности.

— формировать умение соблюдать отдельные элементарные нормы и правила поведения с взрослыми и со сверстниками; формировать умение эмоционально – положительно реагировать на просьбы и требования взрослого, на необходимость регулировать своё поведение; формировать умение поддерживать речевое общение.

*«Карусели»*

*«По ровненькой дорожке»*

*«Раздувайся пузырь»*

*«Машенька»*

*«Грушка»*

*«Зайка шел»*

*«Мы топаем ногами»*

1.*«Карусели»*

Образуется круг. «Сейчас мы будем кататься на карусели, — говорит воспитатель. – Повторяйте слова за мной и двигайтесь дружно по кругу, чтобы карусель не сломалась».

Держась за руки, дети вместе с воспитателем движутся по кругу и произносят следующие слова:

Еле-еле-еле-еле

Завертелись карусели

карусель медленно движется в правую сторону.

А потом, потом, потом

Все бегом, бегом, бегом!

Темп речи и движений постепенно ускоряется.

Побежали, побежали,

Побежали, побежали!

Карусель меняет направление движения.

Тише, тише, не спешите,

Карусель ос-та-но-ви-те.

Раз-два, раз-два (пауза,

Вот и кончена игра.

Темп движений постепенно замедляется, и на слова *«раз-два»* все останавливаются и кланяются друг другу.

В конце дети хлопают друг с другом в ладоши и разбегаются.

2.*«По ровненькой дорожке»*

Вместе с ребенком поводите **хоровод со словами**:

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки,

Шагают наши ножки.

По пням, по кочкам,

по камушкам,

По камушкам, в яму – бух!

На последней строчке присядьте.

3.*«Раздувайся, пузырь!»*

Вместе с воспитателем дети становятся тесным кружком и начинают *«раздувать пузырь»*: наклонив головы вниз, малыши дуют в кулачки, составленные один под другим, как в дудочку. При этом они выпрямляются и набирают воздух, а затем снова наклоняются, выдувают воздух в свою трубку и произносят звук *«ф-ф-ф-ф»*. Эти действия повторяются 2-3 раза. При каждом раздувании все делают шаг назад, будто пузырь немного увеличился. Затем все берутся за руки и постепенно расширяют круг,двигаясь и произнося следующие слова:

Раздувайся, пузырь, Раздувайся большой,

Оставайся такой, И не лопайся!

Получается большой растянутый круг.

Он летел, летел, летел.

И за веточку задел! *(дети бегут по кругу)*

*«Лопнул пузырь!»* все хлопают в ладоши, произносят слово *«Хлоп!»*и сбегаются в кучку.

4. *«Машенька»*

Дети образуют круг вместе с педагогом, берутся за руки. Одновременно с чтением текста дети вместе с педагогом двигаются **хороводом** по кругу в левую или правую сторону.

Вот она, Машенька наша,

Девочка – клубничка.

Румяное личико.

Щечки что яблочки,

Губки что ягодки,

Носик – курносик пуговкой.

Глазки серенькие,

Зубки беленькие.

Баю – бай – баюшок!

Ложись, Маша, на бочок,

На пуховую кровать.

Будет Маша крепко спать.

После слов *«Будет Маша крепко спать»* дети останавливаются, присаживаются на корточки, ладошки под щечки.

5 *«Грушка»*

Играющие образуют круг, в середине которого становится ребенок – это будет грушка.Все ходят вокруг грушки по кругу:

Мы посадим грушку – вот, вот!

Пускай наша грушка растет, растет!

Вырастай ты, грушка, вот такой вышины;

Вырастай ты, грушка, вот такой ширины;

Вырастай ты, грушка, вырастай в добрый час!

Потанцуй, Марийка, покрутись ты для нас!

А мы эту грушку все щипать будем.

От нашей Марийки убегать будем!

Грушка в середине круга должна изображать все то, о чем поется в песне*(танцевать, крутиться)*. На слова *«Вот такой вышины»* дети поднимают руки вверх, а на слова *«Вот такой ширины»* разводят их в стороны.Когда поют: *«А мы эту грушку все щипать будем»*, все приближаются к грушке, чтобы дотронуться до нее, и быстро убегают, а грушка ловит детей. Все игровые действия должны быть согласованы со словами.

6. *«Зайка шел»*

Возьмитесь за руки, образуя круг. Идите по кругу, приговаривая слова:

Зайка шел, шел, шел,

Морковку нашел,

Сел, поел и дальше пошел.

Зайка шел, шел, шел,

Капустку нашел,

Сел, поел и дальше пошел.

Зайка шел, шел, шел,

**Картошку нашел**,

Сел, поел и дальше пошел.

На словах *«сел»* — останавливайтесь и присаживайтесь на корточки.

7. *«Мы топаем ногами»*.

Воспитатель вместе с детьми становится по кругу на расстояние выпрямленных в стороны рук. В соответствии с произносимым текстом дети выполняют упражнения:

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы руки подаем.

С этими словами дети дают друг другу руки, образуя круг,и продолжают:

И бегаем кругом, и бегаем кругом.

Через некоторое время воспитатель говорит: *«Стой!»*. Дети, замедляя движение, останавливаются. Игра повторяется.

 **Приложение 6**

**ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА И ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ**

 Младшая группа :Воспитатель Турхина В.М.

Очень важной частью работы по развитию мелкой моторики являются пальчиковые игры и пальчиковая гимнастика. Игры эти, очень эмоциональные, увлекательны и способствуют развитию не только мелкой моторики, но и речи, творчества, воображения. Пальчиковые игры как бы отображают реальность окружающего мира - предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности. Очень важны эти игры для развития творчества детей. Если ребенок усвоит какую-нибудь пальчиковую игру , он обязательно будет стараться придумать новую инсценировку для других стишков и песенок. Также пальчиковые игры способствуют развитию слуховой памяти. Дети в непринужденной форме заучивают веселое стихотворение, тем самым, тренируя память. Радуются, когда могут научить играть в эту игру кого-нибудь из близких, например, бабушку или дедушку.

Каждый раз мы стараемся разнообразить эту деятельность появлением какого – нибудь любимого персонажа или героями пальчикого театра.

Вот примеры некоторых "пальчиковых игр", в которые можно поиграть с детьми дома:

**МОЯ СЕМЬЯ**

Этот пальчик - дедушка, Этот пальчик - бабушка,

Этот пальчик - папочка, Этот пальчик - мамочка,

Этот пальчик - я, Вот и вся моя семья!

(Поочередное сгибание пальцев, начиная с большого)

**ЦВЕТКИ**

Наши алые цветки распускают лепестки.

Ветерок чуть дышит, лепестки колышет.

Наши алые цветки закрывают лепестки,

Головой качают, тихо засыпают.

(Медленно разгибать пальцы из кулачков, покачивание кистями рук вправо - влево, медленное сжимание пальцев в кулаки, покачивание кулачков вперед - назад.)

**Капуста**Мы капусту рубим, рубим,
(движения прямыми ладонями вверх-вниз)
Мы морковку трём, трём,
(потереть кулак одной руки о кулак другой)
Мы капусту солим, солим,
(пальцы сложить в щепотку,солим)
Мы капусту жмём, жмём,
(сжимать и разжимать кулаки)
А потом и в рот кладем. Ам!
(сложенные щепоткой пальцы правой и левой руки поочередно подносим ко рту)

**ЭТОТ ПАЛЬЧИК**

Этот пальчик в лес пошел, Этот пальчик гриб нашел,

Этот пальчик чистить стал, Этот пальчик жарить стал,

Этот пальчик все съел, Оттого и потолстел.

(Поочередное разгибание пальцев из кулачка, начиная с мизинца)

Родители сами могут подобрать небольшие стихи и придумать свои движения, которые будут интересны детям. Главное проявить личную заинтересованность и творчество, и такие игры могут стать любимыми играми вашего ребенка.

 **Приложение 7**

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

**Комплекс дыхательной гимнастики для детей второй младшей группы «Фантазёры».**

**Составила воспитатель: Славкина Л.М.**

 О роли **дыхательной гимнастики** сказано достаточно много. Доказана необходимость её применения в ДОУ. Ведь правильное **дыхание** - это увеличение объёма лёгких у детей, это профилактика простудных заболеваний, которыми дошкольники часто страдают, это прилив сил и энергии. Активное поступление кислорода способствует активизации работы головного мозга. **Дыхательная гимнастика**, проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. От **дыхания** во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Ещё древние восточные мудрецы придавали большое значение **дыхательным упражнениям**. Считалось, что кроме кислородного питания с помощью **дыхания** происходит и энергетическая подпитка организма. Есть множество болезней, для лечения которых нужна **дыхательная гимнастика**. Но все же в целом для маленьких детей цель **дыхательной гимнастики** — укрепление иммунитета, а значит, профилактики заболеваний, прежде всего острых респираторных. Заниматься **дыхательной гимнастикой** в детских оздоровительных учреждениях *(ДОУ)* желательно на улице, или в помещении, которое было хорошо проветрено. Если занятия объединить с играми, результат будет в разы лучше, так как ребенок будет усердней заниматься и при этом не заметит перенапряжения. Нужно следить за ребятами, у которых могут быть противопоказания и оговорки к использованию упражнений, например астматиками, тогда **дыхательная гимнастика** принесет детям удовольствие и пользу.

**Дыхательная гимнастика «Качели»**

***Цель:*** укреплять физиологическое дыхание у детей.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:

*Качели вверх*(вдох)*,*

*Качели вниз*(выдох)*,*
*Крепче ты, дружок, держись.*

**Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру**»

***Цель:*** формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

**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, произнеся 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 «Листопад»**

***Цель:*** развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

**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 «Пушок»**

***Цель:*** формирование дыхательного аппарата.

Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.

**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 «Петушок»**

***Цель:*** укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».

**Дыхательная гимнастика «Ворона»**

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р].

**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 раза.

**Дыхательная гимнастика «Регулировщик»**

***Цель:*** формирование дыхательного аппарата.

Встать прямо, ноги на ширине 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.

**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 «Поединок»**

***Цель:*** укреплять физиологическое дыхание у детей.

Из кусочка ваты скатать шарик - "мяч". Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаясь "забить гол" - вата должна оказаться между кубиками. Немного поупражнявшись, можно проводить состязания с одним ватным шариком по принципу игры в футбол.

**Дыхательная гимнастика «Пружинка»**

***Цель:*** формирование дыхательного аппарата.

ИП: лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Повторить 6-8 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.

**Дыхательная гимнастика «Ветряная мельница»**

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.

**Дыхательная гимнастика «Бегемотик»**

***Цель:*** тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос
Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

*Сели бегемотики, потрогали животики.*

*То животик поднимается* (вдох),

*То животик опускается* (выдох).

**Дыхательная гимнастика «Курочка»**

***Цель:*** развитие плавного, длительного вдоха.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.

**Дыхательная гимнастика «Парящие  бабочки»**

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).

**Дыхательная гимнастика «Аист»**

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

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

**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 «Волна»**

***Цель:*** тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

**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.

**Дыхательная гимнастика «Лягушонок»**

***Цель:*** формировать правильное речевое дыхание.

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

**Дыхательная гимнастика «Боевой клич индейцев»**

***Цель:*** формировать правильное речевое дыхание.

Предложите ребенку имитировать боевой клич индейцев: негромко кричать, быстро прикрывая и открывая рот ладошкой. Это занятный для детей элемент, который легко повторить. Взрослый может «руководить громкостью», показывая попеременно рукой «тише-громче».

**Дыхательная гимнастика «Ныряльщики за жемчугом»**

***Цель:*** укреплять физиологическое дыхание у детей.

Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание. Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.

**Дыхательная гимнастика***«Качели»*

Цель: укреплять физиологическое **дыхание у детей**.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос.Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох,

Качели вниз (выдох,

Крепче ты, дружок, держись.

**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***«Листопад»*

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

**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***«Пушок»*

Цель: формирование **дыхательного аппарата**.

Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.

**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***«Петушок»*

Цель: укреплять физиологическое **дыхание у детей**.

ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох, а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох, произносить *«ку-ка-ре-ку»*.

**Дыхательная гимнастика***«Ворона»*

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья,медленно опускает руки и произносит на выдохе: *«каррр»*, максимально растягивая звук [р].

**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 раза**.

**Дыхательная гимнастика***«Регулировщик»*

Цель: формирование **дыхательного аппарата**.

Встать прямо, ноги на ширине 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**.

**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***«Поединок»*

Цель: укреплять физиологическое **дыхание у детей**.

Из кусочка ваты скатать шарик - "мяч". Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаясь "забить гол" - вата должна оказаться между кубиками. Немного поупражнявшись, можно проводить состязания с одним ватным шариком по принципу игры в футбол.

