

**Районный конкурс методических разработок «Физическая культура:
актуальные методики преподавания»**

Номинация
Авторские методические разработки

ПРОЕКТ
«День пропаганды здорового образа жизни»

Автор разработки:

Балацкая Юлия Александровна

Инструктор по физической культуре

2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Актуальность.....	3
3. Цель и задачи проекта.....	4
4. Целевая аудитория.....	5
5. Принципы и подходы.....	5
6. Планируемые результаты.....	6
7. Организация проекта.....	6
8. Планирование. Тематические блоки.....	8
9. Используемая литература.....	9
10. Приложение 1. Пальчиковая гимнастика.....	10
11. Приложение 2. Дыхательная гимнастика.....	24
12. Приложение 3. Профилактика плоскостопия.....	42
13. Приложение 4. Артикуляционная гимнастика.....	49
14. Приложение 5. Красивая осанка.....	59
15. Приложение 6. Гимнастика для глаз.....	63
16. Приложение 7. Игры.....	73
17. Приложение 8. Рекомендуемые произведения художественной литературы.....	74
18. Приложение 9. Консультации для родителей.....	76

.

ПАСПОРТ ПРОЕКТА

«День пропаганды здорового образа жизни».

(проект разработан инструктором по физической культуре

ГБДОУ д/с №127 Невского р-на г. Санкт-Петербург)

1. Пояснительная записка:

Взаимодействие с семьёй, в современной действительности, является одним из приоритетных направлений работы ДОУ.

Это указано в семейном кодексе РФ «Об образовании» ст. 18 п. 1, где говорится о том, что именно родители закладывают основу воспитания ребёнка, в том числе и физического. ФГОС так же указывает на необходимость системной работы с детьми и родителями по пропаганде здорового образа жизни.

В нашем детском саду затрагиваются многие направления воспитания и развития детей. Одно из которых - пропаганда здорового образа жизни, оздоровительная работа в ДОУ и семье, образование воспитанников, родителей и педагогов.

Проблемная ситуация:

- Недостаток знаний детей о необходимости закаляться, заниматься спортом.
- Недостаточное внимание родителей к организации двигательной активности и оздоровительной работе с детьми в семье.
- Нежелание или неумение родителей найти возможности для организации двигательной активности ребёнка дома и его оздоровление.
- Невнимание родителей к здоровому образу жизни в семье.

2. Актуальность:

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер,

отношение к себе и к окружающим. Как же нужно воспитывать ребёнка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Эту задачу взрослым (педагогам и родителям) нужно начинать решать с самых ранних лет жизни ребёнка, решать системно и сообща.

Януш Корчак писал в своих наблюдениях: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своём здоровье.... Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься»

3. Цель проекта:

- Сформировать интерес к здоровому образу жизни, своему здоровью, движениям и спорту.
- Добиться осознанного выполнения элементарных правил и упражнений здоровьесбережения.

Задачи:

- Закрепить знания детей о понятии «здоровье».
- Уточнить правила сохранения здоровья.
- Научить применять различные методы оздоровления.
- Сформировать интерес к собственному организму, самочувствию, настроению, связанному с состоянием здоровья.
- Создать в группе и дома условия для активной самостоятельной деятельности детей по развитию представлений о ЗОЖ.
- Воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом.
- Способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий.
- Привлечь родителей к взаимодействию с детским садом по развитию представлений у дошкольников о ЗОЖ.
- Повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья детей, формированию навыков здорового образа жизни;

- Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

4. Целевая аудитория: инструктор по физической культуре, воспитатели, дети старшего дошкольного возраста и их родители.

Тип проекта: долгосрочный (срок реализации проекта: октябрь – январь), физкультурно-оздоровительный

Продукт проектной деятельности: Фотовыставка по теме проекта: «День пропаганды ЗОЖ в нашей семье» с обязательным использованием тематических направлений проекта.

5. Принципы проекта:

- **принцип научности** - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.
- **принцип активности и сознательности** - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
- **принцип комплексности и интегративности** – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса всех видов деятельности.
- **принцип адресованности и преемственности** - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.
- **принцип результативности и гарантированности** - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Принципы, сформулированные на основе требований ФГОС:

- Поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека.

- Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка.
- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических работников ДОУ и детей).
- Уважение к личности ребенка.
- Сотрудничество организации с семьёй

6. Планируемые результаты:

Повышение педагогического мастерства педагогов в вопросах физического развития и валеологического воспитания, развитие большего внимания организации оздоровительной работы в группах ДОУ.

Приобретение детьми простейшего опыта и представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья.

Повышение заинтересованности родителей в здоровом образе жизни своего ребёнка.

Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья.

7. Организация проекта: Создание в физкультурном зале, в группах, дома условий для активной самостоятельной физкультурной деятельности, продуктивной деятельности оздоровительного характера, познавательной деятельности, организация бесед и совместной игровой деятельности педагога с воспитанниками, вовлечение родителей в проектную деятельность.

Подготовительный этап

- оформить информационные стенды в группах, в соответствии с темой дня пропаганды ЗОЖ (пальчиковых игр, дыхательной гимнастики, профилактики плоскостопия, формирования правильной осанки, артикуляционной гимнастики, гимнастики для глаз);

- подготовить информацию для родителей в родительские уголки;
- подготовить для детей развлечения, игры по теме дня;
- разработать тематический план валеологического часа работы с детьми по теме дня (картотека);
- чтение художественной литературы о спорте, физкультуре, о здоровом образе жизни и т. д.;
- разучивание загадок, пословиц, песен на спортивную и оздоровительную тематику;
- рассматривание иллюстраций с изображениями разных видов спорта.
- беседы и занятия с детьми о здоровом образе жизни, о сохранении здоровья, полезной пище и витаминах;

Основной этап

Мероприятия для родителей:

Индивидуальные беседы с родителями о физических умениях и навыках каждого ребёнка.

Наглядно-агитационная работа (информационные стенды, родительские уголки, папки-передвижки, тематические листовки и т. д.) по теме Дня пропаганды ЗОЖ.

Включение родителей в совместную деятельность с детьми (физкультурные досуги, праздники, Дни здоровья в ДОУ и т. д.)

Применение в домашних условиях с ребёнком комплексов упражнений из картотеки Дня пропаганды ЗОЖ. (Приложения).

Фотографии по теме проекта: «День ЗОЖ в нашей семье»

Мероприятия для детей:

В проекте на протяжении дня реализуются различные формы обучения, оздоровления детей с учетом возрастных индивидуальных особенностей, интересов, имеющихся запасов знаний о здоровом образе жизни, умений и навыков.

В утренней гимнастике, физкультминутках в процессе занятий, бодрящей гимнастике после дневного сна, на прогулках рекомендуется применять

комплексы упражнений, отдельные упражнения и игры по направлению темы Дня пропаганды ЗОЖ. Карточка прилагается (Приложения).

Заключительный этап

- Собрать детские комментарии, высказывания о Дне пропаганды ЗОЖ.
- Оформить выставку фотографий «День ЗОЖ в нашей семье».
- Предоставить информацию на сайт ДОУ.

8. Планирование. Тематические блоки.

№ п\п Месяц	Тема дня пропаганды ЗОЖ	Содержание
1. Октябрь	День пальчиковых игр (Приложение 1)	Беседы по теме дня «Азбука здоровья», «Понятие «правильная осанка», от чего зависит осанка», «Беседа о строении тела», «Понятие «плоскостопие»», «Почему человек болеет», «Спорт в нашей жизни», «Какие бывают эмоции», «Дышим правильно» Разучивание комплексов гимнастик по теме (Приложения 1-6)
	День дыхательной гимнастики (Приложение 2)	
2. Ноябрь	День профилактики плоскостопия (Приложение 3)	Разучивание комплексов гимнастик по теме (Приложения 1-6) Рассматривание иллюстраций
	День артикуляционной гимнастики (Приложение 4)	
3. Декабрь	День красивой осанки (Приложение 5)	Дидактические и ролевые игры на тему «Валеология или здоровый малыш» (Приложение 7)

	Гимнастика для глаз (Приложение 6)	Чтение литературы детям (Приложение 8) Памятки и консультации для родителей (Приложение 9)
4. Январь	Итоговая фотовыставка по теме проекта: «День ЗОЖ в нашей семье»	

9. Используемая литература.

1. Деркунская В.А. Проектная деятельность дошкольников. Учебно-методическое пособие.– М.: Центр педагогического образования, 2013.–144с
2. Жигалева, А.Н. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании / А.Н. Жигалева // Воспитатель ДОУ – 2017. - №8. С. 13-20.
3. Зенина, Е.А. Здоровьесберегающие технологии для старших дошкольников / Е.А. Зенина // Инструктор по физической культуре – 2018. - №8. – С. 6-20.
4. Иванова, Л.А., Казакова, Щ.Ф., Гавриш, Г.И. Реализация здоровьесформирующей технологии в ДОУ через новые формы двигательной активности // Olympus – 2015. - №1 (1) - С. 123-128.
5. Побудей Н.А. Практико-ориентированный проект по взаимодействию с родителями воспитанников "Вместе весело шагать" // Инновационная образовательная практика современного педагога.: сб. ст. конф. - Чебоксары, 2017. - С. 231-239.

Интернет ресурсы:

1. [Профилактика плоскостопия](#)
2. [Коррекция стопы и формирование правильной осанки](#)
3. [Формирование правильной осанки](#)

Пальчиковая гимнастика.

Исследования учёных доказали, что уровень развития детской речи находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Была выявлена следующая закономерность: если развитие движений пальцев соответствует возрасту, то и речевое развитие находится в пределах нормы.

Выполняя пальчиками различные упражнения, ребёнок достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которые не только оказывают благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливают ребёнка к рисованию и письму. Кисти рук приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений, это в дальнейшем облегчит приобретение навыков письма.

Предлагаем упражнения для выполнения простых фигурок, а также усложнённые игры и упражнения для тренировки пальцев с речевой деятельностью. Необходимо добиваться, чтобы все упражнения выполнялись ребёнком легко, без труда, а также приносили детям радость.



ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ

БЕЛОЧКА

Сидит белка на тележке,
Продаёт свои орешки;
Лисичке-сестричке,
Воробью, синичке,
Мишке косолапому,
Заиньке усатому.

(поочерёдно разгибать все пальцы, начиная с большого)

ПО ГРИБЫ

Раз, два, три, четыре, пять,
Мы идём грибы искать!
Этот пальчик в лес пошёл,
Этот пальчик гриб нашёл.
Этот пальчик чистить стал.
Этот пальчик жарить стал,
Этот пальчик всё съел,
Оттого и потолстел.

(попеременно сгибать пальцы, начиная с мизинца)

ПАЛЬЧИКИ

Раз, два, три, четыре, пять,
Вышли пальчики гулять!
Раз, два, три, четыре, пять,
В домик спрятались опять.

(поочерёдно разгибать все пальцы, начиная с мизинца, затем сгибать их в том же порядке)

ОСЕННИЕ ЛИСТЬЯ

Раз, два, три, четыре, пять, *(загибать пальцы, начиная с большого)*

Будем листья собирать. *(сжимать и разжимать кулачки)*

Листья берёзы, листья рябины, *(загибать пальчики, начиная с большого)*

Листья тополя, листья осины,
Листики дуба мы соберём.

ЕСТЬ ИГРУШКИ У МЕНЯ

Есть игрушки у меня: *(хлопать в ладоши)*

Паровоз и два коня,

Серебристый самолёт,

Три ракеты, вездеход,

Самосвал,

Подъёмный кран. *(загибать поочерёдно пальчики)*

ОЧКИ

*(большой палец правой и левой руки вместе с остальными образуют колечко,
колечки поднести к глазам)*

Бабушка очки надела

И внучонка разглядела.

СТУЛ

(левая ладонь - вертикально вверх, к её нижней части приставляется кулачок (большим пальцем к себе); если малыш легко выполнит упражнение, можно менять положение руки на счёт раз)

Ножки, спинка и сиденье -

Вот вам стул на удивленье.

СТОЛ

(левая рука - в кулачок, сверху на кулачок опускается ладошка; если ребёнок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук: правая рука в кулачке, левая ладонь сверху кулачка)

У стола 4 ножки

Сверху крышка, как ладошка.

КОЗА

(внутренняя сторона ладони опущена вниз, указательный палец и мизинец выставлены вперёд, средний палец и безымянный палец прижаты к ладони и охвачены большим пальцем)

У козы торчат рога,

Может забодать она.

ДОМИК

Я гуляю во дворе *(хлопки ладошками по коленкам поочередно каждой рукой)*

Вижу домик на горе *(ритмичные хлопки ладошками)*

Я по лесенке взберусь *(раскрыть перед собой ладони и, касаясь поочередно кончиками пальцев, сложить лесенку, начиная с больших пальцев)*

И в окошко постучусь.

Тук, тук, тук, тук! *(поочередно стучать кулачком одной руки в ладошку другой)*

ЗАМОК

На двери висит замок *(руки в замке)*

Кто его открыть бы смог? *(пальчики тянем, не разжимая)*

Потянули, *(потянули)*
Покрутили, *(вращаем руки)*
Постучали *(стучим основанием ладоней)*
И – открыли! *(руки разжимаются)*

КАПУСТА

Мы капусту рубим, рубим *(ладошками рубим)*
Мы капусту трём, трём *(кулачки трут друг друга)*
Мы капусту солим, солим *(солим щепоткой)*
Мы капусту мнём, мнём *(пальчики сжимаем и разжимаем)*
В баночку кладём и пробуем.

КОМАР

Летит муха вокруг уха, жжж *(водим пальчиком вокруг уха)*
Летят осы вокруг носа, сsss *(водим пальчиком вокруг носа)*
Летит комар, на лоб - оп *(пальчиком дотрагиваемся до лба)*
А мы его - хлоп *(ладошкой до лба)*
И к уху, зzzz *(зажимаем кулачок, подносим его к уху)*
Отпустим комара? Отпустим! *(подносим кулачок ко рту и дуем на него, разжимая ладошку)*

МОИ ПАЛЬЧИКИ

Мои пальчики расскажут, *(хлопаем в ладоши с растопыренными пальчиками)*
Что умеют – нам покажут. *(пальцы рук прикасаются к друг с другу 4 раза)*
Их 5 на каждой руке. *(показываем растопыренные пальцы)*
Сделать все смогут, всегда помогут. *(хлопаем в ладоши)*
Они на дудке играют, *(далее все движения соответствуют тексту)*
Вещи стирают,
Везде подметают,
Щиплют, ласкают,
Мячик кидают-
Пять и пять моих быстрых пальчиков. *(показываем пальцы обеих рук)*

ПИРОГ

Тесто ручками помнем, *(сжимаем и разжимаем пальчики)*
Пирог сладкий испечем. *(слаживаем ладони обеих рук в виде пирога)*
Серединку смажем джемом, *(гладим пальчиками ладонь одной руки)*
А верхушку вкусным кремом. *(приподнимаем ладошки выше и выполняем круговые движения)*
И кокосовой крошкой
Присыпаем пирог немножко, *(имитируем посыпание крошки пальчиками обеих рук)*
А потом и чай заварим, *(как будто помешиваем чай)*
Пирогом вас одарим. *(слаживаем пальцы в кулачки)*

КОТЯТА

(Ладони складываем, пальцы прижимаем друг к другу. Локти опираются о стол).

У кошечки нашей есть десять котят, *(Покачиваем руками, не разъединяя их).*

Сейчас все котята по парам стоят:

Два толстых, два ловких,

Два длинных, два хитрых,

Два маленьких самых

И самых красивых. *(Постукиваем соответствующими пальцами друг о друга (от большого к мизинцу)).*

ПАУЧОК

(Руки скрещены. Пальцы каждой руки "бегут" по предплечью, а затем по плечу другой руки.)

Паучок ходил по ветке,

А за ним ходили детки.

(Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающее движение - дождик.)

Дождик с неба вдруг полил,

(Хлопок ладонями по столу или коленям.)

Паучков на землю смыл.

(Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены,

качаем руками - солнышко светит.)

Солнце стало пригревать,

(Делаем движения такие же, как и в самом начале.)

Паучок ползёт опять,

("Паучки" ползают по голове.)

А за ним ползут все детки,

Чтобы погулять на ветке.

РЫБКИ

(Ладони сомкнуты, чуть округлены. Выполняем волнообразные движения в воздухе.)

Пять маленьких рыбок играли в реке,

(Руки прижаты друг к другу. Переворачиваем их с боку на бок.)

Лежало большое бревно на песке,

(Ладони сомкнуты и чуть округлены. Выполняем ими "ныряющее" движение.)

И рыбка сказала: "Нырять здесь легко!"

(Качаем сомкнутыми ладонями (отрицательный жест).)

Вторая сказала: "Ведь здесь глубоко."

(Ладони поворачиваются на тыльную сторону одной из рук – рыбка спит.)

А третья сказала: "Мне хочется спать!"

(Быстро качаем ладонями – дрожь.)

Четвёртая стала чуть-чуть замерзать.

(Запястья соединены. Ладони раскрываются и соединяются – рот.)

А пятая крикнула: "Здесь крокодил!"

ШЛА КУКУШКА

(Идём по столу на выпрямленных указательном и среднем пальцах, при этом остальные пальцы поджаты.)

Шла кукушка мимо рынка,

(Ладони соединяются "ковшом" – корзинка.)

У неё была корзинка,

(Ударяем сомкнутыми ладонями по столу/коленям, разъединяем руки.)

А корзинка на пол - бух!

(Разводим руки в стороны, шевеля пальцами – летящие мухи. Количество разогнутых пальцев соответствует тексту.)

Полетело десять *(девять, восемь)* мух!

ЁЖИК

(в руках резиновый колючий мячик)

Ёжик, ёжик колкий, где твои иголки? *(малыш катает ёжика ладошками)*

Надо бельчонку сшить распашонку *(малыш катает ёжика по животу)*

Шалуну зайчишке починить штанишки *(катаем по ножкам)*

Фыркнул ёжик - отойдите и не плачьте, не просите *(катаем по полу)*

Если дам иголки - съедят меня волки!!! *(ёжик убегает в домик, на место в коробку или на полку)*

КОТЁНОК

Шёл один я по дорожке, *(показываем один пальчик)*

Шли со мной мои две ножки, *(показывает два пальчика)*

Вдруг на встречу три мышонка, *(показываем три пальчика)*

Ой, мы видели котенка!*(хлопает себя ладошками по щечкам и как бы качает ладошками голову)*

У него четыре лапки, *(показываем четыре пальчика)*

На лапках - острые царапки, *(царапаем ногтями поверхность того что под рукой)*

Один, два, три, четыре, пять, *(на каждый счёт показываем соответствующее число пальчиков)*

Нужно быстро убегать! *(двумя пальчиками, указательным и средним, убегаем по поверхности)*

КУРОЧКА

Вышла курочка гулять, свежей травки пощипать

(хлопаем ручками по коленкам)

А за ней ребятки - жёлтые цыплятки *(идём пальчиками)*

Ко-ко-ко, ко-ко-ко, не ходите далеко! (*грозим пальчиком*)

Лапками гребите (*загребаем ручками*),

Зёрнышки ищите (*клюём пальчиками зёрнышки*)

Съели толстого жука, дождевого червяка

(*показываем ручками, какой толстый жук*)

Выпили водицы полное корытце

(*показываем как черпаем воду и пьём*)

ДОЖДИК

Тихий, тихий, тихий дождик

Дождик, дождик кап-кап-кап. (*“капаем” пальчиком по ладошке*)

А потом сильнее дождик

Дождик, дождик кап-кап-кап. (*“капаем” быстрее*)

Сильный, сильный, сильный ливень, (*стучим ручками по полу*)

Гром, гром, гром, гром, (*хлопаем в ладоши*)

В небе молния кругом. (*ручки над головой поднимаем*)

СНЕЖОК

Раз, два, три, четыре, пять, (*Загибают пальчики*).

Мы с тобой снежок слепили. (*Дети “лепят”*).

Круглый, крепкий, очень гладкий (*Показывают круг, сжимают ладони, гладят одной ладонью другую*).

И совсем-совсем не сладкий. (*Грозят пальчиком*).

Раз — подбросим, (*“Подбрасывают”*).

Два — поймем, (*“Ловят”*).

Три — уроним (*“Роняют”*).

И... сломаем. (*Топают*).

САМОМАССАЖ РУК

Разотру ладошки сильно,

Каждый пальчик покручу,

Поздоровуюсь с ним сильно

И вытягивать начну.

(растирание ладоней, захватить каждый пальчик у основания и выкручивающими движениями дойти до ногтей своей фаланги)

Затем руки я помою,

Пальчик в пальчик я вложу,

На замочек их закрою

И тепло поберегу. *(моют руки, пальцы в замок)*

Выпущу я пальчики,

Пусть бегут как зайчики *(расцепить пальцы, перебирать ими)*

ЧАСЫ

(Садимся на коврик или подушку (на колени). Перебираем пальчиками ("бежим") от коленочек до макушки)

Мышь полезла в первый раз

Посмотреть, который час.

Вдруг часы сказали: "Бом!", *(Один хлопок над головой).*

Мышь скатилась кувырком. *(Руки "скатываются" на пол).*

Мышь полезла второй раз

Посмотреть, который час.

Вдруг часы сказали: "Бом, бом!" *(Два хлопка).*

Мышь скатилась кувырком.

Мышь полезла в третий раз

Посмотреть, который час.

Вдруг часы сказали: "Бом, бом, бом!" *(Три хлопка).*

Мышь скатилась кувырком.

ЧЕРВЯЧКИ

Раз, два, три, четыре, пять,

Червячки пошли гулять.

(Ладони лежат на коленях или на столе. Пальцы, сгибая, подтягиваем к себе ладонь (движение ползущей гусеницы), идем по столу указательным и средним пальцами (остальные пальцы поджаты к ладони).

Раз, два, три, четыре, пять,

Червячки пошли гулять.

Вдруг ворона подбегает,

Головой она кивает,

(Складываем пальцы щепоткой, качаем ими вверх и вниз).

Каркает: "Вот и обед!"

(Раскрываем ладонь, отводя большой палец вниз, а остальные вверх).

Глядь - а червячков уж нет!

(Сжимаем кулачки, прижимая их к груди)

РАЗМИНКА

(Выполняем раздражательные движения в соответствии с текстом).

Головами покиваем,

Носиками помотаем,

А зубами постучим

И немножко помолчим.

(Прижимаем указательные пальцы к губам).

Плечиками мы покрутим

И про ручки не забудем.

Пальчиками потрясём

И немножко отдохнём.

(Наклонившись вниз, качаем расслабленными руками).

Мы ногами поболтаем

И чуть-чуть поприседаем,

Ножку ножкой подобьём

И сначала всё начнём.

(Подпрыгиваем на месте в ритме текста. Далее темп ускоряется.)

Головами покиваем,

Плечиками мы покрутим,...

ПАЛЬЧИКИ (сказка - игра)

Жили-были на одной поляне пять братьев - пальчиков. Были они розовыми и пухленькими, очень похожими друг на друга. Большой пальчик был самым

умным и серьезным, все его слушались и относились к нему с уважением. Указательный пальчик был сорванцом. Он все время что-то ковырял, лез, куда не следовало, и поэтому каждый раз попадал в неприятные истории. Средний пальчик был самым высоким и смотрел на всех свысока. Безымянный пальчик был ворчуном и очень обидчивым, наверное, потому, что ему так и не дали имени. А самым маленьким был Мизинчик. Все его любили и, когда он проходил мимо, говорили: "Какой красивый маленький пальчик", а Мизинчик только вздыхал и мечтал поскорее подрасти.

Рассказ наш пойдет о том, как Указательный пальчик попал в одну очень неприятную историю. Однажды он вышел из дома. На улице стояла хорошая погода, пальчик потянулся, зевнул, и решил пойти на речку искупаться. Взяв с собой панаму и полотенце, он пошел по тропинке, которая вела через лес на речку. Пальчик шел и насвистывал веселую песенку, как вдруг в траве что-то зашуршало, и на тропинку выскочил зайчик. Указательный пальчик стал громко смеяться, потому что зайчик был разноцветным. Его шкурка была покрыта пятнами: красными, желтыми, фиолетовыми, а хвостик был вообще синего цвета. Зайка очень испугался пальчика и снова бросился в траву.

Так как наш герой был очень любопытным, то он, конечно же, залез в траву, чтобы поближе рассмотреть разноцветного зверька. В густой траве он увидел холм с двумя одинаковыми норками.

- Ага! Значит, ты залез туда! - пробубнил пальчик и, сняв панаму, решил заглянуть в одну из нор.

Нора была небольшая, и пальчик смог просунуть только голову и плечи. Когда глаза привыкли к темноте, он увидел зверька в самом дальнем углу.

"Если я расскажу, что видел разноцветного зайчика, то мне не поверят, а вот если я принесу его...", - подумал пальчик и попытался дотянуться рукой до зайца. Но так и не смог его достать. "Ладно. Сейчас возьму палку и подвину тебя к выходу", - решил пальчик и стал пятиться назад. Но не тут то было - он оказался пленником. И тогда Указательный пальчик очень испугался, стал звать на помощь, но никто его не слышал, ведь голова его была в норе.

Закричав как можно громче, пленник спугнул зайца, и тот метнулся в другой угол норы и исчез.

А тем временем братья заволновались. Куда исчез Указательный пальчик?

- Скоро наступит вечер. Где он только ходит?- ворчал Безымянный пальчик.

- Как бы не попал в беду!- испугался Мизинчик.

- Надо его найти, пока не село солнце, - сказал Большой палец и, взяв фонарь, направился к двери.

Все братья пошли за ним. Но куда им идти, никто не знал. Указательный пальчик никого не предупредил, куда пойдет.

- Пойдемте на речку. Может быть, он там, - сказал Большой палец.

И они пошли по тропинке, а по дороге кричали и звали Указательного пальчика.

И вдруг перед ними на тропинку выбежал заяц.

- Вы видели? - закричал Мизинчик. - Он весь цветной!

- Смешной какой-то! - заметил Средний пальчик.

- Откуда он выбежал?

- Вот! Вот отсюда! - прокричал Мизинчик и скрылся в траве.

Братья зашли в траву и увидели странную картину: впереди возвышался небольшой холм, в котором были две норы. Из одной торчали знакомые ноги.

- А вот и он! Кто же еще мог раскрасить зайца, - проворчал Безымянный пальчик.

- Ой-ой-ой! - испуганно закричал Указательный, когда кто-то стал тащить его за ноги.

Но тут он услышал знакомые голоса и понял, что его, наконец-то, нашли.

- Ой-ой-ой! Мне больно! - снова заорал пленник.

- Ничего, потерпишь. Как залезать сюда, так не больно было, - хмыкнул Средний пальчик.

Когда пленника вытянули из норы, то у него был такой нелепый вид, что братья долго смеялись над ним. Да так, что не могли остановиться. Лицо

было покрыто красными и желтыми пятнами, а руки синими. Долго не мог Указательный пальчик смыть с себя краску. Как и откуда она взялась в норе, никто так и не смог понять.

- А, кстати, как заяц смог выбраться из норы? Ведь если бы не он, мы бы прошли мимо тебя и даже не заметили, - сказал Мизинчик.

- Наверное, между норками был проход. Вот заяц и выскочил из другой норы, - сказал умный Большой пальчик.

С тех пор Указательный пальчик изо всех сил старается никуда не лезть. Но это у него плохо получается. Правда, ребята?

Дыхательная гимнастика.

Задачи дыхательной гимнастики в дошкольном возрасте:

1. Повышение общего жизненного тонуса ребёнка и сопротивляемости, закалённости и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы.
2. Развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение лимфо- и кровообращения в лёгких, улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы и кровообращения.