**Дыхательная гимнастика***«Пружинка»*

Цель: формирование **дыхательного аппарата**.

ИП: лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди *(выдох)*. Вернуться в ИП *(вдох)*. **Повторить 6-8 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.

**Дыхательная гимнастика***«Ветряная мельница»*

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.

**Дыхательная гимнастика***«Бегемоты»*

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос

Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемоты, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох,

То животик опускается *(выдох)*.

**Дыхательная гимнастика***«Курочка»*

Цель: развитие плавного, длительного вдоха.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки,произносит: *«тах-тах-тах»*, одновременно похлопывая себя по коленям.

**Дыхательная гимнастика***«Парящие бабочки»*

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела *(при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох)*.

**Дыхательная гимнастика***«Аист»*

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

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

**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***«Волна»*

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

**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.

**Дыхательная гимнастика***«Лягушонок»*

Цель: формировать правильное речевое **дыхание**.

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

**Дыхательная гимнастика***«Боевой клич индейцев»*

Цель: формировать правильное речевое **дыхание**.

Предложите ребенку имитировать боевой клич индейцев: негромко кричать, быстро прикрывая и открывая рот ладошкой. Это занятный для детей элемент, который легко **повторить**. Взрослый может *«руководить громкостью»*, показывая попеременно рукой *«тише-громче»*.

**Дыхательная гимнастика***«Ныряльщики за жемчугом»*

Цель: укреплять физиологическое **дыхание у детей**.

Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать **дыхание**. Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.

 **Приложение 8**

**Как устроен человек»**

**Подготовительная к школе группа Воспитатель: Скетяева Е.В.**

Задачи:

Формировать представление о внутреннем строении человека (кости, кожа, мозг, сердце, легкие, желудок, кишечник, печень, мышцы). Формировать представления детей об органах чувств человека: зрение, слух, вкус, обоняние.

Развивать логическое мышление, умение у детей способности делать умозаключения на основе физиологических опытов (сердцебиение, пульс, работа легких – вдох-выдох). Расширять словарный запас (пульс, перегоняет кровь, важные орган…)

Воспитывать у детей культуру здоровья, ответственность за своё здоровье, навыки здорового образа жизни.

Ход занятия:

Ребята послушайте загадку:

На Земле он всех сильней,

Потому что всех умней.

Как вы думаете, кто это? (человек).

Воспитатель: — Ребята, сегодня мы поговорим о нас, то есть о людях, о том, как устроен человек.

Высокие, низкие, далекие, близкие,

Гиганты, гномы, малыши,

Слабыши и крепыши,

Блондины, брюнеты, шатены,

И всякие аборигены,

И папы, и мамы, и дети –

Роднее их нет на свете.

Все вроде разные на вид,

Но есть у каждого – руки, и ноги, и рот,

Два уха, два глаза и нос.

Воспитатель: Но какими бы мы ни были разными, все равно похожи своим телосложением. Ребята давайте вспомним еще раз, из каких частей состоит тело человека

Я вам загадаю загадки. А вы внимательно слушайте и отвечайте.

(Дети выходят, называют отгадку и показывают на схеме человека части тела).

Воспитатель: Быть у каждого должна «очень умной» …

Ребята: Голова.

Воспитатель: Я верчу ей, как умею, голова сидит…

Ребята: на шее.

Воспитатель: Животик, спинка, грудь их вместе все зовут…

Ребята: Туловище.

Воспитатель: На прогулке не забудь закрывать от ветра…

Ребята: Грудь

Воспитатель: Чтоб писать, трудиться, воды из кружечки напиться, нужны

Ребята: Руки

Воспитатель: на руке сидят мальчики, очень дружные…

Ребята: Пальчики

Воспитатель: Бегут по дорожке, резвые…

Ребята: Ножки.

Воспитатель: Спотыкнулся через Генку, и ушиб себе…

Ребята: Коленку.

Воспитатель: Молодцы! Вы очень хорошо знаете части тела.

- А сейчас послушайте и запомните все то, что я вам скажу.

Д/И «Четыре помощника».

- Есть четыре помощника на службе у тебя, не замечая их, используешь шутя.

Глаза тебе даны, чтоб видеть,

А уши служат, чтобы слышать,

Язык во рту, чтоб вкус понять,

А носик – запах различать.

Все запомнили? (ответы детей)

Физминутка.

Живут мальчики – веселые пальчики.

Озорные ножки ходят по дорожке.

Шея крутит головою,

Повторяйте все за мною.

Вправо, влево оборотик,

Покажите мне животик.

Наше тело подтянулось.

Как березонька стройна

Стала ровною спина.

А теперь все подтянулись

И друг другу улыбнулись.

Воспитатель: А теперь, все садитесь на стульчики. Продолжим наше занятие.

Беседа «Внутренняя жизнь в человеке «Внутренние Органы».

Чтобы ходить, есть, дышать, совершать какие-то действия, человеку приходится затрачивать много усилий.

В этом нам помогают скелет и мышцы. Они связаны между собой. Кости и мышцы определяют форму тела человека. В нашем теле 206 костей.

Eсли-бы у человека не было костей, его тело было бы мягким. Кости, составляющие скелет, поддерживают тело и обеспечивают защиту от ранений и ушибов. Потрогайте себя, руки, ноги, животик. — Как вагоны в поезде связаны друг с другом, так и мышцы и кости связаны между собой.

Человек был бы бесформенным и некрасивым, если бы у него не было скелета. Скелет это наша опора. На вид он хрупкий, но на самом деле очень прочный. Скелет служит организму не только опорой, но и защищает внутренние органы. Самые крепкие – это кости ног. Все люди строением тела похожи друг на друга.

- Сейчас, ребята, посмотрите друг на друга и скажите, чем вы отличаетесь? (рост, цвет и длина волос, цвет глаз, вес, пол).

Каждый человек должен знать строение своего тела – это поможет ему быть здоровым. -

В человеческом организме много всяких органов, и все они, очень нужные. Благодаря этим органам, мы живем, дышим, думаем, ходим, кушаем и многое другое. — Все дети разные и одновременно похожие, потому что тело состоит из одинаковых частей: головы, шеи, туловища, рук и ног. (как мы это с вами повторили и убедились посмотрев друг на друга).

Голова может думать, смотреть, дышать, различать запахи и вкус, но не сама, а с помощью органов, которые находятся на голове: глаза, уши, нос и рот. Голова может поворачиваться в разные стороны. Она не могла бы этого делать, если бы у нас не было шеи. При помощи шеи голова крепится к туловищу, которое может поворачиваться в разные стороны и наклоняться.

Мозг один из самых главных органов — мозг. Он все знает и за все отвечает. Мозг помогает человеку думать, ходить, делать разную работу. Он очень хрупкий. Хорошо, что твердый череп надежно защищает мозг от повреждений. Но все-таки старайтесь не ударяться головой. От сильного удара бывает сотрясение мозга.

Знать строение нашего тела, значит знать самих себя. Чем больше вы узнаете о себе, тем лучше. Внутри тела находятся органы, которые помогают человеку, расти и развиваться.

- Ребята, положите руку на грудную клетку, как я. Давайте тихонечко посидим и прислушаемся к себе. Чувствуйте, как внутри что-то стучит?

Ребята: Да

Воспитатель: Что же это такое?

Дети: Это сердце.

Воспитатель: правильно

Так же самым главным органом у нас является Сердце.

Ребята, скажите как работает наше сердце? (ответы детей)

С самого нашего рождения оно не перестает трудиться. Поэтому работу сердца можно сравнить с работой мотора. Оно перекачивает нашу кровь. От него она движется по сосудам-трубочкам по всему телу и разносит вещества, которые очень важны для нас. Сердце человека размером чуть больше его кулачка и по форме напоминает сжатый кулак. Говорят, чтоб узнать какого размера ваше сердце, сожмите свой кулачок и мы увидим у кого какое сердце. Увидеть его мы не можем, но можем услышать, если приложим руку к грудной клетке, как мы это уже делали.

- Ребята, а давайте еще раз найдем с левой стороны нашего туловища то место, где слышно, как бьется сердце.

Тук, тук, тук,

Стучит сердечко,

Точно также,

Как мотор.

Если так стучит сердечко,

Значит, человек здоров.

- А теперь послушаем его и посчитаем его удары от 1 до 10.

- Ребята, как работает сердце, можно еще определить по пульсу (поясняет, как это сделать.)

А теперь сожмите свой кулачек, а теперь слегка разожмите как я — так работает сердце.

Сердце нужно беречь. Но это не значит, что нужно все время лежать и ничего не делать. Сердце нужно тренировать, заниматься физкультурой. Когда бегаешь, сердце быстрее работает. Стучит и качает кровь.

- Предлагаю вам приложить ладонь к сердцу и прислушаться. А теперь попрыгайте, побегайте на месте, наклонитесь вперед, назад. Теперь снова приложите руку к сердцу. Что изменилось? Сердце забилось сильнее.

Воспитатель: А теперь замрем и прислушаемся к своему организму. Что еще вы чувствуете и слышите. Кто скажет?

Ребята: мы слышим свое дыхание.

Воспитатель: У человека есть еще один важный орган, который. Как и сердце работает без перерыва. Что это за орган? Назовите. … (ответы детей)

Легкие

- Это легкие они нужны человеку, чтобы дышать и питать кровь нужным воздухом. Воздух не виден, но жить без него нельзя.

- Посмотри на свое дыхание. Поднесите зеркальце поближе и подышите на него. От теплого дыхания зеркало затуманится.

Положите руки на грудь и сделайте глубокий вдох. Вы почувствовали, как руки приподнялись вместе с наполнившимися воздухом легкими. Теперь выдохните воздух. Руки опустились.

Воспитатель: как вы думаете сколько у человека легких?

Ребята: Их два.

Воспитатель: Давайте попробуем. На несколько секунд задержать дыхание.

Не получается?

Ребята: нет.

Воспитатель: Значит, человек не может прожить без воздуха. Задержав дыхание, воздух в легкие не попадает, и мы начинаем задыхаться.

Воспитатель: Во время вдоха мы вдыхаем определенное количество воздуха. У всех оно разное и зависит от объема легких. У взрослых он больше, а у детей меньше.

- Мы не всегда дышим одинаково. Когда бегаем — дышим чаще и глубже, а когда мы спокойны или спим — дыхание у нас ровное и спокойное.

Нужно стараться не дышать дымом или грязным воздухом. Нашим легким полезен свежий чистый воздух. И конечно же, нельзя травить свои легкие вредными веществами (сигаретами). От вредных веществ (сигаретного) дыма легкие становятся черными и заболевают.

Дыхательная гимнастика «Подуй на перышко».

- Глубоко вдохнуть, задержать дыхание и медленно подуть на перышко. Постараться дуть так, чтобы перышко легко колыхалось, и удержать его в таком положении до конца выдоха.

Дети по команде воспитателя выполняют упражнение.

Воспитатель: Чтобы организм человека хорошо работал, все должны питаться. От питания наши клетки получают энергию необходимую для жизни человека. Каждый день человек употребляет пищу. Из тарелки пища попадает в ложку и отправляется в рот. Отсюда и начинается удивительное путешествие пищи.

- Кто расскажет об этом путешествии?

Дети: Во рту есть зубы. Они измельчают и перетирают пищу на мелкие кусочки. Слюна смачивает пищу, чтобы она легче прошла по пищеводу в желудок.

Воспитатель: Молодцы! Очень хорошо вы рассказали о путешествии пищи.

Воспитатель: А как выглядит желудок кто -нибудь знает?

С полезной, здоровой пищей желудок справляется легко, а от вредной пищи желудок страдает и даже заболевает. Очень не любит желудок, когда мы наедаемся сверх меры — набиваем живот. Желудок не успевает справиться с большущим количеством еды и у нас начинает болеть живот.

Есть очень интересный факт: объем пустого желудка человека не такой уж и большой — всего 500 мл., а вот после приема пищи в среднем он увеличивается до 1 литра, но может растягиваться и до 4-х! Вот насколько эластичен желудок человека.

Давайте проведем еще один опыт. Возьмите стакан с водой и маленькими глоточками попейте воду. Что мы чувствуем? Куда попала вода? Дети показывают на желудок.

Ребята давайте подведем итог: Что происходит с пищей в желудке?

- В желудке пища переваривается и превращается в питательные вещества, полезные нашему организму. Из желудка пища попадает в кишечник, (это еще один внутренний наш орган), откуда в виде остатков естественным образом выходит наружу.

Воспитатель: Что нужно организму человека, чтобы он был здоров и развивался?

Ребята: Человек должен употреблять полезные продукты. В которых содержатся разные витамины.

Воспитатель: Сейчас мы с вами вспомним эти продукты. И скажем, какую пользу они приносят нашему организму?

Воспитатель: Для чего нужны овощи и фрукты?

Ребята: Они улучшают пищеварение и защищают организм от простуды.

Воспитатель: Для чего нужны молочные продукты?

Ребята: Они укрепляют наши косточки.

Воспитатель: Для чего нужны каши и хлеб?

Ребята: Они укрепляют весь организм и дают энергию.

Воспитатель: Для чего нужны мясо и рыба?

Ребята: Они укрепляют наши мышцы.

Воспитатель: для чего нужны жиры и масло?

Ребята: Они делают нашу кожу, волосы, ногти крепкими и гладкими.

Воспитатель: Молодцы! Вы знаете, что относится к здоровым продуктам.

Воспитатель: Ребятки, но есть еще и вредная еда. Которая вредит нашему здоровью. Назовите, пожалуйста, эти вредные продукты.

Ребята: Чипсы, сухарики, лимонад, жевательные резинки, пироженные, конфеты.

Воспитатель: молодцы! Вредные продукты вы тоже знаете.

А теперь скажите, что происходит с нашим организмом. Когда мы употребляем вредные продукты?

Ребята: начинают болеть зубы, желудок, живот, начинается аллергия.

Воспитатель: Молодцы! Совершенно верно.

ПОЧКИ

Ребята, так же не маловажный орган у нас называется Почки

Послушайте стихотворение, которое так и называется

ПОЧКИ

Хоть они зовутся «почки» —

Не растут из них листочки.

Две близняшки, две сестрички

Соль и лишнюю водичку

Аккуратно собирают —

Их обязанность такая.

Нас избавят почки дружно

От того, что нам не нужно!

Почки — процеживают кровь и удаляют с мочой из организма вредные вещества: соли, лишнюю воду. В день рекомендуется пить больше воды. У человека две почки. Расположены они на уровне поясницы, с обеих сторон позвоночника. На правую почку давит такой гигант –печень, поэтому она немного ниже левой. По форме почка напоминает – боб (показываю боб, дети рассматривают)

Величина почки с кулак человека.

Покажите свои кулачки, (показывают кулачки) вот примерно такого размера ваши почки.

Почки боятся сквозняков, тяжестей, некачественных продуктов и грязной воды… Если вдруг почки перестанут работать, человек получит отравление организма.

А как вы думаете, что такое отравление и как оно проявляется?

(повышается температура, тошнота, болевые ощущения).

Я говорили с вами что почки очищают нашу кровь, жидкости в организме. Если мы с вами будем употреблять грязную воду, некачественные продукты, большое количество лекарств и есть много соли, то все это начнет задерживаться в наших почках, образовывать в них песочек и камни, очень скоро наши почки начнут болеть.

Вот такую важную функцию почки выполняют в нашем организме.

Ну, а теперь расскажу вам про печень.

Знайте, что надо её поберечь нам. Печень устроилась, как королева, Конечно же, справа, а вовсе не слева. Зачем она нам? Я отвечу, к примеру, Является печень защитным барьером. Первый удар на себя принимает. Если попалась отрава какая. Ну а ещё, словно тайный заводик, Желчь постоянно она производит. С этой работой своею незримой Печень нам просто необходима!

Все органы и системы организма взаимосвязаны и их работа зависит от благоприятных и неблагоприятных условий окружающей среды. Например, если у вас замерзли ноги, то становится холодно всему телу, а в итоге может заболеть горло или если вы надышались загрязненным воздухом, то у вас может заболеть голова или если вы съели несвежие продукты, то у вас может заболеть живот и др.

Ребята, теперь вы поняли, как устроен человек? И для чего человеку ноги и руки, а так же внутренние органы.

Вам понравилась наша сегодняшняя беседа?

Я желаю вам быть здоровыми, не грустить и не унывать!!!

 **Приложение 9**

**Консультация для родителей**

**«КАК ПРАВИЛЬНО ЗАКАЛИВАТЬ РЕБЕНКА»**

**Инструкт. по физич. Культуре Соколова Н.Г.**

Закаливание детей: традиционные и нетрадиционные методы.

      Закаливание детей является процедурой, которую применяют люди на протяжении многих веков. Такие процедуры способны укрепить здоровье, укрепить иммунитет, поднять выносливость ребенка.

Но, как и другие подобные процедуры, закаливание имеет свои особенности и противопоказания. Чтобы закаливание пошло только на пользу, выполнять его нужно, пользуясь приведенными рекомендациями.

## Чем полезно закаливание детей?

* Закаливание детского организма особенно полезно, ведь защитные реакции вырабатываются именно в детском возрасте. К сожалению, родители часто делают ошибку, игнорируя закаливание. Они слишком тепло одевают малыша даже при умеренных температурах, не дают ему лишний раз промочить ноги или съесть мороженное
* Все это приводит к тому, что ребенок становиться «тепличным». Родители не могут всю жизнь опекать такого ребенка. В итоге, поступая в сад или школу, ребенок начинает часто болеть. Все из-за того, что его организм просто не способен бороться с воздействием окружающей среды
* Закаливания предназначены именно для подготовки малыша ко встречи с реальным миром, они укрепляют защитные функции всего организма. Закаливания показаны лишь тем детям, у которых нет хронических заболеваний. В остальных случаях, о возможности закаливания, следует проконсультироваться у педиатра.

## Цели и принципы закаливания детей

Правильное закаливание имеет определенные принципы и цели.

Принципы закаливания детей:

* Следует учитывать возраст ребенка, его физические и психические особенности.
* Последовательность. Процедуры закаливания нужно проводить последовательно, постепенно увеличивать время процедур и нагрузку на организм
* Систематичность. Этот принцип напоминает, что закаливания имеют свой режим
* Закаливание необходимо проводить только при положительной реакции малыша. Нельзя, чтобы ребенок боялся таких процедур, или проводить их насильственно.
* Цели закаливания:
* Укрепляет иммунную систему
* Держит тело в тонусе
* Укрепляет сердечно-сосудистую систему
* Повышает настроение ребенка, позитивно воздействует на психику.

## Какие существуют методы закаливания детей?

В зависимости от того, с помощью каких ресурсов происходит закаливание, существует несколько методов:

* Воздушные закаливания
* Солнечные закаливания
* Водные закаливания
* Каждый из приведенных методов по своему эффективен. Они по разному воздействуют на организм, имеют свои преимущества и недостатки.

## Традиционные и нетрадиционные методы закаливания. Нетрадиционное закаливание для детей дошкольного возраста

* К традиционным методам относятся те, которые описаны выше. Такие методы закаливания проверены временем, широко используются в педиатрии. У традиционных методов есть четкие противопоказания. Во остальных же случаях, все они крайне полезны для здоровья
* Нетрадиционные методы включают в себя те, при которых воздействие контрастных температур наиболее ощутимо. Такие методы имеют множество противопоказаний, к ним нужно относиться с повышенной осторожностью
* К нетрадиционным методам закаливания относят: обтирание тела снегом, обливание ледяной водой, воздействие на тело человека отрицательных температур воздуха. Такие методы не рекомендованы для детского организма, тем более, для дошкольников.

## Закаливание детей в зимний период. Польза и вред

В холодные периоды, следует относиться к закаливанию с осторожностью. Нельзя проводить такие процедуры, если ребенок болеет простудным заболеванием. Когда же малыш здоров, пренебрегать закаливанием в зимний период не стоит. Чтобы закаливание в холодную пору принесли пользу, необходимо соблюдать правила:

* В зимний период, повышать контрастность температур необходимо крайне осторожно
* Время процедур закаливание должно быть сокращено зимой.
* Для того, чтобы зимнее закаливание воспринималось ребенком позитивно, необходимо проводить закаливание активно
* Одевать ребенка в зимний период нужно умеренно. Следует прислушиваться к мнению малыша, учитывать, когда ему жарко или холодно
* Прекращать закаливание зимой можно только на время простудных заболеваний

## Воздушное закаливание детей. Что оно подразумевает?

* Закаливание воздухом считается наиболее естественным. Его можно проводить даже для детей самого раннего возраста
* Воздушное закаливание происходит даже неосознанно: во время прогулок с ребенком, проветривания помещения, переодевания малыша
* Родители должны поддерживать в квартире свежий и чистый воздух, регулярно проветривать помещения
* Особенно тщательно следует проветривать комнаты после сна и перед. Температура комнат должна быть 22-23 градуса
* Даже с маленькими детьми нужно регулярно гулять на свежем воздухе. Ребенка нужно одевать по погоде
* Детские врачи настоятельно рекомендуют детям, особенно в летнее время, максимально находиться на улице
* При хорошей погоде можно устраивать дневной сон для ребенка на свежем воздухе.

## Водные процедуры закаливания

Водные закаливания считаются наиболее действенными. Их очень любят дети,особенно в летнее время года. Если родители убеждены в хорошем самочувствии ребенка, не стоит мешать ему летом играть с водой. Рекомендуется посещать бассейн, речные и морские пляжи. Но и водные закаливания должны вводиться постепенно. Вот несколько этапов:

* Обтирание влажной тканью или мочалкой.
* Обливание ног водой пониженной температуры.
* Контрастный душ с небольшой разницей температур.
* Местные ванны (рук, ног)
* Купание в бассейне
* Купание в открытом водоеме.

## Методы закаливания детей дошкольного и школьного возраста

Методы закаливание совсем маленьких детей и школьников несколько отличаются. Для дошкольников рекомендованы не контрастные закаливания. Для школьников, которые раньше регулярно проводили подобные процедуры, предусматриваются закаливания с более низкими температурами.

Важная особенность — это здоровье ребенка и его привычка к процедурам закаливание. Если ребенок здоров, с детства совершает процедуры, то со временем взросления имеет смысл усложнять процедуры.

## Закаливание — профилактика простудных заболеваний детей школьного и дошкольного возраста

Дети любого возраста подвержены простудным заболеваниям. Поэтому, процедуры закаливания развивают защиту в любом возрасте. В плане развития иммунитета, наибольшее значение имеют процедуры водного закаливания.

## Вредит ли детям закаливание?

Закаливание вредит детям только в таких случаях:

* Резкое изменение температурного режима
* Слишком контрастные процедуры закаливание
* Наличие у ребенка хронических или временны вирусных заболеваний
* Личная непереносимость определенного метода закаливания

## Правила закаливания болеющих детей

Как уже отмечалось выше, закаливание — отличный способ профилактики многих болезней. Если же ребенок часто болеет, отменять закаливание не стоит. Его нужно проводить во время, когда малыш здоров. И соблюдать несколько правил:

* Для болеющих детей необходимы регулярные прогулки на свежем воздухе
* В летнее время года необходимо, чтобы ступни были максимально открыты. При возможности, давать малышу босиком походить по траве
* Для болеющих детей рекомендуется начать процедуры закаливания с обтирания и контрастных ванн рук и ног
* Как утверждают педиатры, запись ребенка в бассейн, станет отличным вкладом в его самочувствие
* При наличии хронических заболеваний, о возможности и методах закаливания лучше посоветоваться с врачом.

## Физическое воспитание и закаливание детей

В здоровом теле — здоровый дух. Закаливание — это только одна ступень в здоровом образе жизни. Кроме этого, необходимо приобщать малыша к физической активности. Для этого, необходимо совмещать закаливание с подвижной игрой. Сама же процедура благотворно влияет на силу организма и на выносливость малыша.

Процедуры закаливания важны для детей всех возрастов. Их должны проводить в детских садах и школах. Но, никто кроме родителей, не сделает эти процедуры регулярными и максимально полезными.

 **Приложение 10**

**Конспект зимнего спортивного праздника на улице «Зимние забавы»**

**для детей старшей и подготовительной группы**

**Инструктор по физич.культуре: Соколова Н.Г.**

**Цели:**

Показать детям привлекательность зимних месяцев года; развивать интерес к зимним видам спорта посредством эстафет и конкурсов.

**Задачи:**

*Образовательные:*

• Совершенствовать навыки детей в ходьбе, беге, прыжках, метании;

• Развивать двигательные умения, быстроту, ловкость, силу, координацию движений, активность.

*Воспитательные:*

• Воспитывать нравственно- волевые качества: смелость, настойчивость, уверенность, дисциплинированность, умение преодолевать трудности, добиваться поставленной цели;

• Формировать чувства коллективизма, интереса к спорту, привычки к систематическим занятиям физической культурой.

*Оздоровительные:*

- содействовать укреплению здоровья;

- развивать сердечно – сосудистую и дыхательную системы;

- развивать опорно – двигательный аппарат;

- формировать правильную осанку.