В работе с детьми дошкольного возраста дыхательная гимнастика может быть использована в различных режимных моментах: на занятиях оздоровительного характера; как часть физкультурного занятия или отдельные дыхательные упражнения на физкультурном и музыкальном занятиях после нагрузки; в утренней гимнастике; после оздоровительного бега; после дневного сна в сочетании с физическими упражнениями; в закаливающих мероприятиях; в занятиях по логоритмике; в любой двигательной деятельности детей (между подвижными и спортивными играми на прогулке в зависимости от ситуации, времени года, состоянии детей); в домашних условиях.

Основу дыхательных упражнений составляет упражнение с удлинённым и усиленным выдохом. Этого можно достичь произнесением гласных звуков (ааа, ууу, ооо), шипящих согласных (ш, ж) и сочетаний звуков (ау, ух, ох), то есть с помощью звуковых дыхательных упражнений.

Учитывая незавершённость формирования дыхательной системы младших дошкольников, дыхательные упражнения выполняются в медленном и среднем темпе с небольшим (4-5) количеством повторений. В старшем дошкольном возрасте эти упражнения выполняются в среднем темпе. Количество повторений увеличивается до 6-8 раз.

Дыхательные упражнения



Картотека дыхательной гимнастики.

ПУЗЫРИКИ.

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

НАСОСИК.

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

Повторить 3 – 4 раза.

ГОВОРИЛКА.

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как « дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

САМОЛЁТ.

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полёт (задерживает дыхание)
Жу- жу -жу (делает поворот вправо)
Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)
Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)
Я налево полечу (поднимает голову, вдох)
Жу – жу – жу (делает поворот влево)
Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)
Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).
Повторить 2-3 раза

МЫШКА И МИШКА.

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.
У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки
вверх, потянуться, посмотреть на руки, вдох)
У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить
голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)
Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)
Он же к ней не попадёт. Повторить 3 – 4 раза.

ВЕТЕРОК.

Я ветер сильный, я лечу,
Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)
Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)
Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой,
выдох)
Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой,
вдох)
И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный
выдох через рот)
Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).
Повторить 3-4 раза.

КУРОЧКА

Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Тах-тах-тах» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.

ПЧЁЛКА.

Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.

Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...)

Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).

Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.

КОСИМ ТРАВУ.

Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены.

Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу,

И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза.

ЧАСИКИ

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12

ТРУБАЧ

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз.

ПЕТУХ

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

КАША КИПИТ

Сесть, одна рука на животе, другая — на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

ШАГОМ МАРШ

Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6–8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 мин.

ЛЕТЯТ МЯЧИ

Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5–6 раз.

НАСОС

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

ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ

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

ЛЫЖНИК

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

БОЛЬШОЙ И МАЛЕНЬКИЙ

Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.

ПАРОВОЗ

Ходите по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом "чух-чух" и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

ЛЕТЯТ ГУСИ

Медленно и плавно ходите по комнате, взмахивая руками, словно крыльями. Руки на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося "г-у-у". Повторите с ребенком восемь-десять раз.

АИСТ

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.

ДРОВОСЕК

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.

СЕРДИТЫЙ ЕЖИК

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.

ЛЯГУШОНОК

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.

В ЛЕСУ

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.

ВЕСЕЛАЯ ПЧЕЛКА

На выдохе произнесите "з-з-з". Представьте, что пчелка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу. Таким образом, ребенок учится направлять внимание на определенный участок тела.

ЗАДУЙ СВЕЧКУ

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!». Во время упражнения туловище держать прямо.

ПОГРЕЙСЯ

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки поднять в стороны. Быстро скрещивать руки перед грудью, хлопать ладонями по плечам, произнося: «Ух-х-х!». Разводить руки в стороны – назад. Повторить 8-10 раз.

ПОДУЕМ НА ПЛЕЧО

Дети стоят, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой – подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голову вправо – выдох (губы трубочкой). Голова прямо – вдох носом. Опустить голову, подбородком касаясь груди, - вновь сделать спокойный,

слегка углублённый выдох. Голова прямо – вдох носом. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой.

Повторить 2-3 раза:

Подуем на плечо,

Подуем на другое.

Нас солнце горячо

Пекло дневной порой.

Подуем на живот,

Как трубка станет рот.

Ну а теперь на облака

И остановимся пока.

Потом повторим всё опять:

Раз, два и три, четыре, пять (Е. Антоновой-Чалой).

ЕЖ

Дети ложатся на спину (на ковёр), руки прямые, вытянуты за голову. В этом положении по команде педагога дети делают глубокий вдох через нос при чтении двустишия:

Вот свернулся ёж в клубок,

Потому что он продрог.

Дети руками обхватывают колени и прижимают согнутые ноги к груди, делая полный, глубокий выдох при чтении стиха:

Лучик ёжика коснулся,

Ёжик сладко потянулся.

Дети принимают исходное положение и потягиваются, как ёжик, становятся «большими, вырастают», а затем, расслабляясь, делают спокойный вдох и выдох через нос. Всё упражнение повторить 4-6 раз.

ТРУБАЧ

Дети стоят или сидят. Кисти сжаты и как бы удерживают трубу; поднося «трубу» ко рту, дети произносят:

Тру-ру-ру, бу-бу-бу!

Подудим в свою трубу.

ЖУК

Дети сидят, скрестив руки на груди. Опустить голову. Ритмично сжимать обеими руками грудную клетку, произнося «жжж...» - выдох.

Развести руки в стороны, расправив плечи, голову держать прямо – вдох.

Повторить упражнение 4-5 раз:

Жж-у, - сказал крылатый жук,

Посижу и пожужжу.

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

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.

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.

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.

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]

Упражнение 41. 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.

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.

МЯЧ В ВОРОТА

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.

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.

ВЕТРЯНАЯ МЕЛЬНИЦА

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

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

БЕГЕМОТИК

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

И.п.: 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).

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).

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.

ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задержать дыхание (пока приятно). Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («Ха!»). Выдыхать с облегчением, как будто освобождаясь от забот. Медленно выпрямиться.

Сюжетная дыхательная гимнастика для дошкольников.

Сюжет 1 «На прогулке».

Дети выполняют комплекс под музыку.

1. «Поза дерева».

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, ладони повернуты друг к другу. Потянуться всем телом вверх – вдох. Спина прямая, подбородок чуть приподнят, живот подтянут. Через 20 секунд, развернув ладони в стороны, спокойно опустить руки – выдох. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха.

2. «Берёзка».

Поднять руки вверх и делать наклоны туловища вправо-влево в такт музыке. Дыхание спокойное.

3. «Ветерок».

Лёгкий бег на носках с ускорением и замедлением в соответствии с темпом музыки. Стараться дышать через нос.

4. «Аромат цветов».

Встать, положить ладони себе на грудь. Сделать медленный вдох через нос, стараясь не поднимать плечи. Задержать дыхание и медленно выдохнуть, произнося: «А-а-ах!».

5. «Лягушка» (по методу Б.Толкачёва).

Исходное положение – упор лёжа, руки выпрямлены. На счёт раз – упор присев, делая мощный выдох; на два – вернуться в и.п. толчком, делая диафрагмальный вдох. Повторить 2-3 раза.

6. «Комарики» (по методу М.Лазарева).

Дети хлётко бьют себя по спине встречным движением рук-плетей, при этом делая на удар резкий выдох ртом.

7. Дети поют песню Е.Тиличевой «Эхо» (см. сб. «Учите детей петь», вып.2, с.28) и играют в игру «Эхо» (автор М.Лазарев): становятся в цепочку.

Первый громко кричит «Ау!», прикладывая руки трубочкой к губам. Затем все по порядку начинают откликаться всё тише и тише. Последний в цепочке говорит «Ау» чуть слышно.

8. «Отдых».

Дети ложатся на спину и выполняют упражнение на расслабление: под спокойную музыку они как бы засыпают – дышат спокойно, живот мерно поднимается и опускается. Когда музыка становится громче, ребята потягиваются и медленно встают на ноги.

Сюжет 2 «Снова в лес».

1. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох - руки в стороны; 2 – выдох – наклон туловища вправо; 3 –вдох – вернуться в и.п.; 4 – выдох – наклон туловища влево, вернуться в и.п. повторить 5-6 раз.

2. «Вот нагнулась ёлочка, зелёные иголочки».

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох; 2 – выдох – наклон туловища вперёд; 3-4 – вдох – вернуться в и.п. – выдох. Повторить 5-6 раз.

3. «Стоит Алёна, листва зелёна, тонкий стан, белый сарафан».

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – руки через стороны вверх, подняться на носки; 2 – выдох – руки вперёд – вниз, опуститься на всю стопу; 3-4 – повторить, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

4. «Детки в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (жёлуди).

И.п. – ноги вместе, руки за голову. 1 – вдох – подняться на носки; 2 – выдох – присед; 3-4 – повторить, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

5. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех).

И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – вдох; 2 – выдох сед с прямыми ногами, руки к носкам; 3 – вдох; 4 – выдох, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

6. «Солнце утром рано встало, всех детишек приласкало».

Дети скрещивают ладошки, широко раздвигают пальцы, образуя «солнышко с лучами».

Педагог предлагает детям потянуться к солнышку. Ребята выполняют упражнение хатка-йоги «Солнечная поза»: встать прямо, ноги на ширине плеч; медленно поднять руки и потянуться (внимание сосредоточить на ладонях). Педагог говорит: «Солнышко уже высоко. Вы потянитесь на встречу тёплым лучам, над головой высокое голубое небо. Ваше тело наливается упругой силой, бодростью, становится стройным, гибким, сильным. Солнечные лучи проникают в каждую клеточку вашего организма. Поймайте солнечные лучики, один положите себе в сердце, остальные оставьте тем, кого вы любите, отдайте всем людям, пожелайте им добра».

Сюжет 3 «Мы строим дом».

1. «Поднимаем кирпичи».

И.п. – ноги врозь, руки опущены, пальцы расставлены. 1 – вдох; 2 – выдох – наклон туловища вперёд, пальцы в кулак: «Ух!»; 3 – вдох; 4 – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

2. «Кладём раствор».

И.п. – ноги врозь, руки на поясе, локти назад. 1 – вдох; 2-3 – выдох – поворот туловища вправо (влево), мах правой (левой) рукой в сторону, назад, вперёд: «Раз!»; 4 – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

3. «Белим потолок».

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – поднять правую руку вверх-назад; 2 – выдох – опустить правую руку; 3 – вдох – поднять левую руку вверх-назад; 4 – выдох – опустить левую руку. Повторить 5-6 раз.

4. «Наклеиваем обои».

И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях на уровне пояса. 1 – вдох; 2 – выдох – подняться на носки, прямые руки вверх; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

5. «Красим полы».

И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисть в кулак. 1 – вдох; 2 – выдох – туловище слегка наклонить вперёд, руки вытянуть вперёд, пальцы врозь: «Жик!»; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

6. «Игра с песком» (упражнение на напряжение и расслабление мышц рук. Автор М.Чистякова).

И.п. – сидя. Набрать на вдох воображаемый песок. Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках – задержка дыхания.

Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы – на выдохе и произнося «с-с-с...». Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы.

Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжёлыми руками.

Повторить 2-3 раза.

Сюжет 4 «Пожарные».

1. «Лезем по пожарной лестнице вверх».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки вверх, пальцы врозь, подняться на носки; 2 – выдох – руки вниз, согнуть в локтях, кисть в кулак, опуститься на всю стопу: «Ух!»; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

2. «Направляем огнетушитель на огонь».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки вперёд; 2 – выдох – поворот туловища и вытянутых рук вправо (ладони соединены) «Ш-ш!»; 3 – вдох – то же влево; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

3. «Затушим горящие угольки».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – втянуть живот; 2 – выдох – рот трубочкой, живот выпятить «Ф-ф-ф!»; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

4. «Заглянем в щель».

И.п. – сед с опорой на пятки. 1 – вдох – руки в стороны; 2 – выдох – наклон туловища вперёд, опора на предплечья «У-у!». повторить 5-6 раз.

5. «Вышли из горящего дома – вдохнём глубже».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки через стороны поднять вверх, подняться на носки; 2 – выдох – руки опустить вниз, встать на стопу «Ах!»; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

6. «Глоток воздуха» (по методу А.Н.Стрельниковой).

И.п. – стоя. Сделать резкие, быстрые вдохи носом. На каждый вдох полусогнутые руки резко идут навстречу друг другу. Выдох самопроизвольный. Повторить 3-4 раза.

7. Упражнение на расслабление.

И.п. – сидя на корточках, опустить голову и руки. Медленно поднять голову, распрямить корпус, руки развести в стороны. Голова откидывается назад и медленно поворачивается за солнцем. Мимика – глаза полу закрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.

Сюжет 5 «На море».

1. «Какое море большое».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки в стороны, вверх, подняться на носки; 2 – выдох – руки вниз, опуститься на стопу «Ах!»; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

2. «Чайки ловят рыбу в воде».

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – наклон туловища вперёд, руки в стороны; 2 – выдох – вернуться в и.п.; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

3. «Створки раковины раскрываются».

И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – вдох – живот втянуть; 2 – выдох – сед с прямыми ногами, живот выпятить «Ш-ш!»; 3 – вдох – живот втянуть; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

4. «Пловцы».

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – левую руку поднять; 2 – выдох – мах левой рукой вперёд, вниз; 3 – вдох – правую руку поднять; 4 – выдох – мах правой рукой вперёд, вниз «Раз!». Повторить 5-6 раз.

5. «Дельфин плывёт».

И.п. – ноги врозь, руки согнуты в локтях. 1 – вдох; 2 – выдох – наклониться вперёд, правым локтём коснуться левого согнутого колена; 3 – вдох – вернуться в и.п.; 4 – выдох – наклониться вперёд, левым локтём коснуться правого колена, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

6. «Акула» (по методу К.Бутейко).

И.п. – стоя. Сделать глубокий резкий выдох ртом одновременно с быстрым приседанием на корточки («над нами проплывает акула»). Нос закрыть пальцами. Задержка дыхания длится столько, сколько сможет выдержать ребёнок. Повторить 1-2 раза.