**Интеграция областей:**

*Социализация:* поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений.

*Музыка:* проводить игры и упражнения под музыку.

Чтение художественной литературы: Отгадывание загадок.

*Коммуникация:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.

*Труд:* следить за опрятностью одежды; учить убирать спортивный инвентарь при проведении физ. мероприятий.

Оборудование и инвентарь: канат, санки, метёлки, клюшки – лопаты, кегли, мячи.

**Место проведения:** детская площадка.

Перед началом праздника напомнить ребятам о технике безопасности на снегу и льду: не толкать друг друга, не ставить подножки, уважать соперника.

**Ход.**

*Ведущий:*

Здравствуйте, милые дети!

За вами наблюдаю я

И честно вам скажу:

Дружнее вас, ребята, я просто не найду.

Хотите я вам расскажу, зачем мы все сегодня здесь собрались?

*Дети:* да

*Ведущий:* Каждая минута занятия спортом продлевает жизнь человека на один час, а веселого – на два часа. Мы сегодня с вами собрались для того, чтобы получить заряд бодрости. А какие вы знаете зимние виды спорта?

*Дети:* хоккее, фигурное катание, лыжный спорт, биатлон.

*Ведущий:* ой, какие вы молодцы. Я вас всех приглашаю посоревноваться и предлагаю эстафеты. Будем играть?

*Дети:* да.

**Зарядка под музыку "Солнышко лучистое"**

У нас загадки зимние,

Не простые — спортивные.

По ледяной дорожке

Бегут стальные ножки. (Коньки.)

Две палки, две дощечки.

Катайтесь, человечки! (Лыжи.)

Тащим их на горку,

Чтоб устроить гонку. (Санки.)

Вился, вился белый рой

Сел на землю, стал горой. (Снег)

*Ведущий:* А теперь становитесь к ребятам, соревноваться с ними будете!

**1 эстафета. «Самый быстрый».**

У ребенка в руке большой мяч. Участникам необходимо прокатить мяч змейкой между кеглей с помощью лопаты, не задевая их.

**2 эстафета. Игра «Веселые пингвины»**Зажав мяч между коленями, дети прыгают до финишной черты. Кто быстрее.

**3 эстафета. «Вперёд на санях».**

Проехать на санках с флажками между кеглей как можно быстрее, не задевая их. В каждой команде дети делятся на пары: один ребенок сидит в санках, другой его везет. В обратном направлении меняются местами.

**4 эстафета. «Длинная змейка».** Ребёнок бежит между кеглей, обегает ориентир, берёт за руку второго ребёнка и бежит между кеглей и так пока команда не пробежит змейкой между кеглями.

**5 эстафета. Катание на лыжах**

*Лиса:* Ребята, вы знаете какая у нас самая любимая игра.

*Дети:* да! Догонялки!

*Ведущий:* А теперь давайте потанцуем.

**Танец «Лавата»**

*Ведущий:* А сейчас мы проведем соревнование на силу, взаимовыручку и дружбу. Называется оно «Перетягивание каната». А знаете ли вы, что это соревнование было популярно еще у моряков в 19 веке? В наше время оно признано официальным видом спорта во всем мире. В 2005 году сборная России приняла участие в чемпионате Европы по перетягиванию каната в Италии. Подтягивайтесь, ребята! Раз, два – взяли.

**Соревнование «Перетягивание каната».**

*Ведущий:* А у нас есть ежики, которые не успели спрятаться в зиму,

**Игра «Кто попадет в силуэт ежика».**

Заканчивается праздник **танцем Повторялки»**

 **Приложение 11**

**«День защитника Отечества» спортивного развлечения к 23 февраля**

**«Будем в армии служить»**

**для детей подготовительных групп**

**Инструктор по физич. Культуре: Соколова Н.Г.**

**Пройдет немного времени, наши мальчики подрастут и займут место тех, кто сейчас стоит на страже нашей Родины, и сегодня мы этот праздник проведем как игру. Участвовать в ней будут все без исключения, чтобы и девочкам было понятно, как тяжело приходится солдатам на военной службе.**

Ведущий: Здравствуйте, дорогое дети и взрослые! Совсем скоро наша страна

отмечает праздник – День Защитника Отечества. Праздник всех мужчин, мальчиков, дедушек, братьев. В этот день мы будем поздравлять всех защитников Родины –будущих и настоящих. Наши мальчики – будущие защитники, когда они вырастут тоже станут защищать Родину.

**1-й ребенок\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Армию Российскую

Любят все у нас,

О Российской Армии

Будет наш рассказ.

**2-й ребенок \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Родная Армия сильна,

В боях, непобедима!

На страже Родины она

Стоит несокрушимо!

**3-й ребенок\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Наша Армия родная

И отважна, и сильна,

Никому не угрожая,

Охраняет нас она.

**4-й ребенок\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Оттого мы любим с детства,

Этот праздник в феврале.

Слава Армии Российской

Самой мирной на земле!

**5-й ребенок\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Российский воин бережёт

Родной страны покой и славу!

Он на посту – и наш народ

Гордится Армией по праву.

**6-й ребенок\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Спокойно дети пусть растут

В Российской солнечной Отчизне

Он охраняет мирный труд,

Прекрасный труд во имя жизни.

**7-й ребенок\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Наши воины полны

Мужества и чести!

В День защитника страны

Все мы с ними вместе!

**Песня «Я думаю о море..»**

**Ведущий:** Русская земля всегда была богата сильными и выносливыми людьми. И сегодня вы тоже постараетесь показать себя и посоревноваться в силе, ловкости и скорости.

- Внимание! Воздушная тревога! Нас вызывает к себе авиационная эскадрилья. Пора поднимать в небо наши истребители.

В небесах средь облаков,

Заданье выполнить готов.

Зорко небо стерегу

Врага я сверху разбомблю!

**1-задание. Эстафета «Истребители»**

**Ход эстафеты:** На вытянутых руках (ладонях) лежат листы бумаги «крылья». Необходимо пробежать между кеглей змейкой не выронив «крылья» до конуса и обратно.

**2-задание. «Кто больше соберет снарядов»**

- На полу лежат шарики. Вы должны по команде, подкинуть в верх воздушный шарик, и пока он не коснется пола, собрать в корзину как можно больше шариков.

**3-задание.«Конная эскадрилья»**

- Ребята, разбейтесь на пары, скакалка используется как вожжи. В одну сторону в роли лошади бежит один, обратно - другой.

- Будем вместе мы играть, Бегать, прыгать и скакать. Чтобы было веселее, Мяч возьмите поскорее.

**4-задание.«Передача мячей»**

- Команды становятся друг за другом и передают мяч, сначала над головой, затем между ног.

 **Ведущий:** Ребята, а сейчас небольшая разминка для ума. Я буду загадывать загадки по одной для каждой команды. Правильно отгадали – одно очко заработали.

- Я за лето сил набрался, И значительно подрос, Спортом много занимался, И, конечно, бегал ... /кросс/

- Соревнуемся в сноровке, Мяч кидаем, скачем ловко, Кувыркаемся при этом. Так проходят... /эстафеты/

- Ноги в них быстры и ловки, Надеваем мы….. /кроссовки/

- Подтянуться мне непросто, Я же небольшого роста. Знает каждый ученик, Что подтянет нас... /турник/

- Не похож я на коня, А седло есть у меня. Спицы есть, они, признаться, Для вязанья не годятся. /велосипед/

- По пустому животу, Бьют меня — невмоготу! Метко сыплют игроки Мне ногами тумаки. /футбольный мяч/

- Не пойму, ребята, кто вы? Птицеловы, рыболовы? Что за невод во дворе? Дай название игре /волейбол/

- Когда весна берет свое, И ручейки бегут звеня, Я прыгаю через нее, Ну, а она — через меня. /скакалка/

- Посмотри, зеленый луг, Сто скамеек вокруг, От ворот до ворот - Бойко бегает народ... /стадион/

Две деревянные стрелы Я на ноги надел, Хотел спуститься вниз с горы, Да кубарем слетел. Вот смеху было в этой свалки: Они на мне, а сверху палки! /лыжи/

- Зимою на площадке Пол ровный и гладкий. Вот довольны хоккеисты Полом скользким, полом чистым. /лед/

- Каждый вечер я иду, Рисовать круги на льду. Только не карандашами, А блестящими /коньками/

- Вышел Ванечка на лед. По воротам шайбу бьет. Не палкой не нагою, А чудо-кочергою /клюшка/

- С площадки убери снежок, Каток залей водой, дружок. И в эти зимние деньки, Обуй на валенки коньки. Бей шайбу, коль играть охота! Гони ее! Куда? В /ворота/

- Молодцы ребята, показали свою сообразительность! А мы идем дальше.

- Из спортивной жизни всей, Обожаю я хоккей. Мне бы клюшку, да коньки в эти зимние деньки!

**4-задание.«Хоккей»**

- Первые участники команд клюшкой ведут шайбу по полу, обходя препятствия. Возвращаются к командам, и передают эстафету следующим участкам.

Вед: В следующем конкурсе оцениваться не скорость и быстрота, а меткость и точность. Победителем будет считаться команда, в чьей корзине окажется

больше мешочков.

**5-задание. «Меткий стрелок»**

У каждого участника по 1 мешочку. По очереди дети кидают их, стараясь попасть в корзину своей команды.

Ведущий: Наши бойцы не только воюют, но и любят вкусно покушать. Ведь

голодному бойцу воевать трудно. Следующий конкурс покажет нам,

сумеете ли вы обеспечить свою команду картошкой. Нужно по очереди

пронести картошку в ложке.

**6-задание. «Накорми команду»**

В ведре лежит картошка, по очереди участники из обеих команд подбегают и берут её, кладут на ложку, бегут и кладут в свою кастрюльку. Кто быстрее.

Вед: В следующем конкурсе оцениваться скорость и быстрота.

**7-задание. «Кавалеристы»**

Дети на мячах с ушками скачут до ориентира, обегают его, скачут к своей команде и передают следующему мяч, а сами встают в конец колонны. Играют и мальчики, и девочки.

**Ведущий:** Я буду задавать вам шуточные вопросы, а вы отвечайте «Да» или «Нет». Будьте внимательны!

Наша Армия сильна? Да.

Защищает мир она? Да.

Мальчишки в армию пойдут? (Да)

И девочек с собой возьмут? (Нет)

У Буратино длинный нос? Да.

На корабле он был матрос? Нет.

Его не любит Карабас? Да.

Попал ему гранатой в глаз? Нет.

Илья Муромец – герой? Да.

Автомат носил с собой? Нет.

Сегодня праздник отмечаем? Да.

Мам и девочек поздравляем? Нет.

Мир важней всего на свете? (Да)

Знают это даже дети (Да)

Вед: Молодцы, ребята! Вы показали, какие вы сильные, ловкие и умелые. Я думаю, что вы станете достойными защитниками нашей Родины.

 **Приложение 12**

**ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ**

**Старшая группа – воспитатель Андреева Е.Н.**

**Комплекс гимнастики после сна № 1**

1. **В кроватках**

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

 Потягивание, вернуться в 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.

1. **Возле кроваток**

**5*.*** *«Мячик*». И.п.: о.с.

 Прыжки на двух ногах.

1. **Дыхательное упражнение**

**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.

1. **Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**Комплекс гимнастики после сна № 2**

**I. В кроватках**

**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.

**II.Возле кроваток**

**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.

**III. Дыхательное упражнение**

**7.** «Лес шумит». И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вправо – вдох, вернуться в И.п. – выдох, то же влево. Усложнение – руки при выполнении вытянуты вверх.

**IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**Комплекс гимнастики после сна № 3**

**I. В кроватках *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 под подбородком, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на кровати, держать, и.п.
6. И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута – вдох-выдох.

**II. Возле кроваток**

 **7.** *«Хлопушка».* И.п.,-стоя на коленях, руки вдоль туловища. Вдох - развести руки в стороны, выдох - опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!». Повторить шесть-восемь раз.

**III. Дыхательное упражнение**

*«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.

**IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**Комплекс гимнастики после сна № 4**

1. **В кроватках**
2. И.п.: сидя, «по турецки». Смотреть вверх не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами).

 *Пролетает самолет,*

 *С ним собрался я в полет.*

1. И.п. тоже. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же в левую сторону.

  *Правое крыло отвел,*

 *Посмотрел.*

 *Левое крыло отвел,*

 *Поглядел.*

1. И.п. тоже. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом.

 *Я мотор завожу*

 *И внимательно гляжу*.

1. **Возле кроваток**
2. И.п.: о.с. Встать на носочки и выполнить летательные движения.

 *Поднимаюсь ввысь, Лечу.*

 *Возвращаться не хочу.*

1. И.п.: о.с., крепко зажмурить глаза на 5 секунд, открыть (повторить 8-10 раз).
2. И.п.: о.с., быстро моргать глазами 1-2 минуты.
3. **Дыхательное упражнение**
4. *«Регулировщик*». И.п. стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох. Поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «Р-Р-Р» (4-5 раз).

**IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**Комплекс гимнастики после сна № 5**

1. **В кроватках**

*Раз и два, раз и два* Имитируют лепку снежков

*Лепим мы снеговика.*

*Мы покатим снежный ком* Поочередно проводят по шее справа и слева

*Кувырком, кувырком.* Проводят пальцами по щекам сверху вниз

*Мы его слепили ловко,* Растирают указательными пальцами крылья носа

*Вместо носа есть морковка.*

*Вместо глазок – угольки,* Прикладывают ладони ко лбу и «козырьком» и

 растирают

*Ручки – веточки нашли.* Трут ладонями друг о друга.

*А на голову – ведро.* Указательными и средними пальцами растирают

 точки перед ушами и за ними

*Посмотрите, вот оно!* Кладут обе ладони на макушку и покачивают

 головой.

***II.Возле кроваток***

Сидя на стульчиках

* «*согреем замерзшие ножки после прогулки по снегу*»: ноги вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы на ногах; ноги вытянуть вперед, тянуть ноги то носками, го пятками; ноги вытянуть вперед и соединить,
* «*рисовать*» ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник); ноги поставить всей ступней на пол, поднимать ноги на носки, максимально отрывая пятки от пола; из того же и.п. поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола.

Каждое упражнение повторить шесть - восемь раз.

1. **Дыхательное упражнение**

**«Снежинки».** И. п.: о. с., руки согнуты в локтях, ладошками вверх («на ладошку упали снежинки»). Выполнить вдох через нос и подуть на ладошки, произнести «фу-фу-фу» (губы трубочкой) («снежинки полетели»).

**IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**Комплекс гимнастики после сна № 6**

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

**II.Возле кроваток**

1. *Самомассаж головы* («помоем голову»).

И.п. *-* сидя на стульчиках. Педагог дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте... Ой, горячая! Добавьте холодной воды, намочите волосы, налейте шампунь в ладошку, намыливайте волосы, хорошенько мойте голову со всех сторон... Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену снова со всех сторон. У Саши на висках осталась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно промокните волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте гребнем слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!»

**III. Дыхательное упражнение**

1. **7.** *«Насос»*

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

**IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**Комплекс гимнастики после сна № 7**

1. **В кроватках**
2. И.п.: Лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, подтянуться, руки вперёд, и.п.
3. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.
4. И.п.: Сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.
5. «*Пешеход*». И.п. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.
6. **Возле кроваток**
7. «*Молоточки*». И.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.

И.п.: о.с., Руки на поясе, перекат с носков на пятки.

**III. Дыхательные упражнения .**

«Лягушонок».

И.п.- основная стойка. Представить, как лягушонок делает быстрые, резкие прыжки. Слегка присесть, вздохнув, оттолкнуться и сделать прыжок двумя ногами с продвижением вперед. На выдохе протяжно произнести «К-в-а-а-а».

 **Приложение 13**

**Консультация для родителей**

**«Профилактика нарушения плоскостопия»**

**Инструктор по физич. Культуре: Соколова Н.Г.**

Состояние здоровья подрастающего поколения в настоящее время вызывает особую озабоченность в государстве и обществе. За последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь около 10 % среди контингента детей, поступающих в школу.

Результаты разных исследований свидетельствуют о том, что современное состояние здоровья детей дошкольного и младшего возраста характеризуется следующими тенденциями:

отмечаются отклонения опорно-двигательного аппарата, кариес зубов.

**Ранее распознание** плоскостопия и своевременное его лечение путём общедоступных гимнастических упражнений помогут избавить детей от этого недостатка или, во всяком случае, уменьшить его. Поэтому особое значение имеет организация профилактики плоскостопия с младшего возраста включается в утреннюю гимнастику, в физкультурные занятия, в играх и в лечебную гимнастику. Эту работу проводит инструктор по физической культуре под руководством медперсонала в детском саду и родителей дома. Определить степень плоскостопия помогают отпечатки стопы. Также при обследовании стоп можно начать с наружного осмотра обуви. Дети страдающие плоскостопием, как правила изнашивают внутреннюю сторону подошвы и каблука обуви.

Большую роль в профилактике плоскостопия имеет правильный подбор обуви для детей. Размер её должен точно соответствовать форме и индивидуальными особенностями стопы, предохранять движений и не вызывать чрезмерного давления на суставы, сосуды и нервы стоны. Обувь не должна быть слишком тесной или просторной. Детям с плоской стопой не рекомендуется носить обувь без каблука на тонкой или резиновой подошве.

Физические упражнении - главное средство лечебной физкультуры. Известно много классификаций физических упражнений по степени активности, но характеру двигательных действий и т. д. В дошкольной практике наиболее распространены гимнастические упражнения с предметами и без предметов и игры. Вследствие увеличения числа детей с нарушением осанки и плоскостопия в детских садах все больше обращают внимание на эту проблему.

Лечебная физическая культура подразделяется на три периода: вводный, основной и заключительный. Средний курс профилактического или лечебного воздействия составляет 1,5-2 месяца. В год ребенок должен пройти минимум два курса лечения.

При невозможности организации каждодневных занятий целесообразно проводить занятия лечебной гимнастикой с нарушением осанки и опорно - двигательного аппарата составляет 20-25 минут.

Задачи лечебной физкультуры по коррекции опорно-двигательного аппарата:

1. Создать благоприятные условия для выполнения упражнений.
2. Способствовать правильному расположению частей тела.
3. Осуществлять коррекцию имеющихся нарушений.
4. Закреплять навыки в данных нарушениях.

Методические требования при проведении занятий с детьми: в зале, с зеркалом ( чтобы зрительно контролировать себя), стены были гладкими без плинтуса (ребенок мог принять правильное положения тела у стены, соприкасаясь с ней пятью точками: затылком, лопатками, ягодицами, икроножными мышцами и пятками), ковер для выполнения упражнений сидя, лёжа, скамейки, стульчики. способ проведения занятий – подгрупповой (5-6 детей).

В нашем детском саду используются практически все формы ЛФК: утренняя гигиеническая гимнастика, занятия лечебной гимнастикой, самостоятельные занятия (под контролем инструктора по ФЗК, медсестры, воспитателя и родителей), прогулки, бег, игровые занятия.

 **Приложение 14**

 **Игровая беседа с детьми старшего дошкольного возраста**

**на тему: "Здоровые зубки"**

**Старшая группа: воспитатель КожинаЮ.А**.

Программное содержание:

Раскрыть строение и функции зубов. Объяснить причину болезни зубов. Формировать потребность в сохранении зубов здоровыми. Приучать ребенка быть внимательным к себе, к состоянию своих зубов.

Ход беседы:

Ребята, что делают люди с помощью рта? (кушают, говорят, улыбаются)

Смогли бы вы улыбаться, если бы у вас не было рта?

Как бы вы себя чувствовали?

Давайте улыбнемся друг другу, показав зубы.

Рассказ детям о строении и функции зубов с помощью стихотворения и плаката “Строение зуба”.

Зубы есть у всех детишек:
У послушных, шалунишек.
У малышек и больших –
Что вы знаете о них?
Каковы же из себя
В белой твердой шубке.
Наши лучшие друзья –
Беленькие зубки.
Сядьте дети, вкруг меня
Расскажу про зубик я:
Как растет и от чего
Знать вам надо про него.
Вырастает он не сразу.
И растет не видно глазу,
Постепенно появляясь
Важным органом являясь.
Пищу, он нам измельчает,
Говорить нам помогает.

Словно крепенький дубок
В чистом, чистом поле.
Корнем держится зубок
В лунке – альвеоле.
Обнимает зуб десна
Ну-ка так сумей-ка!
И из желобка видна
Нам зубная шейка.
Возвышаясь над десной,
Все скучает звонко,
Образуют ряд зубной
Белые коронки.

Назовите части зуба (корень и коронка)? Как он помогает нам?

Сказка о зубной щетке.

Сегодня, я вам расскажу сказку про зубную щетку и зубную пасту, которые жили у мальчика Васи (кукла). Он не любил по утрам и вечерам чистить зубы, обижал свою зубную щетку и не любил зубную пасту. У своей зубной щетке он выдернул половину волосков, а у зубной пасты отвинтил колпачок. И вот, когда наступила ночь, и Вася улегся спать, в ванной комнате произошло нечто необычное.

Показ сценки из-за ширмы.

Зубная щетка горько плачет, ее утешает зубная паста:

Зубная щетка: - Я не могу больше терпеть, как обращается со мной этот мальчишка.

Зубная паста: - Давай убежим от него!

И они пустились в путь. Дорогу им преградили разные продукты питания. (карточки)

Ребенок надевает халат врача и рассказывает.

Зубы надо чистить не меньше двух раз в день, движениями вверх-вниз (показ на модели). Утром и вечером зубы чистят, а днем, после еды, надо обязательно полоскать рот от остатков пищи, чтобы во рту не было микробов, и не болели зубы.

Пришел Вася домой, побежал в ванную, но зубной щетки и пасты там не было. В стакане, где раньше они стояли лежала записка: “Ушли искать защиты в царстве Мойдодыра”

Не плачь Вася. Мы очень любим приключения и новые знакомства, мы поможем тебе найти зубную пасту и зубную щетку. Давайте вместе отправимся по сказочной дорожке.

Пусть каждый возьмет лист бумаги и нарисует свой волшебный вид транспорта. Но только. Чтобы там были обязательно руль и педали.

Дети рисуют, затем все вместе показывают.

Ну вот теперь можно ехать: взяли руль в руки, повернули его вправо, а коленки влево; руль влево, а коленки вправо. А теперь очередь педалей: стоя на левой ноге, правой крутим педаль, стоя на правой ноге, левой крутим педаль. Ехали – ехали, куда –то приехали. Вот какой-то сундучок, а в нем задание: “Посчитайте, всем ли детям хватит зубных щеток. Чтобы почистить зубы?” (дети считают, не хватает одной зубной щетки)

Вася: - Не беда, подумаешь одной не хватает, можно ведь и поделиться.

Дидактическая игра: “Предметы индивидуального пользования”

Дети классифицируют предметы на два стола: этими предметами можно делиться и предлагать друг другу, а это предметы индивидуального пользования, ими может пользоваться только тот, кому они принадлежат. Например: Зубная паста, зубная щетка, кукла, расческа, полотенце, машина, мячик, носовой платок, мыло и т. д. .

Теперь можно двигаться дальше, но на поляне стало очень темно. Сожмите кулачки и раскрывайте пальцы рук, это у нас фары. Мигая ими мы приветствуем жителей царства Мойдодыра. Осторожно! На дороге растет дерево, но оно какое-то странное вместо листьев таблички.

Дидактическая игра “Здоровые зубки”.

 Дети говорят, что необходимо для здоровья зубов.

Если ответ правильный - доктор звенит колокольчиком, а если нет, он молчит.

Кажется, мы успешно справились с этим заданием. А вот и наши беглецы.

Вася видит свою зубную пасту и щетку. Очень радуется, просит у них прощения, что был так небрежен, жесток и неаккуратен с ними. Стал просить вернуться их домой. Зубная щетка и паста простили Васю и вернулись с ним домой. Они стали верными друзьями и теперь Вася каждое утро и вечер не забывает чистить зубы и желает своим друзьям доброго утра и спокойной ночи.

И нам пора возвращаться. Заводите свой волшебный транспорт и поехали6 взяли руль в руки, повернули его вправо, а колени влево; руль влево, а колени вправо. А теперь очередь педалей: стоя на правой ноге, левой крутим педаль, стоя на левой ноге, правой крутим педаль.

Теперь ребята, вы знаете, как важно ухаживать за зубами. В умывальной комнате вешаем плакат, как правильно ухаживать за зубами.

Аппликация “Зубная щетка для мальчика Пети”

Цель: Упражнять в вырезывании одинаковых и ровных полосок из бумаги, в наклеивании их на одном уровне.

Задачи:

Учить детей работать с вырезанными картинками;

Воспитывать аккуратность;

Развивать глазомер.

Чтение: “Доверяй врачам, не бойся их!

Ёжик плачет и кричит –
Очень сильно зуб болит!
А к врачу идти боится:
Мама, не пойду в больницу!!!

Доктор мне совсем не нужен,
Может сделать только хуже.
Не кричи так, милый ёжик,
Врач полечит и поможет!