7. «Волны шипят».

И.п. – сед на пятках, руки внизу. 1-2 – волнообразное движение руками вперёд-вверх – вдох; 3-4 – волнообразное движение руками вниз – выдох через рот со звуком «Ш-ш...». Повторить 5-6 раз.

8. «Сон на берегу моря».

Дети слушают шум моря (кассета «Григ и звуки океана»). Педагог говорит детям, что им снится море, что они лежат и загорают. Солнышко и вода ласкают тело. Летит бабочка, выбирает на кого сесть. Бабочка улетела и нам пора возвращаться.

Сюжет 6 «В зоопарке».

1. «Серый, зубастый, по полю рыщет, телят, ягнят ищет» (волк).

И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях, ладони у груди. 1 – вдох; 2 – выдох – туловище слегка наклонить вперёд, правую руку вытянуть перед собой; 3 – вдох – вернуться в и.п.; 4 – выдох – то же левой рукой – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

2. «Он несёт на лбу не зря два развесистых куста» (олень).

И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисти рук у лба. 1 – вдох; 2 – выдох – руки вперёд; 3 – вдох – руки в стороны; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

3. «У него огромный нос, будто нос лет тыщу рос» (слон).

И.п. – сед с прямыми ногами, руки опущены. 1 – вдох; 2 – выдох – туловище наклонить вперёд, коснуться руками носков; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

4. «Лежит верёвка, шипит, плутовка» (змея).

И.п. – лёжа на животе, руки под подбородком, ладонь на ладонь. 1-2 – вдох; 3-4 – выдох – руки вперёд «Ш-ш-ш-ш!»; 5-6 - вдох; 7-8 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

5. «По реке плывёт бревно... Ох и злющее оно!» (крокодил).

И.п. – лёжа на животе, руки вдоль туловища. 1 – вдох – руки, ноги, голову слегка поднять вверх; 2 – выдох – вернуться в и.п.; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

6. «Рыжая плутовка в лесу живёт, в деревне кур крадёт» (лиса).

«Лисичка принюхивается» (по методу А.Н.Стрельниковой).

И.п. – стоя. Потянуться всем телом, сделать энергичный выдох. Делать короткие резкие вдохи, полусогнутые руки при каждом вдохе резко идут навстречу друг другу. Выдох самопроизвольный. Повторить 1-2 раза.

7. Упражнение расслабление и напряжение мышц туловища, способствует улучшению кровотока в организме, стимулирует различные обменные процессы, повышает энергетику (по методу А.Н.Стрельниковой).

И.п. – стоя, дети напрягают мышцы шеи, затем мышцы рыу, ног, спины, брюшного пресса, всего тела. Напряжение должно быть максимальным, до появления мелкой дрожи. Затем одновременно с напряжением мышц произносится звук «р-р-р...», сначала без голоса, затем с голосом, негромко («мишка сердится»).

Профилактика плоскостопия.

Плоскостопие — заболевание, выражающееся в деформации (расплющивании, опускании) свода стопы. Возникает тогда, когда нагрузка на своды стопы оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства, своды стоп опускаются, расплющиваются — возникает плоскостопие.

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки, изменения положения таза, затруднения походки. Все это негативно влияет на общее самочувствие ребенка: снижает выносливость к физическим нагрузкам, ухудшает работоспособность и настроение, вызывает головные боли, нервозность, рассеянность, быструю утомляемость.

Активное формирование функции опорно-двигательного аппарата ребенка происходит до 6 лет. Именно по этой причине так важно проводить профилактику плоскостопия у дошкольников. Наибольший эффект оказывают специальные корригирующие упражнения, для развития и укрепления мышц голени, стопы и пальцев, если их выполнять босиком и по несколько раз в день.

В целях повышения интереса у детей к двигательной деятельности лечебного характера в связи с её однообразием, рекомендуется использовать музыкальное сопровождение и различные предметы.

Упражнения выполняются на удобном мягком коврике.

- игольчатые полусферы;
- гимнастическая палка;
- обруч или швабра;
- игольчатые мячи;
- тряпочка или полотенце;
- мелкие предметы (*игрушки, карандаши и т. д.*);
- массажный коврик, дорожки.



Комплекс упражнений для коррекции стопы 1.

Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1-3 минут.

1. Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2-5 минут.
2. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости.
3. Ходьба по палке.
4. Катание мяча поочередно одной и другой ногой.
5. Катание обруча пальцами ног (*поочередно*) в течение 2-4 минут.
6. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул.
7. Медленные приседания на мяче с опорой на стул или балансируя разведенными в сторону руками.
8. Сгибание и разгибание стоп в положении сидя на стуле.
9. Захват, поднятие и перекладывание палочек, кубиков или небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног в течение 1-3 минут (*упражнение проводится поочередно одной и другой ногой*).

Комплекс упражнений для коррекции стопы 2.

1. Ходьба на носках. Руки на поясе, ноги в коленях не сгибать.
2. Ходьба на наружном своде стоп, руки на поясе, пальцы на ногах согнуты, ноги в коленях не сгибать.
3. Перекаты с пятки на носок, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать.

4. Перекаты с пятки на носок на наружном своде стопы, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать.

5. Прыжки на двух ногах на наружном своде стопы, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать.

Ходьба по массажному коврику «морские камушки»: обычная, боком руки на поясе.

Ходьба по полусферам: одной ногой, другой, 2-мя поочередно, с высоким подниманием колен.

Ходьба по палке боковым приставным шагом на переднем своде стопы, на средней части стопы; елочкой.

Упражнения для профилактики плоскостопия.

1. И. п.: сидя на стуле, ноги слегка расставлены. Поочередное поднятие носков и пяток (6-8 раз).

2. И. п.: то же, но ноги вместе, согнуты под прямым углом. 1 - активно согнуть пальцы ног (*посмотреть, насколько уменьшилась длина стопы*); 2 - вернуться в и. п.

3. И. п.: то же. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка (6-8 раз).

4. И. п.: то же, но ноги выпрямить и слегка приподнять. Повороты и вращения стопы с предельно согнутыми пальцами (8-10 раз).

5. Упражнение "Веселые ножки".

Дети сидят на стульях, руки на поясе. 1 - выставить правую ногу на пятку, сильно согнув ее в подъеме (носок смотрит вверх, 2 - выпрямить подъем и коснуться пола концами пальцев; 3 - ногу на пятку; 4 - приставить ногу. То же другой ногой. Следить, чтобы при выставлении ноги на носок дети не поворачивали ступню внутрь (*не косолапили*). Спину и голову держать прямо (4-8 раз).

6. И. п.: сидя на стуле (*или стоя*). Катание ногой маленького мяча, гимнастической палки, чурбанчика и др. (*по 10-15 сек. каждой ногой*).

7. И. п.: то же, но между стопами зажат мяч. Сгибание и разгибание ног в коленях (6-8 раз).
8. И. п.: сидя на стуле, согнув ноги в коленях. Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении – 5-10 сек. То же другой ногой. (Можно проводить в форме соревнования: кто продержит дольше.)
9. И. п.: упор сидя. Активное сгибание и разгибание стоп (10-12 раз).
10. И. п.: то же. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же с другой ноги (6-8 раз).
11. И. п.: лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (*пронация и супинация*).
12. И. п.: то же. 1- согнуть левую ногу, носок активно взять на себя; 2- и. п. 3- 4- то же другой ногой (8-10 раз).
13. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1-2-сед на пятки. 3- 4 – и. п. (6-8 раз).
14. И. п.: стоя руки на поясе. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола (15-20 сек.).
15. И. п.: то же. Перекаты с пяток на носки и обратно (8-10 раз).
16. И. п.: стоя у гимнастической стенки. Ходьба на месте, высоко поднимая бедро с "подошвенным сгибанием" стопы (15 сек.).
17. Ходьба с фиксированным перекатом с пятки на носок (15-20 сек).
18. Ходьба с согнутыми пальцами ног (10 сек).
19. И. п.: о. с. 1-4- четыре шага на носках, руки вверх (*смотреть на руки*). 5-8-четыре шага в полуприседе (приседе, руки на поясе (*игра "Великаны-карлики"*)) 4-8 раз.
20. Ходьба с прямой постановкой стоп с фиксированным перекатом с пятки на носок по узкому коридору, размеченному на полу.
21. Ходьба по ребристой доске.
22. Ходьба боковым приставным шагом по канату. То же по узкой стороне скамейки .

23. Ходьба по лежащей лесенке с захватыванием ее перекладины пальцами ног.
24. Ходьба крадучись (*бесшумная ходьба*) с постановкой ноги с носка на всю ступню.
25. Перешагивание через набивные мячи, гимнастические палки, кубики.
26. Прыжки на месте и с небольшим продвижением вперед (*бесшумно, на носках*).
27. Упражнение "Воробей". Дети выполняют три пружинистых подскока, четвертый энергичный подскок – вверх, руки в стороны. Повторить 4-6 раз.
28. Спрыгивание с невысоких предметов, приземляясь на носки с переходом на всю ступню, эластично сгибая ноги в коленях (высота для младших школьников 10-15 см, детей 4-5 лет-20-25 см, для старших дошкольников-30-35 см).
29. То же, но спрыгивание в круг с последующим энергичным выпрыгиванием из него.
30. Балансирование на набивном мяче (*для старшего дошкольного возраста*).
31. Стоя на набивном мяче, переступая ногами, передвигаться вперед (*для старшего дошкольного возраста*).
32. Захват мелких предметов (камушков, шишек, специально подготовленных для этой цели кубиков и т. д.) пальцами ног с последующим броском. Это упражнение интересно проводить в форме соревнования.

Комплекс «Утята»

1. *«Утята шагают к реке».*
И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.
2. *«Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку».*
И. п. – то же. Поднять внутренние своды, опереться на наружные края стоп, вернуться в и. п.
3. *«Утята встретили на тропинке гусеницу».*
И. п. – то же. Ползающие движения стоп с помощью пальцев.

4. *«Утка крикает»*. И. п. – то же. Отрывая пятки от пола, развести их в стороны, произнести «кря-кря», вернуться в и. п.

5. *«Утята учатся плавать»*.

И. п. сидя, руки в упоре сзади, ноги вытянуты вперед. Оттягиваем носки ног поочередно.

Комплекс «Матрёшки»

1. *«Мы веселые матрешки, на ногах у нас сапожки»*.

И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс. Выставить правую ногу вперед на пятку, покачать носом вправо-влево, приставить ногу, то же левой ногой.

2. *«Красные сапожки, резвые ножки»*.

И. п. – то же. Правую ногу вперед - в сторону на пятку, на носок, на пятку, с притопом приставить. То же с левой ноги.

3. *«Танец каблучков»*.

И. п. – то же. 1-2 - поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх. 3-4 – поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, полуприсед, руки на пояс.

4. *«Гармошка»*.

И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на пояс. Пятки врозь, носки врозь, скользящим движением перемещаться вправо, затем влево.

5. *«Елочка»*.

И. п. – стоя, пятки, носки вместе. Приподнимаем носки, переносим вправо, затем пятки, продвигаясь вправо, затем влево.

6. *«Присядка»*. И. п. – то же. 1 - присед на носках, колени в стороны, руки вперед – в стороны ладони вверх. 2 – и. п. 3 – правую ногу в сторону на пятку. 4 – и. п. 5-8 – то же с другой ноги.

7. *«Шаг с припаданием»*.

И. п. – то же. Шаг левой ногой в сторону, с носка перекатом на всю стопу в полуприсед, встать на правый носок скрестно за левой (*на 4 счета*). То же в другую сторону.

Комплекс упражнений сидя на стуле.

1. Ноги вертикально, стопы параллельно. Максимально отрывать стопы от пола.
2. Ноги вертикально, стопы параллельно. Максимальное сгибание пальцев (*10-12 раз*).
3. Ноги вертикально, стопы параллельно. Сгибаем пальцы, поворачивая стопы вовнутрь.
4. Ноги вертикально, стопы параллельно. Максимальное поворачивание стоп друг к другу.
5. С мелкими предметами. Ноги вертикально, стопы параллельно. Перенос предметов одной ногой, др. остается неподвижной.
6. Ноги вертикально, стопы параллельно. Захват пальцами платка или тряпочки сначала одной ногой, потом одновременно.
7. Ноги вертикально, стопы параллельно. Поглаживание одной ногой другую от стопы к колену.
8. С игольчатыми мячами. Ноги вертикально, стопы параллельно. Круговые вращения, движения вперед-назад одной ногой затем другой.
9. Ноги вертикально, стопы параллельно. Захват стопами полусферы или мяча, поднять – опустить.
10. Ноги вертикально, стопы параллельно. Раскатывание палки 2-мя ногами одновременно вперед-назад.

Артикуляционная гимнастика

Артикуляционной гимнастикой называют комплекс упражнений, направленных на тренировку органов речи, способствующих правильному звукопроизношению.

Хорошая речь – яркий показатель всестороннего развития ребенка и подготовленности его к обучению в школе. С целью профилактики возникновения речевых нарушений, их коррекции, начиная с младшего дошкольного возраста, необходимо применять в работе игры и упражнения, направленные на развитие слуха, дыхания и речевого аппарата.

Методические рекомендации:

1. Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно, чтобы вырабатываемые у детей навыки закреплялись. Лучше выполнять упражнения 3-4 раза в день по 3-5 минут. Из выполняемых двух-трех упражнений новым может быть только одно, второе и третье даются для повторения и закрепления.

2. В комплексе должны присутствовать 2-3 упражнения статических (удержание артикуляционной позы в одном положении по 10-15 секунд), затем 2-3 упражнения динамических.

3. На первых занятиях упражнение повторяется 2-3 раза в связи с повышенной истощаемостью упражняемой мышцы, в дальнейшем каждое упражнение выполняется до 10-15 раз.

4. Следует соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным. Проводить их лучше эмоционально, в игровой форме. Каждое упражнение имеет своё название, свой образ. Так ребенку легче запомнить движение.

5. Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении.

Артикуляционная гимнастика



Картотека артикуляционной гимнастики

1.«Улыбка»

Широка Нева-река,

И улыбка широка.

Зубки все мои видны –

От краев и до десны.

Цель: вырабатывать умение удерживать губы в улыбке, обнажая нижние и верхние передние зубы. Укреплять мышцы губ и развивать их подвижность.

Описание: Улыбнуться без напряжения так, чтобы были видны передние верхние и нижние зубы. Удержать мышцы губ в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

2.«Хоботок»

Я слегка прикрою рот,

Губы – «хоботом» вперед.

Далеко я их тяну,

Как при долгом звуке: у-у-у.

Цель: вырабатывать движение губ вперед, укреплять мышцы губ, их подвижность.

Описание: Вытянуть сомкнутые губы вперед «трубочкой». Удерживать их в

таком положении под счёт от 1 до 5-10.

3. «Домик открывается»

Ротик широко открыт,

Язычок спокойно спит.

Цель: научиться спокойно открывать и закрывать рот, расслабляя мышцы языка. Удерживать губы и язык в заданном положении.

Описание: Слегка улыбнуться, медленно открыть рот (как для пропевания звука «а»: «а-а-а»), подержать рот открытым 5-10 секунд, медленно закрыть.

4. Чередование «Хоботок» -

«Улыбка» -

«Домик открывается».

Улыбается ребенок,

Хобот вытянул слоненок.

Вот зевает бегемот,

Широко открыв свой рот.

Цель: укреплять мышцы губ и тренировать их подвижность путем переключения позиций губ. Развивать произвольное внимание.

Описание: Упражнение выполняется в форме игры «Делай, как я». Взрослый выполняет поочередно движения губами в любом порядке («у – и – а», «а – у – и», «и – у – а»), удерживая губы в каждой позиции 3-5 секунд, а ребёнок повторяет.

5. «Любопытный язычок»

Вот и вышел на порог

Любопытный язычок.

«Что он скачет взад-вперед?» -

Удивляется народ.

Цель: укреплять мышцы языка, развивать его подвижность.

Описание: Улыбнуться, слегка приоткрыть рот и производить движения языком вперёд-назад. Язык кладём на нижнюю губу, затем убираем его в рот. Рот остаётся открытым. Упражнение выполняется 8-10 раз.

6. «Лягушка»

Ниже нижнюю губу

Опущу я, как смогу.

Цель: отрабатывать движение нижней губы вниз и на место. Развивать подвижность и укреплять мышцы губ.

Описание: Ребёнок опускает нижнюю губу, обнажая нижние зубы, и возвращает её на место. Упражнение выполняется до 10 раз.

7. «Зайчик»

Губку верхнюю подняв,

Замер зайчик, зубки сжав.

Цель: отрабатывать движение верхней губы вверх и на место. Развивать подвижность и укреплять мышцы губ.

Описание: Ребёнок поднимает верхнюю губу, обнажая верхние зубы, и опускает её обратно. Упражнение выполняется до 10 раз.

8. «Окошко»

Рот прикрою я немножко,

Губы сделаю «окошком».

Зубки рядышком стоят

И в окошечко глядят.

Цель: развивать мышечную силу и подвижность губ.

Описание: Зубы почти сомкнуты. Губы принимают положение окошечка. Удерживать их в таком положении 5-10 секунд.

9. «Язык здороваётся с подбородком»

Просыпается язык –

Долго спать он не привык.

И спросил у подбородка:

- Эй, какая там погодка?

Цель: отрабатывать движение языка вниз, развивать его подвижность.

Укреплять мышцы языка. Способствовать растяжке подъязычной связки – уздечки (при её укорочении).

Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот и широким языком дотянуться вниз (к подбородку), затем убрать язык в рот. Прodelать упражнение 5-10 раз.

10. «Язык здороваeтся с верхней губой»

Улыбнись, не будь груба,

Здравствуй, верхняя губа!

Цель: отрабатывать движение языка вверх, укреплять мышцы языка и развивать его подвижность. Способствовать растяжке подъязычной связке (уздечки), если она укорочена.

Описание: Слегка улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий край языка на верхнюю губу. Подержать язык на верхней губе 3-5 секунд, убрать в рот.

11. «Обезьянка»

За нижнюю губку заложен язык –

Из зеркала смотрит мартышкин двойник.

Цель: отрабатывать движение языка вниз с одновременным выполнением более тонких движений. Укреплять мышцы языка.

Описание: Чуть приоткрыть рот и поместить язык между нижней губой и нижними зубам. Удерживать его в таком положении не менее 5 секунд.

12. «Бульдог»

За верхнюю губку заложен язык –

Бульдог уступать никому не привык.

Цель: тренировать подъем языка с одновременным выполнением более тонких движений. Укреплять мышцы языка.

Описание: Чуть приоткрыть рот и поместить язык между верхней губой и верхними зубами. Удерживать язык в таком положении не менее 5 секунд.

13 «Прятки» (чередование «Обезьянка» - «Бульдог»)

Обезьянка и бульдог –

Всем покажет язычок.

Цель: укреплять мышцы языка и губ, развивать подвижность языка.

Тренировать способность к переключению с одной позиции на другую (низ – верх).

Описание: Ребёнок в спокойном темпе попеременно выполняет упражнения «Обезьянка» и «Бульдог».

14. «Хомячок»

Языком давить стараюсь,

В щеку сильно упираюсь.

Раздалась моя щека,

Как мешок у хомяка.

Цель: развивать произвольные движения языка. Укреплять мускулатуру языка и щек.

Описание: Язык поочередно упирается в правую и левую щёки, задерживаясь в каждом положении на 3-5 секунд.

15. «Кружок»

Мой язык совсем не глуп –

Ходит кругом возле губ.

Цель: развивать произвольные движения языка, укреплять его мускулатуру и развивать его подвижность. Самомассаж мышц губ и щек.

Описание: Рот закрыт. Язык движется с внутренней стороны, плавно очерчивая кончиком языка круг (правая щека – под верхней губой – левая щека – под нижней губой). Затем язык двигается в обратном направлении. «Нарисовать» по 5-6 кругов в одну и другую сторону.

16. Чередование «Толстячки - худышки»

Вот толстяк – надуты щеки

И, наверно, руки в боки.

Вот худышка – щеки впали:

Видно, есть ему не дали.

Цель: укреплять мускулатуру щек. Развивать координацию движений.

Описание: Ребёнок поочередно надувает и втягивает щёки в спокойном темпе, удерживая их в каждом положении 3-5 секунд.

17. «Шарики» (поочередное надувание щёк)

Шарик слева, шарик справа,

Есть у нас одна забава:

В щеки дуем – чередуем,

То в одну, а то в другую.

Цель: укреплять мускулатуру щек. Развивать координацию движений и умение переключаться.

Описание: Ребёнок в спокойном темпе поочередно надувает правую и левую щёки, как бы перегоняя воздух из одной щёки в другую.

18. «Самовар»

Щеки надую и выпущу пар,

И запыхчу, как большой самовар.

Цель: укреплять мускулатуру губ и щек.

Описание: Сжать губы, надуть щёки, удержать воздух 2-3 секунды и выпустить через губы, произнося «Пых!».

19. «Шлёпаем губами по языку»

А теперь уж не зубами –

Я пошлепаю губами:

«У быка губа тупа,

Па-па-па, па-па-па».

Цель: расслаблять мышцы языка путем самомассажа (пошлёпывания губами). Научиться удерживать язык распластанным, широким.

Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот, спокойно положить на нижнюю губу и, пошлёпать его губами, произносить: «па-па-па». Рекомендуем поэтапное выполнение упражнения:

- пошлёпать губами кончик языка;
- пошлёпать губами середину языка;
- пошлёпать губами язык, подвигая его медленно вперёд, а затем назад.

20. «Чашечка»

Улыбаюсь, рот открыт:

Там язык уже стоит.

К зубкам подняты края –

Вот и «чашечка» моя.

Цель: научиться удерживать язык в форме чашечки наверху, у верхних зубов. Укреплять мускулатуру языка.

Описание: Улыбнуться, открыть рот и установить язык наверху в форме чашечки.

21. «Вкусное варенье»

Как будто варенье лежит на губе –

Слизжу его «чашечкой» в ротик себе.

Цель: отрабатывать движение широкой передней части языка в форме чашечки вверх. Укреплять мышцы языка.

Описание: Улыбнуться, открыть рот и языком в форме чашечки облизывать губу, делая движение сверху вниз. Можно продолжить движение и убрать язык в рот, не разрушая «чашечку».

22. «Ступеньки»

**(Чередование «чашечка» на верхней губе – «чашечка» на верхних зубах – «чашечка»
вверху за зубами)**

На верхнюю губку,

На верхние зубки,

За зубки скачок –

Цель: удерживать язык в форме чашечки, развивать его подвижность.

Укреплять мускулатуру языка. Выбатывать умение менять положение языка, не разрушая «чашечку».

Описание: Улыбнуться, открыть рот, установить язык в форме чашечки на верхней губе, затем перевести «чашечку» на верхние зубы, а затем за верхние зубы. Удерживать в каждом положении 3-5 секунд.

23. «Фокус» («Дуем с чашечки»)

*Я «чашку» выведу вперед,
С нее подую вверх.
И теплый воздух обдает
Мой носик, например.*

Цель: направлять воздушную струю по середине языка и вверх, удерживая язык в форме чашечки на верхней губе.

Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на верхнюю губу так, чтобы боковые края его были прижаты, а посередине был небольшой желобок. Затем плавно подуть вверх, на нос.

24. «Не разбей чашечку»

*Широко открыт мой рот,
Ходит «чашка» взад-вперед.*

Цель: производить движения языком в форме чашечки, не разрушая ее. Развивать мускулатуру и подвижность языка.

Описание: Придать языку форму «чашечки» и двигать его: выдвигать вперед и убирать обратно в рот. Удерживать язык снаружи и внутри по 3-5 секунд, не разбирая «чашечки».

25. «Чистим верхние зубы» (с внутренней стороны)

*Зубы верхние – смотри:
Чищу «чашкой» изнутри.*

Цель: развивать подвижность языка, укреплять кончик языка. Отрабатывать подъем языка.

Описание: Улыбнуться, открыть рот и широким языком «почистить» верхние зубы с внутренней стороны, делая движения из стороны в сторону.

26. «Покусаем язычок»

*Выдвигай свой язык,
Чтоб лениться не привык.
И от кончика до корня*

Я кусаю все проворней.

Цель: добиваться расслабления мышц языка, усиления кровоснабжения мышц языка, улучшения иннервации (нервной проводимости).

Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот и покусать язык.

Варианты: 1. Покусать кончик языка. 2. Покусать середину языка. 3. Покусывать язык, продвигая его постепенно вперёд-назад. Во время выполнения упражнения произносить: «та-та-та». Произношение слогов («та-та-та») помогает ребёнку выполнять задания.

27.«Кусаем боковые края языка»

«Горкой» выгну язычок,

Пожую ему бочок:

Левый, правый, оба сразу

Я жую как по заказу.

Цель: преодолевать спастичность (напряженность) языка путем самомассажа (покусывания боковых краев языка), способствовать прилеганию краев языка к нижним боковым зубам.

Описание: Улыбнуться, спеть: «и-и-и» (язык расширится) – и, не меняя положения языка, покусать его края боковыми зубами 10 – 15 раз.

28.«Чистим зубы снаружи»

Зубки верхние снаружи

Нам почистить очень нужно.

Зубки нижние – не хуже,

Тоже чистки просят дружно.

Цель: отрабатывать произвольные движения языка, развивать координацию движений. Укреплять мускулатуру языка.

Описание: Улыбнуться, показать зубы, широким языком медленно провести с наружной стороны зубов, имитируя чистящее движение.

Так же «чистим» наружную сторону нижних зубов.

Красивая осанка.

Формирование правильной осанки у детей дошкольного возраста.

Дошкольный возраст — период формирования осанки. В этом возрасте формирование структуры костей еще не завершено. Скелет ребенка в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей. Мышцы - разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей этого возраста неустойчивая, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела.

Правильной осанкой принято называть привычную позу непринужденно стоящего человека, способность без напряжения держать прямо туловище и голову (с небольшими естественными изгибами позвоночника: в шейном и поясничном отделах — вперед, в грудном и крестцовом — назад).

При неправильной осанке естественные изгибы позвоночника заметно увеличены. Кроме того, могут развиваться боковые искривления позвоночника — сколиозы. Как следствие, нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведёт к понижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки часто вызывают нарушения зрения (*астигматизм, близорукость*).

Многие **искривления позвоночника** можно предупредить, а в начальной стадии — исправить. Детей с нарушениями осанки надо показать врачу-ортопеду. Для предупреждения неправильной осанки необходимо ежедневно заниматься гимнастикой - специальные тренировочные упражнения, способствующие воспитанию правильной ходьбы, развитию чувства, равновесия, координации движений, формированию стопы и укреплению

мышечного корсета спины.



Для формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений в процессе занятий физической культурой, утренней гимнастикой и во время физкультминуток можно использовать следующие упражнения:

- прогибание спины с предметами в руках;
- наклоны в стороны с обручем за спиной;
- приседания стоя на носках с гимнастической палкой в руках;
- наклоны назад с разведением рук в стороны;
- наклоны вперед прогнувшись, ноги врозь, с гимнастической палкой в руках;
- поднимание ног вверх лежа на спине;
- поднимание туловища и ног лёжа на животе;
- ползание на четвереньках;
- ходьба с удержанием на голове предмета (мешочка с песком, деревянного кубика), с сохранением правильной осанки;
- упражнение «лыжник» – приседание с отведением рук назад, спина прямая;

- «кошка» - ходьба на четвереньках с прогибанием и выгибанием спины;
- упражнения, выполняемые у стены (касание спиной, затылком, ягодицами и пятками);

«Волшебная палочка»

Исходное положение – ноги на ширине плеч, опущенные руки держат палку за концы. Поднять руки вверх, завести палку за спину. Сделать наклон влево, затем вправо. Вернуться в исходное положение. 6-8 раз.