Поскорее успокойся
И врача совсем не бойся.
Доктора нужны затем,
Чтоб помочь всегда и всем!

 **Приложение 15**

**САМОМАССАЖ**

**Старшая группа: воспитатель Андреева Е.Н.**

**Массаж лица «Воробей».**

Сел на ветку воробей Обеими ладонями проводят от

 бровей

И качается на ней*.* до подбородка и обратно вверх.

Раз-два-три-четыре-пять - Массируют височные впадины

большими пальцами правой

Неохота улетать. и левой руки, совершая

 вращательные движения*..*

**«Стрекоза».**

Утром стрекоза проснулась, Потереть кулачками глаза.

Потянулась, улыбнулась. Провести по бровям, слегка нажимая

Раз – росой она умылась, Имитировать умывание.

Два изящно покружилась, Массировать лоб.

Три – нагнулась и присела. Наклонить голову и массировать

 виски.

На четыре полетела. Растереть подбородок.

У реки остановилась, Показать кончик носа.

Над водою закружилась. Массировать кончик носа.

**«Умывалочка».**

Надо, надо нам помыться. Хлопают в ладоши.

Где тут чистая водица? Руки то вверх ладонями, то

тыльной стороной.

Кран откроем – ш-ш-ш… Имитируют открывание крана.

Ручки моем – ш-ш-ш… Растирают ладони друг о друга.

Щечки, шейку мы потрем Поглаживание щек и шеи

 движенияим сверху вниз.

И водичкой обольем. Мягко поглаживают ладонями

 лицо от лба к подбородку.

**«Летели утки».**

Летели утки над лесной опушкой, Пальцами провести по лбу 6 раз.

Задели ели самую верхушку. Провести по щекам 6 раз.

И долго елка , ветками качала… Массировать крылья носа по кругу

 от себя.

**«Стенка, стенка».**

Стенка, стенка, Пальцы растирают сначала одну

 щеку, потом другую

Потолок, Растирают лоб.

Раз ступенька, Растирают подбородок.

Два ступенька, Растирают место над верхней губой.

Дзынь – звонок. Растирают кончик носа.

**«До свиданья лес».**

Теплый ветер гладит лица, Двумя ладонями провести от бровей

Лес шумит густой листвой. до подбородка и обратно -4 раза.

Дуб нам хочет поклониться, От точки между бровями большим

Клен кивает головой. пальцами левой руки массировать

 лоб, проводя пальцами до середины

 лба у основания волос - 4 раза .

А кудрявая березка Массаж висковых впадин большими

Провожает всех ребят. пальцами двух рук ( вращательные

 движения ) – 8 раз.

До свиданья, лес зеленый, Поглаживание лица ладонями сверху

Мы уходим в детский сад. вниз – 4 раза.

**«Белый пух».**

Снежный пух Плавные движения руками перед

Все-все-все в пуху вокруг! собой, вверх, вниз.

Пух на шапках, пух на губках, Массирование возле уголков губ.

Пух на бровках, Массирование бровей.

Пух на шубках, Погладить себе шею.

Пух посыпал лоб и нос… Массировать нос и лоб.

Кто так сделал? Развести руки в стороны.

Дед Мороз.

**«Ох мороз».**

Ой, сердит мороз! Качают головой и растирают щеки.

Ветки снегом занес. Постукивание пальчиками по лицу.

Хватает за нос. Помассировать нос(хватательными

 движениями.

Щиплет до слез. Легонько щиплют себя за щеки.

Ребятишки не пугаются Руки на щеки, и покачать головой.

И очень тепло одеваются. Руками провести сверху вниз вдоль

 туловища.

**«Льется чистая водица».**

Льется чистая водица Руки лодочкой.

Мы умеем сами мыться. Имитация умывания.

Порошок зубной берем, Массировать уголки губ.

Крепко щеткой зубы трем.

Моем шею, моем уши, Массировать шею, уши.

После вытремся посуше. Имитация вытирания лица.

Поверни головку вправо, Движения в соответствии с текстом.

Поверни головку влево.

Опусти головку вниз

И тихонечко садись.

**Вибрационный массаж для тонуса.**

(техника – энергичное постукивание пальцами)

- по лбу с произнесением звука «М» - мычание.

- по крыльям носа со звуком «М».

- по верхней губе со звуком «В».

- по нижней губе со звуком «З».

- по верхней части груди, со звуком «Ж».

- по нижней части грудной клетки (справа и слева) со звуком «М».

- по спине (справа и слева) со звуком «М».

 Перед каждым упражнением делается энергичный вдох с задержкой

дыхания, все звуки произносятся на продолжительном выдохе.

**Массаж лица.**

 Кончиками пальцев осуществлять легкие движения:

- поглаживающие; - разминающие;

- постукивающие; - поглаживающие.

 Движения совершаются от носа и подбородка к ушам

Массаж носа.

**«Улитки.»**

От крылечка до калитки Потереть указательные пальцы,

Три часа ползти улитки, массировать ноздри сверху вниз

Три часа ползли подружки*,* и снизу вверх 10-20 раз.

На себе таща избушки.

**Массаж шеи.**

**«Слон».**

Слоник-слоник, настоящий Наклоняют голову вперед*-*

 слон живой, назад.

Отчего ты все качаешь Наклоны головы вправо-влево.

 головой?

Оттого что, потому что,

 потому, -

Все я думаю дружок,

 и не пойму…

Почему-то здесь не рады Поглаживание шеи ладонью

Лишь слоненку одному, сверху вниз.

Я ж не делаю плохого никому!

**«Лук».**

Зеленеет лук в воде, Левой рукой обхватывают шею

Пузырьки – на бороде, с правой стороны и потирают ее,

 проводя ладонью к основанию горла

Пузыречки, пузыречки - повторяют правой рукой.

Шалуны, озорники!

Каждый этот пузыречек Указательным и большим

Очень бороду щекочет. пальцем руки оттягивают кожу

Если так щекотать, на шее и отпускают ее (16 раз ).

Всяк захочет хохотать!

Лук трясет бородой, Большим пальцем левой руки

Навостряет стрелки: обхватывают шею слева, а

Скоро буду молодой остальными пальцами – справа,

Лежать на тарелке. массируют шею вверх и вниз.

**«Зверята».**

И тут же страусята Наклоняют голову вправо-

Визжат, как поросята, влево.

Ах, жалко, жалко, жалко Наклоняют голову вперед-

Бедных страусят. назад.

И корь, и дифтерит у них, Вращают головой вправо-

И оспа, и бронхит у них, влево,

И голова болит у них, Поглаживают ладонями шею

И горлышко болит. сверху вниз.

**«Грязнуля».**

Ах ты, гадкий, ах ты, грязный, Наклоны головы вправо-влево.

Неумытый поросенок!

Ты чернее трубочиста, Наклоны головы вперед-назад.

Полюбуйся на себя:

У тебя на шее вакса, Круговые движения головой

У тебя под носом клякса, вправо-влево.

У тебя такие руки, Наклоны головы вправо-влево.

Что сбежали даже брюки,

Даже брюки, даже брюки Наклоны головы вперед - назад.

Убежали от тебя.

**«Гуси-лебеди».**

Гуси-лебеди летели, Наклоняют голову вправо-влево,

Головой они кивали. стараясь коснуться ухом плеча.

Раз –два-три, раз-два-три –

Мы красивы, посмотри!

Гуси-лебеди летели, Выполняют круговые движения

Головой они вертели. головой в правую и левую

Раз-два, раз-два - стороны.

Продолжается игра.

Гуси-лебеди устали Наклоняют голову вперед-назад.

И головку наклоняли.

Раз и два, раз и два –

Вот и кончилась игра.

**«Петух».**

Ах, красавец – петушок! Клевательные движения головой

На макушке – гребешок, вправо, влево.

А под клювом-то бородка, Движения головой вперед, назад.

Очень гордая походка. Ходьба, махи руками.

Лапы кверху поднимает,

Важно головой кивает.

Раньше всех петух встает, Наклоны головы вправо-влево.

Громко на заре поет.

-Кукареку! Хватит спать, Махи руками, поднимая и опуская

Всем давно пора вставать! голову.

**Массаж головы.**

**«Мыло».**

Тут и мыло подскочило Круговой массаж черепа

И вцепилось в волоса, И.п. – правая ладонь на лбу,

И юлило, и мылило, левая на затылке. Затем правая

И кусало, как оса. ладонь, поглаживая правый висок,

А от бешеной мочалки перемещается к затылку, а левая

Я помчался, как от палки. через левый висок уходит ко лбу.

А она за мною мчится Ладони и пальцы с силой надав-

И кусает, как волчица. ливют на кожу.

**«Ежик».**

На комод забрался ежик. Круговой массаж черепа. И.п. –

У него не видно ножек. правая ладонь на лбу, левая на

У него, такого злючки; затылке. Затем правая ладонь,

Не причесаны колючки; поглаживая правый висок, переме-

 щается к затылку, а левая через

 левый висок уходит ко лбу. Ладони

 и пальцы надавливают на кожу.

И никак не разберешь - Средними пальцами массировать

Щетка это или еж? круговыми движениями точки у

 основания черепа на затылке.

**«Дождик».**

 Кисти разместить над головой. Кончиками пальцев совершать легкие постукивания по всей поверхности волосистой части головы, имитируя дождик. Сила и частота постукивания выбираются произвольно, до возникновения приятного ощущения.

**Массаж ушей.**

**«Здоровые ушки»**

Чтобы ушки не болели, Пальцами мягко разминают

Разомнем мы их скорее. ушную раковину.

Вот сгибаем, отпускаем Согнуть пальцами ухо и

И опять все повторяем. отпустить его.

Козелок мы разомнем, Большим и указательным пальцами

 растирают козелок.

По уху пальчиком ведем Проводят указ. пальцем по краю

 ушной раковины.

И ладошкой прижимаем, Ладонями энергично растирают уши.

Сильно-сильно растираем.

**«Муха».**

Муха-горюха села на ухо. Загибают вперед ушные раковины,

 прижимают, отпускают,,ощущая в

 ушах хлопок.

Сидела, сидела, Кончиками б. и ук. пальцев тянуть

Никуда не летела. вниз обе мочки ушей 4 раза.

Жужжала, жужжала, Захватить этими пальцами козелок.

Ухо чесала. Сдавить и повернуть его во все

 стороны.

Песню пела: «За-за-за!» - Всеми пальцами массировать ушную

 И по уху поползла. раковину.

Посидела, посидела, Массаж противозавитка – хрящевого

Дальше полетела. выступа, находящегося сзади

 наружного слухового прохода.

Н-н-н… Кладут ладонь на голову и закрывают

 глаза.

**«Тили-бом».**

Тили-тили, тили-бом! Загибать вперед ушные раковины.

Сбил сосну зайчишка лбом. Оттягивать мочки вниз и в стороны.

Жалко мне зайчишку: Массажируют козелок.

Ности зайка шишку. Массажируют вершину завитка.

Поскорее сбегай в лес, Растереть ладонями уши.

Сделай заиньке компресс! Погладить уши ладонями.

**«На границе».**

На далекой границе Загнуть уши вперед.

И в холод и в зной,

В зеленой фуражке,

Стоит часовой.

На далекой границе Потянуть мочки в стороны, вверх, вниз.

И ночью и днем,

Он зорко, он зорко

Следит за врагом.

И если лазутчик Указательным пальцем массировать

Захочет пройти, слуховые вороты.

Его остановит

Солдат на пути.

**\*\*\***

 Большим и указательным пальцами пощипывать края ушной раковины, потом указательным пальцем массировать ( надавливать, растирать,

Разминать, поглаживать ) внутреннюю поверхность ушной раковины

( кстати, народная традиция «таскать» за уши имеет под собой вполне конкретный «лечебный» эффект ).

**Массаж стоп.**

**«Валенки».**

Баю-баю-баиньки, Потирают стопу.

Купим сыну валенки,

Наденем на ноженьки, Разминают пальцы стопы.

Пустим по дороженьке.

Будет наш сынок ходить, Поглаживают стопу.

Вовы валенки носить.

**«Молоточки».**

Застучали в мастерской И.п. – сидя на стуле, одну ногу

Молоточки снова, кладут на другую. Потирают

Починить мы башмачки стопы ладонями.

Каждому готовы.

Тук-тук-тук, тук-тук-тук - Разминают пальцы стоп.

Всюду слышен перестук.

Нам в работе нет тоски: Энергично проводят всеми

Наши молоточки пальцами руки по стопе, как

Забивают в каблуки бы царапая, в направлении от

Тонкие гвоздочки. пальцев к пятке.

Сил, сапожник, не жалей. Поглаживают стопы.

Доставай колодки,

И посадим мы на клей

Новые подметки.