«Маленький силач»

На любой детской площадке есть турник, но лучше всего выполнять это упражнение на шведской стенке. Крепко держась руками за перекладину, согнуть ноги под прямым углом и пробыть в таком положении несколько секунд.

«Ласточка»

Это упражнение на растяжку полезно для укрепления позвоночника и тренировки вестибулярного аппарата. Исходное положение – ноги вместе, руки опущены. Отвести правую ногу назад, руки в стороны и замереть.

Повторить упражнение с левой ноги. 5-6 раз.

«Велосипед»

Исходное положение – лежа на спине. Ребенок должен «покрутить педали велосипеда» или показать ножками «ножницы».

«Кошка добрая - злая»

Исходное положение – стоя на четвереньках. Прогнуться в пояснице – «добрая кошка». Выгнуть спинку – «злая кошка». Выполнять медленно.

Повторить 6-8 раз

«Гимнаст»

Исходное положение – стоя на четвереньках. Поднять до горизонтального уровня правую руку и левую ногу одновременно, удержать это положение.

Вернуться в исходное положение. Поменять ноги и руки, т.е. поднять левую руку и правую ногу. Повторить 6-8 раз.

«Лодочка»

Исходное положение – лежа на животе. Малыш должен приподнять согнутые в коленях ножки, обхватить лодыжки руками и начать покачиваться, как лодочка на волнах. Упражнение очень полезно для растяжки. 5-6 раз.

«Лягушка на берегу»

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки, согнутые в локтях, – на талии. Присесть, опираясь на всю стопу, затем занять исходное положение. Присесть, опираясь на боковую часть стопы, исходное положение. Повторить упражнение несколько раз.

Учитывая быструю утомляемость дошкольников, следует после наиболее трудных статических упражнений давать кратковременный отдых (40-50 сек.) с выполнением дыхательных упражнений в положении сидя, лежа на спине.

Гимнастика для глаз

Одной из форм работы по профилактике и коррекции нарушений зрения, переутомления зрительного аппарата выступает зрительная гимнастика.

Гимнастика для глаз - это один из приемов оздоровления детей, она относится к здоровьесберегающим технологиям, наряду с дыхательной гимнастикой, самомассажем, динамическими паузами.

Цель гимнастики для глаз: профилактика нарушений зрения дошкольников.

Задачи:

- предупреждение утомления
- укрепление глазных мышц
- снятие напряжения.
- общее оздоровление зрительного аппарата.

Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма.

Условия: Для проведения не требует специальных условий. Любая гимнастика для глаз проводится стоя.

Время: Выполняются 2-4 мин.

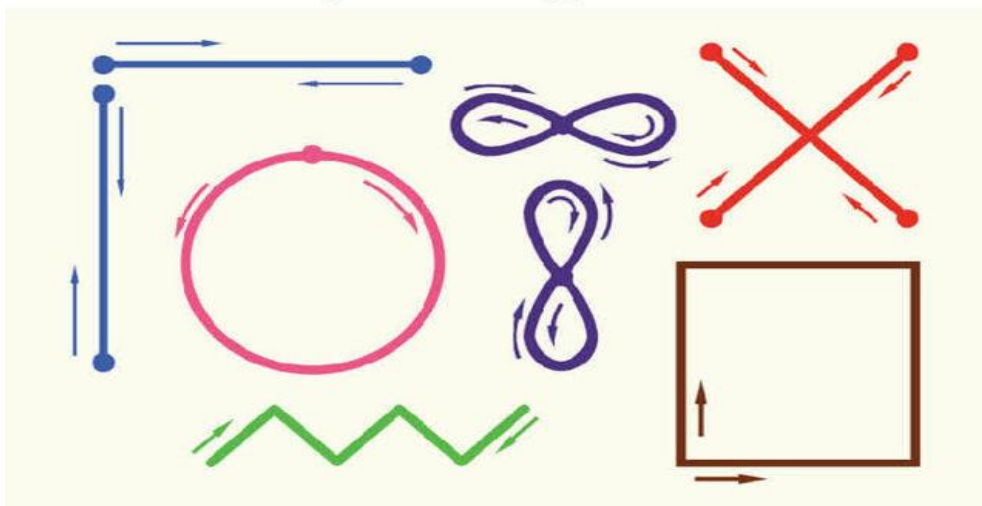
Правило: При выполнении упражнений голова неподвижна (если не указано иначе).

Приём проведения – наглядный показ действий педагога.

По названию гимнастики для глаз легко подобрать ее по теме НОД.

При планировании рекомендуется учитывать принцип усложнения, отработав вначале простые движения глазами: вправо-влево, вверх-вниз, круговые движения, зажмуривания, моргание, выпячивание глаз, а затем используя их по ходу более сложного стихотворного текста в различных сочетаниях. Стихотворный текст также нужно использовать вначале небольшой (до 4 строк), а затем переходить к более сложным и длинным.

Упражнения для глаз



Картотека гимнастики для глаз.

«Подснежник»

(Дети выполняют движения в соответствии с текстом)

В руки вы цветы возьмите,

И на них вы посмотрите.

А теперь их поднимите

Вверх, на них вы посмотрите.

Вниз цветы вы опустите,

И опять на них взгляните.

Цветок вправо,

Цветок влево.

“Нарисуйте” круг умело.

Цветок близко, вот вдали,

Ты внимательно смотри.

Вот такой у нас цветок,

Улыбнись ему, дружок.

Быстро, быстро вы моргайте,

И команды выполняйте.

«Радуга»

Глазки у ребят устали, (поморгать глазами.)

Посмотрите все в окно, (посмотреть влево-вправо.)

Ах, как солнце высоко. (посмотреть вверх.)

Мы глаза сейчас закроем, (закрыть глаза ладошками.)

В классе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем, (посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.)

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз, (посмотреть вниз.)

Жмурься сильно, но держись. (зажмурить глаза, открыть и поморгать ими)

«Спал цветок»

Спал цветок (закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)

И вдруг проснулся, (поморгать глазами.)

Больше спать не захотел, (руки поднять вверх (вдох), посмотреть на руки.)

Встрепенулся, потянулся, (руки согнуты в стороны (выдох).)

Взвился вверх и полетел. (потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)

«Волшебный сон»

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем...

Сном волшебным засыпаем...

Дышится легко... ровно... глубоко...

Наши руки отдыхают...

Отдыхают... Засыпают...

Шея не напряжена

И расслаблена...

Губы чуть приоткрываются...

Все чудесно расслабляется...

Дышится легко... ровно... глубоко... (Пауза.)

Мы спокойно отдыхаем...

Сном волшебным засыпаем...

Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем.
Их повыше поднимаем.
Потянулись! Улыбнулись!
Всем открыть глаза и встать!

Верх-вниз, влево-вправо. Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо.

Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

«**Круг**» Представить себе большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки. Гимнастика для глаз

«**Квадрат**» Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний — в левый верхний, в правый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

«**Покорчим рожи**». Педагог предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей.

«**Гримасочка ежика**» — губки вытянуты вперед — влево — вправо — вверх — вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону. (Затем изобразить кикимору, Бабу-ягу, бульдога, волка, мартышку и т. д.)

«**Рисование носом**» Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить слово или букву. Затем закрыть глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку. (Педагог может конкретизировать задание в соответствии с темой.)

«**Буратино**»

Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа.

Педагог медленно начинает считать от 1 до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счетом от 8 до 1, ребята следят за уменьшением носика.

«Часики»

Руки перед собой, отвести большие пальцы и начать ими вращать. Левый пальчик — по часовой стрелке, а правый - против часовой стрелки. Следить глазами за своими пальчиками. Потом вращение в обратную сторону.

Игра «Буратино»

Буратино своим длинным любопытным носом рисует. Все упражнения сопровождаются движениями глаз.

«Солнышко» — мягкие движения носом по кругу.

«Морковка» — повороты головы вправо-влево, носом «рисует» морковку.

«Дерево» — наклоны вперед-назад, носом «рисует» дерево.

«Яркое солнышко»

1-8 — зажмуриться — «солнце ослепило», закрыть глаза ладонями, затем поморгать глазами.

Комплекс специальных упражнений для глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. Повторить 4—5 раз.

2. В среднем темпе проделать 3—4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 1—2 раза.

3. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз.

4. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1—4. До усталости глаза не доводить. Открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз.

5. Не поворачивая головы, посмотреть направо, зафиксировать взгляд на счет 1—4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1—6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз. Повторить 3—4 раза.

6. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо-вверх, налево-вниз, потом прямо вдаль на счет 1—6. Затем налево-вверх, направо-вниз и посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз.

Профилактические упражнения для глаз

- 15 колебательных движений глазами по горизонтали справа-налево, слева-направо.
- 15 колебательных движений глазами по вертикали: вверх-вниз, вниз-вверх.
- 15 вращательных движений глазами слева-направо.
- 15 вращательных движений глазами справа-налево.
- 15 вращательных движений глазами в правую, затем в левую стороны — «восьмерка».

Руки за спинку, голову назад

Руки за спинку, голову назад. (Закрывать глаза, расслабиться.)

Глазки пускай в потолок поглядят. (Открыть глаза, посмотреть вверх.)

Головки опустим — на парту гляди. (Вниз.)

И снова наверх — где там муха летит? (Вверх.)

Глазами повертим, поищем ее. (По сторонам.)

И снова читаем. Немного еще.

Упражнения для глаз (комплекс 1)

И. п. — сидя.

1. Закрывать глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.

2. Движения глазными яблоками.

- глаза вправо-вверх.

- глаза влево-вверх.

- глаза вправо-вниз.

- глаза влево-вниз.

Повторить 3—4 раза. Глаза закрыть. Отдых 10—15 с.

3. Самомассаж.

Потереть ладони. Закрывать глаза, положить ладони на глаза, пальцы вместе.

Держать 1 с. Ладони на стол, Открыть глаза.

Упражнения для глаз (комплекс 2)

1. Закрывать глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.
2. Посмотреть вдаль. Закрывать глаза на 5—6 с. Открыть, посмотреть на кончик носа. Закрывать глаза на 5—6 с, Открыть глаза. Повторить 3-4 раза.
3. Самомассаж. Закрывать глаза и делать легкие круговые движения подушечками двух пальцев, поглаживая надбровные дуги 20—30 с. Закрывать глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза.

Упражнения для глаз (комплекс 3)

1. Закрывать глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.
2. Закрывать глаза. Выполнять круговые движения глазами яблоками с закрытыми глазами вправо и влево. Повторить 2—3 раза в каждую сторону.

Упражнения для глаз (комплекс 4)

1. Закрывать глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.
2. Закрывать и открывать глаза, крепко сжимая веки. Повторить 5-6 раз.
3. Закрывать глаза, расслабить веки, 10—15 с.
4. Быстро поморгать глазами. Закрывать глаза. Представить море, лес. Отдых 10—15 с. Открыть глаза.

Упражнения для снятия усталости глаз

1. Потереть ладонью о ладонь. Закрывать глаза и положить ладони на них.
2. Руки скрестить перед собой, кисти сжать в кулак, большой палец вверх. Глаза закрыть и провести три раза большим пальцем левой руки по правой стороне, а правой рукой — по левой стороне надбровных дуг от переносицы до конца бровей.

3. «Часовщик»

Часовщик прищурил глаз, *Закрывать один глаз, закрыть другой глаз.*

Чинит часики для нас. *Открыть глаза.*

I Комплекс

1. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

2. Не поворачивая головы, закрытыми глазами "посмотреть" направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

II Комплекс

1. На счет 1-4 закрыть глаза, без напряжения глазных мышц, на 1-6 широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо.

III Комплекс

- Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно 5 секунд.
- Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль.
- Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца: влево - вправо, вверх-вниз.
- Сидя, поставить руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот.
- Указательными пальцами поделать легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век.

IV Комплекс

Выполняется стоя, у каждого ребенка в руках игрушка (рисунок).

1. «Посмотрите, какая красивая ... пришла к вам в гости. (2—3 сек).
Посмотрите, какая у меня ... (2—3 сек).
А теперь опять посмотрите на свою ... (2—3 сек)». Повторить 4 раза.
2. «... у нас веселые, любят бегать, прыгать. Внимательно следите глазами: подпрыгнула вверх, присела, побежала вправо, влево». Сопровождать текст движениями игрушки, дети следят глазами. Повторить 4 раза.
3. «... любят кружиться в хороводе. Они пойдут по кругу, а мы будем глазами следить за ними». Повторить 4 раза.
4. «Моя ... очень любит играть в прятки. Вы сейчас крепко зажмурите глаза, а она спрячется. Попробуем глазами найти ее». Повторить 4 раза

V Комплекс "Дождик"

Дождик, дождик, пуще лей. *Смотрят вверх.*

Капай, капель не жалей. *Смотрят вниз.*

Только нас не замочи. *Делают круговые движения глазами.*

Зря в окошко не стучи. *Поморгать глазами.*

VI Комплекс "Ветер"

Ветер дует нам в лицо. *Часто моргают веками.*

Закачалось деревцо. *Не поворачивая головы, смотрят влево-вправо.*

Ветер тише, тише, тише... *Медленно приседают, опуская глаза вниз.*

Деревца все выше, выше. *Встают и глаза поднимают вверх.*

VII Комплекс "Рисование носом"

Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить объект (по теме занятия).

Закрывать глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку.

VIII Комплекс

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса. *Закрывают оба глаза,*

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют. *Продолжают стоять с закрытыми глазами.*

А теперь мы их откроем, через речку мост построим. *Открывают глаза, взглядом рисуют мост.*

Нарисуем букву О, получается легко. *Глазами рисуют букву О.*

Вверх поднимем, глянем вниз, *Глаза поднимают вверх, опускают вниз.*

Вправо, влево повернем, *Глаза смотрят вправо-влево.*

Заниматься вновь начнем.

IX Комплекс "Снежинки"

Мы снежинку увидали, со снежинкою играли.

Снежинки вправо полетели, дети вправо посмотрели.

Вот снежинки полетели, дети влево посмотрели.

Ветер снег вверх поднимал и на землю опускал...

Дети смотрят вверх и вниз.

Все на землю улеглись.

Глазки закрываем, глазки отдыхают.

X Комплекс «Лучик солнца»

Лучик, лучик озорной,

Поиграй-ка ты со мной. *Моргают глазами.*

Ну-ка, лучик, повернись,

На глаза мне покажись. *Делают круговые движения глазами.*

Взгляд я влево отведу,

Лучик солнца я найду. *Отводят взгляд влево.*

Теперь вправо посмотрю,

Снова лучик я найду. *Отводят взгляд вправо.*

XI Комплекс «Бег по дорожкам».

Выполняются движения по цветным полосам. На указку можно надеть любой предмет по теме и попросить детей следить глазами за ним. По черному кругу почасовой стрелке, по красному против часовой стрелки, по синей линии справа и влево, по желтой линии вверх вниз, а по зеленым кругам - движение «восьмерка». Каждое движение выполняется 4-6 раз.

Игры

«Найди предмет».

Все участники стоят спиной к педагогу, закрыв глаза. В это время руководитель бросает на пол несколько скрепок (3-4 шт.). По сигналу педагога дети пытаются найти предметы на полу и передать их руководителю. Игра заканчивается, когда все предметы будут найдены.

«Фигура – замри».

По типу игры «Море волнуется раз...», предлагать детям изобразить фигуры спортсменов различных видов спорта, «застыть» в каком-либо упражнении, в какой-либо эмоции и т.д.

«Смешная рожица»

Ведущий изображает рожицу, которая рассмешит остальных детей, предлагается повторить всем эту рожицу. Ведущий выбирает на своё место того, кто наиболее лучше повторит.

«Угадай эмоцию»

Предлагаются различные картинки, маски: радость, удивление, интерес, гнев, страх, стыд, отвращение, презрение. Задача детей – определить, какое чувство выражает маска и повторить его.

«Кто позвал»

Ведущий стоит спиной к остальным детям, закрывает глаза. По указанию педагога один из детей называет ведущего по имени. Задача водящего, угадать, кто его позвал. Можно усложнить задание – изменить голос.

«Найди и промолчи»

В руках ведущего мягкая игрушка. Все участники закрывают глаза. Ведущий кладёт игрушку на любое место в группе (зала). По команде, можно ходить, искать игрушку. Условие: если кто её заметит, надо промолчать и сесть на своё место.

Рекомендуемые произведения художественной литературы

по формированию основ здорового образа жизни:

• «Здоровье и болезнь»:

А. Акулин «Людоеды»,

В. Бондаренко «Где здоровье медвежье»,

В. Беспалов «Голубая льдинка»,

С. Афонькин «Как победить простуду?» и «Откуда берется болезнь?»

• «Движение и здоровье»:

стихотворения о зарядке Г. Граубина, Е. Ильина, Л. Мезинова, С.

Пркофьевой, Г. Сапгира;

рассказы Ч. Янчарского «Приключения Мишки-Ушастика»,

В. Голявкина «Про Вовкину тренировку»,

С. Афонькина «Как стать сильным?» и «Зачем делать зарядку?»

• «Полезная и вредная пища»:

стихотворения Ю. Тувима, Э. Мошковской, Г. Сапгира, С. Прокофьевой,

Л. Мезинова, Ф. Алхазовой и др.;

рассказы Н. Коростылева, С. Козлова;

• «Закаливание»:

рассказы Н. Коростелева «Ласковое солнце», «Свежий воздух», «Босиком!

Босиком!»;

А. Иванова «Как Хома зимой купался»;

стихотворения С. Эйдлина, В. Семенова, П. Брешенкова;

• «Культурно-гигиенические навыки»:

стихотворения Э. Мошковской, Я. Акима, М. Газиева, Р. Куликовой, Н.

Кондратьева, Е. Благининой, Г. Ладонщикова и др.;

рассказы Н. Коростелева, Э. Успенского, С. Афонькина;

• «Режим и здоровье»:

стихотворения Г. Ладонщикова, Р. Гейдера, Г. Граубина, С. Маршака, О. Дриза, В. Левина;

• «Спорт и здоровье»:

стихотворения Е. Ильина, Ю. Разумовского, В. Берестова, А. Говорова, З. Александровой;

рассказы В. Голявкина, М. Кривич и О. Ольгина.

Памятка для родителей

«ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У РЕБЕНКА»

Ребенок, имеющий плоскостопие, быстро утомляется, испытывает боли в области позвоночника, в тазобедренных суставах, коленях и ступнях. Освободиться от недуга довольно трудно, гораздо легче предотвратить его возникновение. Предлагаем комплекс специальных упражнений для профилактики плоскостопия.

Диагностика плоскостопия.

Заключение о состоянии опорного свода стопы ребенка делается врачом-педиатром на основании положения двух линий, проведенных на отпечатке (рисунке стопы).

Первая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком, вторая - с основанием большого пальца. Если обе линии расположены внутри контура - стопа плоская, если контур находится между линиями - уплощенная, если линии проходят за контуром - нормальная.

В особой заботе нуждаются дети не только с плоской, но и с уплощенной стопой. Несмотря на то, что в дошкольном возрасте стопа еще не сформирована, при плоскостопии существует опасность отрицательной динамики.

Во время осмотра ребенка следует обращать внимание на положение пятки. При нормальной стопе оси голени и пятки совпадают, в случае продольного плоскостопия образуют угол, открытый к внешней стороне (вальгусная установка стопы). Это легко определить по детской обуви: при вальгусном положении (низко опущен внутренний край) - стачивается внутренняя часть подошвы, при варусном (уплощен наружный край) - сильнее деформируется наружная сторона подошвы.

В дошкольном возрасте еще не поздно улучшить состояние стопы и предотвратить формирование плоскостопия. Для этого необходимо регулярно выполнять специальный комплекс упражнений.

Упражнения, предупреждающие развитие плоскостопия

Ребенок должен заниматься в спортивной форме босиком.

Массаж стоп

1. Ребенок садится на пол (ноги вытянуты). В течение 3-4 минут взрослый (родитель) растирает стопы ребенка по направлению от пальцев к пяточной области, затем массирует голени - от стопы к коленному суставу. Растирание выполняется основанием ладони либо тыльной поверхностью полусогнутых пальцев. Массаж также можно проводить при появлении чувства усталости в ногах после напряженной мышечной работы.

2. Ребенок ложится на спину. Взрослый (родитель) левой рукой охватывает ногу ребенка так, чтобы голень была между большим и указательным пальцами. Выполняя круговые движения большим пальцем правой руки, взрослый энергично растирает ступни (указательный и средний пальцы лежат на наружной поверхности стопы).

"Сборщик". Ребенок садится на пол (колени полусогнуты) и собирает пальцами левой ноги мелкие предметы (например, ластик, бумажный шарик, карандаш, губку и т. д.). Через 1-2 мин. упражнение следует повторить правой ногой.

"Художник". Карандашом, зажатым пальцами правой стопы, ребенок рисует различные фигуры на листе бумаги, придерживая его левой стопой. Через 30-50 сек. упражнение следует повторить правой ногой.

"Гусеница". Ребенок садится на пол (колени полусогнуты), прижимает пятки к полу и в течение 30-50 сек. сгибает пальцы ног, постепенно продвигая пятки вперед, имитируя движение гусеницы.

Упражнения с гантелями. Ребенок берет в каждую руку гантель (до 1 кг, в зависимости от возраста и физического здоровья ребенка), ставит ноги вместе, руки вниз. На счет 1 - приседает, вытягивает руки вперед. На 2 - встает, опускает руки. И так далее.

Исходное положение то же. На счет 1 - выпад правой ногой вперед, руки в стороны. На счет 2 - исходное положение. На 3-4 - то же с левой ноги. Упражнение выполняется в течение 30-50 сек.

Ходьба. В течение 30-50 сек. ребенок ходит на пятках, на носках, на внутренней и наружной сторонах стопы.

Бег. Ребенок бежит короткую дистанцию (до 30 м) с максимальной скоростью.

Укрепление мускулатуры ног и свода стопы

Долговременное пребывание, в положении стоя, продолжительная ходьба по твердому грунту, а также переноска тяжестей провоцируют чрезмерную нагрузку на стопы. Укреплять мускулатуру ног и свода стопы также необходимо с детства. Предлагаем вашему вниманию упражнения для детей, которые помогут достичь хороших результатов.

Катание мяча. Ребенок садится на пол или табурет, ставит ступню на теннисный мячик и катает его, то к носку, то к пятке двумя ногами попеременно.

Катание чулка. Ребенок садится на пол или табурет, раскладывает перед собой чулок (платок). Выдвигает вперед одну ногу и, распрямив пальцы, хватает ими чулок и подбирает его часть под ступню. Снова распрямляет пальцы и подбирает новую часть чулка. Повторяет до тех пор, пока чулок не исчезнет под стопой полностью. Упражнение выполняется сначала правой, затем левой ногой, а потом обеими ногами одновременно.

Игра в шарики и кольца. Ребенок садится на пол. Перед ним взрослый раскладывает в линию десять колец, перед каждым кольцом кладет шарик. Ребенок поочередно опускает шарики в кольца: пять - пальцами правой ноги, пять - левой. Затем вынимает их руками и кладет перед кольцами, после чего поочередно опускает кольца на шарики: пять - пальцами правой ноги, пять - левой.

Игра в мяч ногами. Упражнение выполняется в парах. Дети садятся на пол напротив друг друга и, слегка откинувшись назад, опираются на руки. Хватают ногами теннисные мячики и перебрасывают их. Ловить мяч руками нельзя. Если у ребенка нет пары, можно поиграть со взрослым (родителем).

Танец на канате. Ребенок идет по линии, которая нарисована на полу мелом (вместо мела можно использовать ленту, тонкую веревочку и т.д.), удерживая равновесие (руки разведены в стороны, колени прямые). Одну ступню ставит вплотную перед другой. Ни в коем случае нельзя ставить ногу рядом с линией, иначе можно "упасть вниз".

Помимо вышеперечисленных упражнений профилактике плоскостопия способствуют спортивные игры на открытом воздухе (футбол, волейбол, гандбол). Также полезны ежедневные ножные ванны (температура воды 36-37 °С) в течение 1-1,5 мин.

Регулярное выполнение этих упражнений поможет вашему ребенку всегда оставаться здоровым, активным, подвижным!!

Роль дыхательной гимнастики в оздоровлении детей



Дыхание - важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. На дыхание можно влиять, регулируя его, делая поверхностным и редким, задерживая на некоторое время. Процесс дыхания, осуществляемый дыхательными центрами нервной системы, состоит из трех фаз: выдоха, паузы, вдоха, которые непрерывно и ритмично следуют одна за другой.

Начальная фаза дыхания – выдох. Чтобы получить новую порцию кислорода, необходимую для нормального функционирования организма, нужно освободить для него место в воздухоносных путях, что достигается благодаря выдоху.

Дыхательная пауза, следующая за выдохом, - это переходная фаза, характеризующаяся завершением выдоха и ожиданием импульса к вдоху. Пауза не менее важна, чем «активнее» фазы дыхания: она обеспечивает эффективный газообмен и вентиляцию легких, что влияет на организм в целом, повышая его работоспособность. Продолжительность пауз зависит от величины физической нагрузки и состояния нервной системы.

Дыхательная система детей не совершенна. Чем меньше ребенок, тем уже все его дыхательные пути, а слизистая оболочка их выстилающая, очень нежная, легко воспаляющаяся, даже под воздействием частиц пыли; при этом и без того узкие проходы делаются еще уже, и ребенку становится трудно дышать. Поэтому помещение, в котором находится ребенок, всегда должно быть хорошо проветрено. В чистом воздухе меньше микробов, снижается риск заболеваний.

Жизненная емкость легких у ребенка маленькая, а потребность в кислороде велика, а потребность в кислороде велика. Поэтому он дышит часто и поверхностно. В комплекс физкультурно-оздоровительных упражнений необходимо включать дыхательную гимнастику.

Основная поза дыхательной гимнастики: встать прямо, ноги уже плеч, стопы параллельно, руки вдоль туловища или левая рука на нижней поверхности живота, а правая сбоку обхватывает грудную клетку, приблизительно на уровне локтя (для контроля за дыханием).

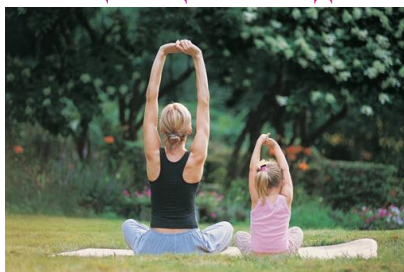
Последовательность выполнения дыхательных упражнений:

- Встать прямо, опустить плечи и сделать свободный выдох; медленно поднять плечи, одновременно делая вдох; медленно опустить плечи, одновременно делая выдох.
- Плечи вперед, скрещивая перед собой опущенные руки, делать свободный выдох; медленно отвести плечи назад, сводя лопатки, одновременно выдохнуть.

- Медленно наклониться вперед, сгибая позвоночник только в грудном отделе, делая выдох, медленно выпрямиться и прогнуться назад, делая вдох.
- Медленно наклониться вперед, сгибая позвоночник только в грудном отделе, делая выдох, медленно выпрямиться и прогнуться назад, сделать вдох. на выдохе повернуться, одна рука за спину, другая вперед.
- Ноги на ширине плеч, руки опущены; медленно поднимать правую руку, скользя ею вдоль туловища и поднимать плечо, - вдох, опускать руку и плечо – выдох; то же, но в другую сторону.