**«Елочка».**

Были бы у елочки ножки, Дети идут на месте, не отрывая

Побежала бы она на дорожке. носков от пола.

Заплясала бы она вместе с нами, Перекатываются с носка на пятку.

Застучала бы она каблучками. Приподнимаются на носки и

 опускаются на всю стопу.

**Массаж ног.**

**«Акула».**

Нам акула Каракула Похлопывают ладонями от

Нипочем, нипочем, лодыжки к бедру.

Мы акулу Каракулу Растирают ребрами ладоней.

Кирпичом, кирпичом!

Мы акулу Каракулу Поколачивают кулачками.

Кулаком, кулаком!

Мы акулу Каракулу Растирают кулачками.

Каблуком, каблуком!

Испугалась акула Поглаживают ладонями

И со страху утонула.

**«Строители».**

Мы без дела не сидим, Поглаживают ладонями ноги.

Домик птичкам мастерим.

Трим-там-том, трим-там-том! Похлопывают ладошками.

Мы построим птичкам дом.

Тук-тук-тук, тук-тук-тук! Поколачивают кулачками.

Молоток наш верный друг.

Быстро-быстро застучали, Быстро постукивать пальчиками.

Ловко гвозди забивали.

Трим-там-том, трим-там-том! Поглаживание ног.

Вот готов для птичек дом.

**«Сапожки».**

Вот они сапожки: Поглаживание круговыми движе-

Этот с левой ножки, ниями ладоней сначала левой ноги,

Этот с правой ножки. потом правой.

Если дождичек пойдет, «Пробегают» пальчиками по ногам.

Наденем калошки:

Эта – с правой ножки, Массируют правую голень, затем

Эта – с левой ножки. левую.

Вот так хорошо. Топают ножками.

Пойдем в сапожках

По мокрым дорожкам.

**«Дождик».**

Дождик, дождик, капелька, Дети, сидя на стульчиках, легко

Водяная сабелька, постукивают пальчиками по бедрам.

Лужу резал, лужу резал, Пилящие движения ребрами ладоней.

Резал, резал, не разрезал,

А устал, и перестал. Поглаживание ладошками.

**«Ладошки».**

Я в ладоши хлопаю Хлопки ладошками по рукам от

 кистей к плечам.

И ногами топаю. Хлопки ладошками по ногам от

 щиколотки вверх до бедра.

Ручки разотру, тепло сохраню. Растереть ладони.

Ладошки, ладошки Повторить хлопки по рукам.

Утюжки-недотрожки.

Вы погладьте ручки

Чтоб играли лучше.

Вы погладьте ножки Повторить хлопки по ногам.

Чтоб бежали по дорожке.

**«Черепаха».**

Шла купаться черепаха Пощипывание поочередно ног от

И кусала всех от страха щиколоток вверх до бедер.

Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!

Никого я не боюсь.

Черепаха – дом ходячий Постукивание ног ладонями от

Голову под панцирь прячет щиколоток вверх к бедрам.

Крепкий панцирь у нее Поглаживание снизу вверх.

И защита и жилье.

 **Приложение 16**

**«Закаливание в семье»**

**Консультация для родителей**

**«Самомассаж для детей дошкольного возраста»**

**Старшая группа: воспитатель: Андреева Е.Н.**

В настоящее время существует ряд современных недорогих и эффективных методов профилактики заболеваемости детей (природные физические факторы и народные системы оздоровления). Так, многие педагоги используют приёмы самомассажа, цель которого поднять общий тонус детского организма и улучшить кровообращение.

Однако, при анализе оздоровительного потенциала самомассажей выясняется, что в данном направлении существует ещё ряд вопросов, например, как адаптировать их к детям [дошкольного](http://raguda.ru/ds/narushenie-rechi-u-detej-doshkolnogo-vozrasta.html) возраста и сделать данную процедуру наиболее привлекательной и менее утомительной. Такая недоработанность даёт возможность творческого поиска. Необходимо использовать приёмы игрового самомассажа не только с целью профилактики заболеваемости, но и формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и развития навыков собственного оздоровления. Игровые самомассажи выбраны неслучайно. Именно они в наиболее упрощённой форме помогают детям понять физиологические основы работы органов и частей тела своего организма. При систематическом проведении массажа улучшается функция рецепторов проводящих путей, усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами. В рецепторах кожи и мышцах возникают импульсы, которые, достигая коры головного мозга, оказывают тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, в результате чего повышается ее регулирующая роль в работе всех систем и органов.

Игровые самомассажи проводятся индивидуально и с группой детей на занятиях, в повседневной деятельности и использовались многократно в течение дня в различных режимных моментах.

В основе лежит не только [обучение](http://raguda.ru/ds/narushenie-rechi-u-detej-doshkolnogo-vozrasta.html) детей конкретной технике самомассажа, но и ознакомление с физиологическими особенностями массируемой части тела (ушей, стоп, спины, рук и др.) и влиянием процедуры на здоровье. Особое внимание детей должно обращаться на правила выполнения самомассажа:

- руки и тело должны быть чистыми,

- мышцы должны быть максимально расслаблены,

-массажные движения должны быть аккуратными и плавными.

Акцент делается на то, что если массаж сделан правильно, то после него ощущается тепло в массируемой области. Важно отметить, что все самомассажи проводились с учётом психо – эмоционального состояния детей, поскольку отрицательные эмоции и плохое настроение могут вызвать нежелательный эффект и дискомфорт.

**Используемые приёмы игрового самомассажа.**

Хлопковый самомассаж – все части тела с головы до ног массируются ритмичными хлопками в такт стихотворному тексту.

Точечный (по А. Уманской) – массируются биологические активные точки лёгкими надавливаниями.

Самомассажи стоп, кистей рук, ушных раковин, живота, грудной области, шеи, головы, лица – выполняется лёгкими поглаживающими, растирающими, похлопывающими и защипывающими движениями.

Парный – дети поочерёдно в парах или в подгруппе массируют друг другу спину как в произвольной, так и в стихотворной форме.

С массажными мячиками – все части тела массируются прямыми и круговыми движениями.

Песочный – с помощью песка массируются кисти рук, запястья, предплечья. Песок, как природный материал даёт заряд положительной энергией.

Мыльный – руки до локтей массируются круговыми и растирающими движениями по густой мыльной пене. Осуществляется во время умывания, как жёсткой мочалкой, так и без неё.





С пробковыми массажёрами – массируются стопы, кисти рук, спина массажёрами из пластиковых крышек, нанизанных на верёвку или нашитых на клеёнчатую дорожку.



.Бумажный – руки и ноги массируются шариками разного диаметра из жёсткой мятой бумаги.

Карандашный – руки и ноги массируют ребристым карандашом, катая его вверх – вниз и наоборот. Используется также в парном массаже спины.

Рукавичкой – части тела массируют рукавичкой из жёсткой махровой ткани или шерстяных ниток.

Применяя игровые самомассажи, как здоровьесберегающий фактор мы действительно можем создавать необходимые условия для накопления детьми двигательного и практического опыта, формирования у детей привычки следить за своим здоровьем, тонко чувствовать состояние своего организма и восстанавливать резервы не дожидаясь начала заболевания.

 **Приложение 17**

**Психосоматическая гимнастика**

**Инструктор по физической культуре Соколова Н.Г.**

***Психогимнастика*** – это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).
Психогимнастика примыкает к психолого-педагогическим и психотерапевтическим методикам, общей задачей которых является сохранение психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств у детей.

***Основные достоинства психогимнастики:***

* игровой характер упражнений (опора на ведущую деятельность детей дошкольного возраста);
* сохранение эмоционального благополучия детей;
* опора на воображение;
* возможность использовать групповые формы работы.

***Цели психогимнастики:***

* опора на естественные механизмы в развитии ребенка;
* преодоление барьеров в общении, понимании себя и других;
* снятие психического напряжения и сохранение эмоционального благополучия ребенка;
* создание возможности для самовыражения;
* развитие словесного языка чувств (называние эмоций ведет к эмоциональному осознанию ребенком себя).

    Педагогическая аксиома – ***эмоции и чувства передаются не методами и приемами, а человеком.***
В современных условиях необходимо выделить такое профессионально важное качество педагога, как управление эмоциональными состояниями (своими и своих воспитанников).
Тревожность у детей дошкольного возраста проявляется в беспокойстве, напряженности, недоверчивости к окружающим, неуверенности в себе. Главным условием профилактики и снятия тревожности является ***наличие у педагога эмпатии (сопереживания)***, любви к детям, умения верить в их природный потенциал развития, вселять надежду и успех, предоставляя возможность

познавать мир в деятельности (игровой, познавательно-практической и изобразительной) и т.д. Материнская любовь к детям дает ребенку уверенность в том, что он понят, принят и признан как личность, а это залог здорового самочувствия и развития. ***Любовь – катализатор чуткости,*** сердечности, человечности воспитанников. Пренебрежение эмоциями и чувствами детей, вторжение в мотивационное пространство ребенка нарушают его психическое равновесие.
      Педагоги дошкольных учреждений должны решать ***следующие задачи по развитию эмоциональной сферы:***

* произвольно направлять внимание детей на испытываемые эмоциональные ощущения;
* различать и сравнивать эмоциональные ощущения, определять их характер (приятно, неприятно, беспокойно, удивительно, страшно и т.п.);
* произвольно и подражательно «воспроизводить» или демонстрировать эмоции по заданному образцу;
* улавливать, понимать и различать лучшие эмоциональные состояния;
* сопереживать (т.е. принимать позицию партнера по общению и полноценно проживать, прочувствовать его эмоциональное состояние);
* отвечать адекватными чувствами (т.е. в ответ на эмоциональное состояние товарища проявить такие чувства, которые принесут удовлетворение участникам общения).

      Способы поведения, которые мы естественно демонстрируем ребенку в обыденной жизни, не всегда продуктивны, иногда – неадекватны; часто – ограничены нашим собственным опытом и недостатками, поэтому очень важно организовать с детьми психогимнастику по проживанию эмоциональных состояний.
Персонажами психогимнастики могут быть дети, а также и взрослые. Дети просто играют, получают удовольствие, испытывают интерес, познают окружающий мир, но при этом учатся нелегкому делу умению – управлять собой и своими эмоциями. Участие детей в упражнениях должно быть добровольным. Можно пытаться увлечь их, заинтересовать, соблазнить, но ни в коем случае не заставлять.
Группы упражнений в психогимнастике направлены на развитие:

* движений;
* эмоций;
* общения;
* поведения.

***Каждое упражнение включает:*** фантазию (мысли, образы), чувства (эмоции) и движения ребенка для того, чтобы он учился произвольно воздействовать на каждый элемент триады. Чтобы ход общей игры не прерывался, необходимо через всю последовательность упражнений провести сюжетно-ролевое содержание игры. Все предметы и события игрового сюжета должны быть воображаемыми, т.е. обозначаться физическими действиями или замещаться предметами обычного окружения. Это облегчает тренировку внутреннего внимания детей. Опытный педагог, выстраивая занятие, обязательно включает в него творческие идеи и предложения самих детей.
***Занятие по психогимнастике*** должно начинаться с общей разминки. Ее задача – сбросить инертность физического и психического самочувствия, поднять мышечный тонус, «разогреть» внимание и интерес ребенка к занятию, настроить детей на активную работу и контакт друг с другом. Упражнения и игры на внимание должны быть разнообразны по форме и характеру. Объекты внимания также самые разные: звуки, голоса, предметы, невидимое окружение, люди, их одежда, эмоции, контакты и т.п. Например: «Что изменилось в этой комнате?» «Какие звуки ты различаешь на улице, в соседнем помещении?», «С закрытыми глазами угадай, кто подал голос?», «Кто к тебе прикоснулся?», «Кто крепче всех пожал руку?», «Какой предмет самый большой, самый теплый, шероховатый?», «У кого из детей белые носочки?», «Кто самый веселый (грустный)?», «Какие зверюшки есть в этой комнате?».
Игры могут быть любыми. Единственное требование – они всегда должны быть интересны и направлены на общую деятельность, совместные движения, контакты. Все игры и упражнения включают элементы психогимнастики. Педагог должен помнить, что психогимнастика – это не физкультура, не механическое повторение физических упражнений. Любое физическое движение в психогимнастике выражает какой-либо образ фантазии, насыщенный эмоциональным содержанием, тем самым объединяет деятельность психических функций (мышления, эмоции, движения), а с помощью комментариев взрослого к этим процессам подключается и внутреннее внимание детей. Таким образом, психогимнастическое упражнение использует механизм психологического функционального единства: например, ребенок не просто выполняет резкие ритмические махи руками, а представляет себя веселым зайчиком, играющим на воображаемом барабане в цирке. Это игровое упражнение доставляет ребенку массу удовольствия, включает в работу его фантазию, улучшает ритмичность движения. В это же время воспитатель описывает фактор физических действий – силу, темп, резкость – и направляет внимание детей на осознание и сравнение возникающих мышечных и эмоциональных ощущений. Например, воспитатель говорит: «Как сильно зайчики стучат по барабану! А вы чувствуете, как напряжены у них лапки? Ощущаете, какие лапки твердые, не гнутся?! Как палочки! Чувствуете, как напряглись у Вас мышцы в кулачках, руках, даже в плечах?! А вот лицо – нет! Лицо улыбается, свободное, расслабленное. И животик расслаблен, дышит… А кулачки напряженно стучат!.. А что еще расслаблено? Давайте еще попробуем постучать, но уже медленнее, чтобы уловить свои ощущения».
***Игровое (психогимнастическое) содержание упражнений******не случайно***. Оно должно способствовать овладению навыками контроля двигательной и эмоциональной сфер, т.е. должно быть продумано так, чтобы выполнить следующие задания:

* дать ребенку возможность испытать разнообразные ощущения (путем подражательного повторения движений и действий ведущего взрослого);
* тренировать ребенка, направлять и задерживать внимание на своих ощущениях, научить различать и сравнивать их;
* тренировать ребенка изменять характер своих движений, сопровождаемых различными мышечными ощущениями;
* тренировать ребенка изменять характер своих движений, опираясь на работу воображения и чувств.