Очищающее «ха» дыхание



Встать прямо, ноги на ширине плеч; сделать свободный вдох и задержать дыхание, пока это приятно; открыть рот, расслабить гортань, сделать энергичный вдох через рот, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («ха»). Медленно выпрямиться и отдыхать в течение пяти дыхательных циклов (вдох – выдох). Выдыхать воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от всего.

Энергетизированное дыхание (задувание свечи)

Встать прямо, ноги на ширине плеч; сделать свободный вдох и задержать дыхание. Сложить губы трубочкой, сделать три коротких резких выдоха, словно стараясь задуть свечу: «Фу – фу – фу». Во время упражнения корпус держать прямо, отдыхать в течение пяти дыхательных циклов.

Стимулирующее «шипящее» дыхание

Дыхательное движение такое же, как в гармонично – полноценном дыхании. Вдох делается через нос в естественном темпе, выдох предельно затягивается. Во время выдоха воздух выходит через рот, издавая высокий свистящий звук. Как при произнесении звука [с].

В комплексе упражнений обязательно должны быть элементы надувания воздушных шаров. Надувание следует начинать с трёх – четырёх выдохов, постепенно увеличивая их количество на два – три выдоха за каждое занятие, доводя до полного заполнения шара воздухом. При этом необходимо следить, чтобы ребёнок вдыхал только через нос.

Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие правила:

- дышать носом;
- заниматься в удобной, желательно спортивной форме;
- необходимо следить за тем, чтобы воздух входил и выходил из легких одной непрерывной струёй, а вдох и выдох были равны по силе и длительности и плавно переходили друг в друга;
- нагрузку увеличивать постепенно, за счет увеличения числа повторений и усложнений.



Сколиоз – патологическое боковое искривление позвоночного столба

Различают сколиоз врожденный и приобретенный. Врожденный сколиоз встречается достаточно редко. Намного чаще в медицинской практике встречается сколиоз приобретенный. Во всех случаях приобретенного сколиоза он достаточно легко поддается коррекции и лечению. Самым важным фактором в профилактике и [лечении сколиоза](#) является его своевременное выявление. Сделать это достаточно просто даже самостоятельно или с привлечением своих родных.



Для того, чтобы определить у себя или своего ребенка признаки зарождающегося искривления позвоночника, достаточно провести небольшой тест. Для этого следует встать прямо, расслабиться, руки опустить вдоль туловища свободно. При этом вы можете, глядя в зеркало, определить: равномерность выпирания ключиц, выпирание лопаток и разную высоту плеч. Если один из перечисленных признаков вы наблюдаете у себя, то поторопитесь обратиться в ортопеду. Еще одним признаком искривления позвоночного столба можно назвать перекошение тела при наклоне туловища вперед. При этом достаточно четко будет видно со стороны спины искривление позвоночного столба. Но всё это актуально в тех случаях, когда сколиоз достигает больших степеней. Чаще всего незначительные искривления позвоночника невооруженным взглядом не видно. В этом случае при подозрениях на сколиоз диагноз можно подтвердить только при помощи рентгеновских снимков. Чаще всего сколиоз развивается у детей. Это связано со многими факторами. В первую очередь основой для развития сколиоза служит бурный рост и развитие детского организма. Достаточно часто различные органы и системы не успевают развиваться вслед за своими соседями. В этом случае создается максимально

благоприятная обстановка для развития сколиоза. Чаще всего это происходит при достаточно бурном развитии костной структуры. Мышечно-связочный аппарат при этом отстает в своем развитии. Это обуславливает несоразмерность нагрузок на позвоночный столб и формируется искривление позвоночника.

Еще одним фактором формирования **сколиоза** в детском и подростковом возрасте является высокие нагрузки на еще неокрепший опорно-двигательный аппарат. Это связано с тем, что ребенок вынужден в процессе обучения в школе не только с первого класса носить достаточно тяжелый портфель, но и сидеть в статичной позе на протяжении нескольких учебных часов. При этом большинство мебели для учеников в российских школах не соответствует даже элементарным требованиям санитарных правил. Не учитывается ни рост ребенка, ни его комплекция. Поэтому чаще всего наши дети сидят на уроках за совершенно неподходящими партами.

Все эти последствия можно сгладить при помощи несложных приемов. В первую очередь, научите своего ребенка простому правилу: не оставаться на перемене, сидеть за партой. Во время перемены необходимо походить, сделать несколько потягиваний, можно посоветовать различные наклоны туловища в стороны. Небольшие разминки между уроками могут в значительной степени помочь избежать формирования сколиоза. Еще одним условием сохранения здоровья вашего ребенка может стать приобретение для школы не портфеля, который ребенок вынужден носить в одной руке, а ранца. Лучше всего, если школьный рюкзак не будет иметь ручки для переноса его в руках. В этом случае вся нагрузка на позвоночный столб будет распределяться равномерно по всей спине, не вызывая перекоса позвоночного столба.

Сколиоз может стать причиной очень многих серьезных заболеваний внутренних органов. Связано это, в первую очередь, с созданием неблагоприятного положения внутренних органов на стороне искривления. Особенно часто страдают легкие, сердце, почки и кровоснабжение. Спустя некоторое время после формирования сколиоза в организме человека могут произойти необратимые изменения в сердечнососудистой системе. Это связано с тем, что легочный объем. В результате этого насыщение артериального кровотока начинает страдать от недостатка кислорода. Для компенсации недостатка увеличивается объем некоторых камер сердца. Состояние сердечной мышцы становится похожим на картину сердечно-легочной недостаточности. После устранения сколиотических изменений позвоночника сердце в нормальное состояние уже не возвращается. Это только одно из возможных последствий искривления позвоночника.

Начинать лечение сколиоза лучше всего на самых ранних стадиях. Медикаментозная терапия в решении этого вопроса абсолютно бессильна. **Сколиоз** возможно устранить только с помощью мануальной терапии и лечебной гимнастики. При этом стоит заметить, что лечебная гимнастика без сеансов мануальной терапии может не только оказаться бесполезной, но очень часто способна навредить. В любом случае, если вы подозреваете у

себя или своих близких наличие такого страшного заболевания, как сколиоз, мы рекомендуем в самое ближайшее время обратиться вам к профессиональному ортопеду.

Не стоит пытаться решить проблему сколиоза самостоятельно, принудительно изгибая позвоночник в противоположную сторону. Своими действиями вы можете значительно осложнить течение заболевания и его последующее лечение.

Памятка для родителей по формированию ЗОЖ у своих детей



- 1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.*
- 2. Соблюдайте режим дня.*
- 3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.*
- 4. Любите своего ребенка, он - ВАШ.*
- 5. Обнимать ребенка следует не менее 4 раз в день.*
- 6. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.*
- 7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.*
- 8. Лучший пример по ЗОЖ - лучше всякой морали.*
- 9. Используйте естественные факторы закаливания СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ и ВОДУ.*
- 10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.*
- 11. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка - совместная игра с родителями.*





“ВЕСЁЛАЯ НЕДЕЛЬКА” ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



Всю неделю по - порядку,
Глазки делаем зарядку.
В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву
И обратно в высоту.

Во вторник часики глаза,
Воят взгляд туда - сюда,
Ходят влево, ходят вправо
Не устанут никогда.

В среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем
Так игру мы продолжаем.

По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдаль
Глазки рассмотреть должны.

В пятницу мы не зеваем
Глаза по кругу побежали.
Остановка, и опять
В другую сторону бежать.

Хоть в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы безалг зрачки.

В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно воздухом дышать.

Поднять глаза вверх; опустить их книзу,
затем вправо, влево неподвижно;
(снимает глазное напряжение).

Повернуть глаза в правую сторону, а
затем в левую, зрачки неподвижно;
(снимает глазное напряжение).

Плотно закрыть глаза, сосчитать до
пяти и широко открыть глазки;
(упражнение для снятия глазного
напряжения)

Смотреть прямо перед собой, поставить
палец на расстоянии 25-30 см. от глаз,
перевести взор на кончик пальца и
смотреть на нос, опустить руку.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз,
влево и вверх; и обратно: влево, вниз,
вправо и снова вверх; (совершенствует
сложные движения глаз)

Посмотреть взглядом в верхний правый
угол, затем нижний левый; перевести
взгляд в верхний левый угол и нижний
правый.

Закрывать веки, массировать их с
помощью круговых движений пальцев:
верхнее веко от носа к наружному
краю глаз, нижнее веко от наружного
края к носу, затем наоборот.



Без гимнастики, оружья,
Нашим глазкам жить нельзя!





О ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКЕ



Хорошая осанка способствует кровообращению и дыханию, создает ощущение бодрости, уверенности в себе. Формируется осанка под влиянием строения и развития костной, связочно-суставной и нервно-мышечной системы, а также внешней среды - питания, одежды, мебели. Следует особо внимательно наблюдать в дошкольном возрасте за развитием зрелой клетки. Неправильные положения или неправильные движения тела ребенка могут деформировать зрелую клетку, уменьшают ее подвижность, влекут за собой ограничения подвижности лезких, а следооба - тельно, и газобый обмен в организм.

Воспитание правильной осанки надо рассматривать как важное условие общего укрепления и оздоровления организма. Между тем не во всех семьях уделяется этому должное внимание. За положением спины и плечевого пояса детей многие родители обычно следят, а вот положение ног часто ускользает от внимания взрослых. Нередко дети сгибают либо скрестив голени и опираясь наружным краем стопы о пол (это может привести к деформации стопы), либо зацепив ступнями за передние ножки стула и сбивнувшись на край. При таком положении возможен наклон таза влево или вправо, а затем появление отклонения позвоночника от вертикальной линии.

Необходимо проверить и те позы, которые принимают дети во время гимнастики, рисования, настольных игр и игр в песочном горшке, где дети ползут просиживают на корточках.

Сутулость, наклон головы вперед, вытянутый живот чаще всего возникает в результате неправильной позы ребенка, а также слабости тех мышц, которые удерживают тело в нужном положении. Со слабостью мышц надо бороться в первую очередь общими мерами, укрепляющими организм. Это ежедневная утренняя гимнастика, подвижные игры с правилами (во время прогулки), развлечения (катание на санках, катки, мячи, скакалки).

Перечислим основные требования к движениям детей, важные для формирования осанки.

Во время ходьбы ребенок должен идти не опуская голову, с разведенными плечами. Чтобы научить ребенка не наклонять голову вперед, надо дать ему поносить на голове мешочек с песком (200-300 г).

Без должен быть непринужденным, со свободными движениями рук.

Прыжкам надо обучать осторожно и заботиться больше всего не об овладении высотой или длиной, а о мягком приземлении. Для выработки правильной осанки надо начинать обучение прыжкам с мягкого приземления (подскоки, подпрыгивания).

Как проверить осанку ребенка?

Осмотр вашего ребенка проводите в дневное время, при хорошем и равномерном освещении.

Разуйте и разденьте ребенка до трусиков, поставьте прямо, руки должны быть опущены вдоль туловища. Сами сядьте на стул на расстоянии 2-3 м и внимательно посмотрите на ребенка.

- ❖ симметрично ли расположены уши, лопатки, талия, складки под ягодицами и сами ягодицы. Если они находятся на разной высоте, есть причина для беспокойства!
- ❖ попросите ребенка достать руками до пола, выгнув спину. Проверьте, нет ли вдоль поясничных позвонков валиков, не торчат ли лопатки.
- ❖ Посмотрите на ребенка сбоку и проверьте, не сутулится ли он, попросите его наклонить голову вперед и, не поднимая головы, повернуть ее сначала в одну, затем в другую сторону. Убедитесь, что объем движений при этом одинаков и выполняются они без ограничения.

Следим за осанкой вместе

Покажите ребенку такой способ: **стать к стене, плотно прижавшись затылком, лопатками, ягодицами, икрами ног и пятками, подбородок слегка приподнять. Ребенок должен зафиксировать** в сознании мышечные ощущения при таком положении тела. Если **3-4 раза в день** ребенок будет стараться удерживать такую позу **несколько секунд**, это благотворно отразится на его осанке. Для формирования правильной осанки проводите с детьми **упражнения с предметами на голове**, балансирование, хождение по наклонной плоскости.





УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Утренняя гимнастика включается в режим с первой младшей группы. Она направлена главным образом на решение оздоровительных задач. Способствуя укреплению костно-мышечного аппарата, развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, она в то же время создает бодрое, жизнерадостное настроение, воспитывает привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями. Сочетание утренней гимнастики с боковыми процедурами очень полезно для закалывания детского организма.

Зарядка, которая проводится сразу же после ночного сна, помогает пробудить ребенка, усилить деятельность всех органов и систем и организованно начать день в дошкольном учреждении.

В процессе утренней гимнастики решаются в той или иной степени и другие задачи физического (формирование правильной осанки, развитие физических качеств), умственного и нравственного, эстетического и трудового воспитания.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

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

Физическая нагрузка возрастает постепенно: достигнув наибольшей величины во время прыжков и бега, она снижается к концу утренней гимнастики. Моторная плотность утренней гимнастики должна быть высокой, поэтому на объяснения и показ упражнений, на раздачу физкультурного инвентаря и переоборудования отводится минимальное время. Физическая нагрузка возрастает за счет увеличения количества повторений каждого упражнения, темпа их выполнения и уменьшения интервала между упражнениями. Она зависит и от общей продолжительности утренней гимнастики: в первой младшей группе длительность ее составляет 4-5 мин; во второй младшей – 5-6 мин.

На утренней гимнастике используются знакомые детям упражнения, поэтому психическая нагрузка (на внимание, память) почти всегда бывает умеренной.

Количество общеразвивающих упражнений и их сложность увеличиваются с возрастом детей, по мере улучшения физического развития и физической подготовленности. Для детей первой младшей группы рекомендуется 3-4 упражнения; для второй младшей 4-5 и т. д.

Упражнения могут выполняться в разном темпе, например: сначала в среднем темпе, потом в быстром, потом в медленном.

Это увеличивает физическую нагрузку на организм, способствует развитию быстроты, увеличивает интерес к занятию.

При выполнении упражнений необходимо закреплять у детей навыки правильного дыхания.