В последовательности психогимнастических упражнений особенно важно ***соблюдать чередование и сравнение противоположных по характеру движений,*** сопровождаемых попеременно мышечным напряжением и расслаблением:

* напряженных и расслабленных;
* резких и плавных;
* частых и медленных;
* дробных и цельных гармоничных;
* едва заметных пошевеливаний и совершенных застываний;
* вращений тела и прыжков;
* свободного передвижения в пространстве и столкновения с предметами.

Такое чередование движений гармонизирует психическую деятельность мозга: упорядочивается психическая и двигательная активность ребенка, улучшается настроение, сбрасывается инертность самочувствия.
***В коммуникативной части***занятия происходит тренировка общих способностей словесного и несловесного воздействия детей друг на друга.
Это могут быть эмоциональные проявления и контакты –пантомимы. В упражнения включаются обмен ролями партнеров по общению, оценка эмоций. В этих упражнениях ребенок овладевает главным инструментом общения – умением сопереживать, освобождаться от эмоциональной напряженности, готовится к свободному проявлению эмоций, активному общению.
В процесс регулирования поведения включаются сюжетные и психологические упражнения. На этом ***этапе решаются следующие задачи:***

* показ – проигрывание типичных ситуаций с психологическими трудностями;
* выделение и узнавание типичных форм адаптивного и неадаптивного поведения;
* приобретение и закрепление приемлемых для ребенка стереотипов поведения и способов разрешения конфликтов;
* развитие навыков самостоятельного выбора и построения детьми подходящих форм реакций и действий в рамках ситуации.

Источником сюжетов для игр и упражнений могут служить не только психологические ситуации, но и любые детские книги, мультфильмы, телепередачи.
**В *заключительную часть***занятия желательно включать упражнения и игры на закрепление положительного эффекта, стимулирующего, упорядочивающего психическую и физическую деятельность ребенка, чтобы приводить детей в состояние эмоционального равновесия. Желательно, чтобы после занятий у детей была возможность самостоятельной свободной игры, в которой могут спонтанно продолжиться понравившийся сюжет и упражнения.
Занятия желательно проводить раз в неделю. Проводя с детьми игры, игровые упражнения, занятия, необходимо соблюдать ряд принципов:

* относиться к детям, к их потребностям уважительно и доброжелательно;
* каждого ребенка принимать таким, какой он есть;
* не допускать упреков и порицаний за неуспех;
* занятия проходят в игровой, занимательной форме, чтобы вызывать у детей живой интерес;
* давать положительную эмоциональную оценку любому достижению ребенка;
* развивать у детей способность к самостоятельной оценке своей работы;
* создавать на занятиях чувство безопасности и дозволенности в системе отношений, благодаря чему они могут свободно исследовать и выражать свое «я»;
* постепенность развивающее - коррекционного процесса, не предпринимается попыток его ускорить. У каждого ребенка свой срок и свой час постижения.

**Картотека игр и упражнений**.

КОТЕНОК

И. П. - произвольное.

Взрослый. Представим, как мы превращаемся в котенка.

Котенок лежит на коленях хозяйки и мурлычет свою любимую песенку. Ему тепло и уютно.

Ощущения. Каким я стал котенком? *(Мягким, пушистым.)*

Взрослый. Встаем на коленки,

затем ложимся, свернувшись клубочком. Греемся на солнышке, засыпаем.

Ощущения. Что чувствует котенок внутри себя?

Взрослый. Просыпаемся, встаем на коленки, ловим *«свой хвостик»* или бумажку, громко мяукаем, выгибаем спину, шипим, катаемся на спинке.

А теперь прикроем от удовольствия глаза и покажем, как котенок трется головой о руки хозяйки.

При виде опасности котенок! меняет позу. Твердо встаем на колени, упираясь ладонями в пол, опускаем голову и ягодицы к полу и с напряжением выгибаем спину, грозно шипим.

Ощущения. Что мне нравится в моем котенке? Какое настроение у моего котенка? Какой у него характер? Что чувствуют мои ручки, коленочки?

СОБАЧКА

И. П. - стоя на *«высоких»* четвереньках, прижимая ступни к полу.

Взрослый. Представим, как мы превращаемся в собачку. Виляем хвостиком и лаем.

Ощущения. Какие мышцы напряглись, а какие расслабились?

Взрослый. Ходим и бегаем, опираясь на ладони и стопы. Виляем хвостом и лаем.

Ощущения. Какое у меня настроение? Какая я собачка? Большая или маленькая? Злая или добрая? Как меня зовут?

МЕДВЕЖОНОК

И. П. - стоя на *«высоких»* четвереньках, прижимая ступни к полу.

Взрослый. Представим, как мы превращаемся в медвежонка.

Ощущения. Какие новые ощущения появились в теле? Какими стали руки, спина, голова? Изменилось ли настроение?

Взрослый. Начинаем движение. Переставляем одновременно правую руку и правую ногу, а затем левую руку и левую ногу.

Ходим, покачиваясь из стороны в сторону, как медведь. Колени при ходьбе не сгибаем. Время от времени рычим.

Ощущения. Какой я медвежонок? *(Большой - маленький, веселый - грустный, сильный - слабый, добрый.)*

ЛЯГУШКА

Взрослый. Вспомним, где и когда мы видели лягушку, как она выглядит, какое впечатление производит.

И. П. - сидя на корточках.

Взрослый. Представим, как мы превращаемся в лягушку. Сгибаем лапки, прижимаем их к груди. Замираем, время от времени квакаем. Следим за внутренним состоянием, за дыханием.

Неожиданно резко подпрыгиваем, раскрывая лапки. Затем снова садимся на корточки и замираем.

Ощущения. Что мне нравится - замирание или прыжок? Почему?

ОБЕЗЬЯНКА

И. П. - стоя на внешних сторонах стоп. Руки слегка расставлены и висят вдоль туловища. Спина немного согнута.

Взрослый. Представим, как мы становимся обезьянкой с длинными передними лапами, на которые опираемся во время бега и прыжков.

Бегаем вперевалочку на внешней стороне стопы. Наклоняемся, опираясь на кулачки. Подпрыгиваем с продвижением, со звуками *«ух. ух»*. Движения то быстрые, то медленные.

Ощущения. Нравятся ли мне обезьяньи прыжки? Почему? Как стало стучать мое сердце? Каким стало настроение?

 **Приложение 18**

**Консультация для родителей**

**Инструктор по физич.культуре: Соколова Н.Г.**

**Десять советов родителям**

**Совет 1.** Поддерживайте интерес ребёнка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте своё пренебрежение к физическому развитию. Пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребёнок. Часто ребёнок живёт под грузом запретов: не бегай, не шуми, не кричи громко. А ущемление потребности в самовыражении больнее всего ударяет по самооценке и активности растущего человека. «Почему ты не делаешь зарядку? Почему так долго сидишь перед телевизором? Почему так поздно ложишься спать?» - всё это пустой звук для ребёнка. Родители должны хорошо знать потребности и возможности своего ребёнка и как можно полнее учитывать их.

 **Совет 2.** Высокая самооценка - один из мощных стимулов для ребёнка выполнять любую работу, будь то домашнее задание или утренняя гигиеническая гимнастика. Всемерно поддерживайте в своём ребёнке высокую самооценку - поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё большее старание. На занятиях физической культурой необходимо выдерживать единую «линию поведения» обоих родителей - не должно быть противоположных распоряжений (мама - «хватит бегать»; папа - «побегай ещё минут пять»). Если это происходит, ни о каком положительном отношении ребёнка к физкультуре просто не может быть и речи.

 **Совет 3.** Наблюдайте за поведением и состоянием своего ребёнка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не могут понять, почему ребёнок капризничает, не выполняет, казалось бы, элементарных распоряжений родителей. Причиной могут быть и усталость, и какое-то скрытое желание (например, ребёнок хочет быстрее закончить занятие физкультурой, чтобы посмотреть интересную телепередачу). Постарайтесь понять причину его негативных реакций. Не жалейте времени и внимания на то, чтобы установить с ним душевный контакт.

 **Совет 4**. Ни в коем случае не настаивайте на продолжении тренировочного занятия, если по каким-то причинам ребёнок этого не хочет. Нужно, прежде всего, выяснить причину отказа, устранить её и только после этого продолжить занятие.

 **Совет 5**. Не ругайте своего ребёнка за временные неудачи. Ребёнок делает только первые шаги в неизвестном для него мире, а потому он очень болезненно реагирует на то, когда другие считают его слабым и неумелым. Особенно остро это проявляется, если родители не знают, как дать ребёнку понять, что они уважают его  чувства, желание и мнения.

 **Совет 6**. Важно определить индивидуальные приоритеты ребёнка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения. Например, ребёнок хочет подражать своему любимому герою книги или кинофильма, но каких-то качеств, ему не хватает. В этом случае не удивляйтесь, если ваш ребёнок вдруг попросит купить ему гантели или навесную перекладину для подтягивания.

 **Совет 7**. Не меняйте слишком часто набор физических упражнений. Если комплекс ребёнку нравится, пусть он выполняет его как можно дольше, чтобы прочно усвоить тот или иной навык, движение.

**Совет 8**. Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава. Всё должно делаться «в за правду».

**Совет 9.** Не перегружайте ребёнка, учитывайте его возраст. Никогда не заставляйте ребёнка выполнять физические упражнения, если он этого не хочет. Приучайте его к физической культуре исподволь, собственным примером.

**Совет 10**. Три незыблемых закона должны сопровождать вас в воспитании ребёнка: понимание, любовь и терпение.

 **Приложение 19**

**Инструктор по физич.культуре: Соколова Н.Г.**

**Анкета**

«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА В СЕМЬЕ»

*Уважаемые родители!*

*Ваше активное участие в анкетировании позволит нам оптимизировать учебно-воспитательный процесс и эффективно проводить работу по оздоровлению Вашего ребенка, учитывая его индивидуальные особенности.*

1. Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Дата рождения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Дорога до дет. сада: **пешком (сколько времени?**)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**На транспорте (сколько времени?**)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Гуляет ли ваш ребенок в выходные дни:

**Нет; Да – 1 раз в день; 2 раза в день**

5. Общая продолжительность прогулки в день при хорошей погоде:

**До 1 ч; до 2 ч; до 3 ч; более 3 ч.**

6. Дружит ли Ваш ребенок с физкультурой:

**Нет; Да (играет с мячом, катается на велосипеде, занимается на тренажерах, другое)**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Делает ли ребенок утреннюю гимнастику: **Нет; Иногда; только в выходные; да, всегда.**

8. Занимаетесь ли Вы физкультурой вместе с ребенком:

**Нет; Иногда; да, часто.**

9. Если ребенок занимается физкультурой и спортом, то где:

**В спортивной секции; на спортивной площадке около дома; на прогулке; Дома (есть тренажеры, спорт. комплекс);**

10. Проводите ли закаливание ребенка дома: **нет; да, регулярно (указать какое)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

11. Посещает ли ребенок дополнительные занятия:

**Да; Нет.**

12. Если ребенок занимается дополнительно, укажите сколько раз в неделю и продолжительность одного занятия: в **спортивных секциях (каких) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Музыкой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Танцами \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**В изостудии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Дата заполнения анкеты: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_