



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
НИКИФОРОВСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД «ТЕРЕМОК»

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
Детский сад «Теремок»
_____ Горбач И.А.
Приказ №75/1-ОД от 01.09.2023 г

**ПРОГРАММА
ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ В ДОУ
«Будь здоров!»
на 2023-2026 гг.**

Автор составитель:
воспитатель Малютина О.В.

2023 г

Содержание:

Пояснительная записка.

Актуальность программы

Концепция программы.

1. Аналитическое обоснование программы.

1.1. Материально - техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ.

1.2. Программно-методическое обеспечение.

1.3. Система оздоровительных мероприятий.

1.4. Мониторинг здоровья детей.

2. Пути реализации программы.

2.1. Участники реализации программы.

2.2. Основные направления программы. Обеспечение реализации основных направлений программы.

2.3. Перспективы. Литература Приложения

Пояснительная записка

Жизнь в наше время ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной остается проблема сохранения здоровья. Современная социально-экономическая ситуация в стране убедительно показала, что в последнее десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. Исследованиями отечественных и зарубежных ученых давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8 % зависит от успехов здравоохранения и на 50 % от образа жизни.

Формирование здорового поколения - одна из главных стратегических задач развития страны: это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно - правовых документов: Законами РФ: «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения РФ», Указом президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенцией о правах ребенка», «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования».

Здоровье - это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности. В период дошкольного возраста у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. В условиях развития вариативности и разнообразия дошкольного образования особое значение приобретает регуляция его качества. Оно связано с внедрением в практику работы дошкольных образовательных учреждений современных программ, базирующихся на личностно-ориентированном подходе к ребенку, здоровьесберегающих технологий.

Актуальность программы .

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии. В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Поэтому мы считаем, что проблема оздоровления детей не кампания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный период (в нашем случае эта программа оздоровления рассчитана на 5 лет).

Программа разработана в силу особой актуальной проблемы сохранения здоровья взрослых и детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения детей в дошкольной организации.

Сроки реализации программы: 2023 - 2026 гг

Цель программы - создание оптимальных здоровьесберегающих условий в ДООУ для детей дошкольного возраста и педагогов; формирование у родителей, педагогов, воспитанников устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

В соответствии с целью были определены следующие **задачи**:

1. Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности.
2. Формирование у всех участников образовательного процесса осознанного отношения к своему здоровью, потребности в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры.
3. Развитие основных физических способностей (силы, быстроты, ловкости, выносливости и др.) и умения рационально использовать их в различных условиях.
4. Усвоение правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта.
5. Создание оптимального режима дня, обеспечивающего гигиену нервной системы ребёнка, комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие.
6. Воспитание интереса детей к различным доступным видам двигательной активности, положительных нравственно-волевых качеств дошкольников.

При практической реализации поставленных задач мы основываемся на следующих **основных принципах здоровьесберегающих технологий**: 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 и всех видов деятельности;
- **принцип систематичности и последовательности** предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков;
- **принцип индивидуально - личностной ориентации** воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок;
- **принцип активного обучения** обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества;
- **принцип взаимодействия ДООУ и семьи**, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной

реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе;

- **принцип результативности** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Ожидаемые результаты:

1. Повысится компетентность в области здоровьесбережения, педагоги внедрят в практику своей деятельности методы поддержания психоэмоционального здоровья.
2. Расширится осведомлённость родителей о системе здоровьесберегающей работы в детском саду. Родители и члены семей станут более активно включаться в планирование и организацию мероприятий, направленных на поддержание здоровья.
3. У детей будет формироваться осознанное отношение к своему здоровью, к специфическим мероприятиям по оздоровлению. Будет отмечаться положительная динамика в снижении заболеваемости детей.

Оценка результатов:

1. Качественная и количественная система контроля будет отслеживать исполнение мероприятий.
2. Качественная оценка реализации программы субъективная удовлетворённость педагогов, родителей, детей будет отслеживаться при помощи анкетирования, опросов, собеседования.
3. Динамика заболеваемости и посещаемости детей будет отслеживаться по результатам изучения медицинских карт и журнала посещаемости.

1. Аналитическое обоснование программы

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников, одно из ведущих направлений деятельности нашего детского сада. Данное направление предполагает комплекс мер, воздействующих на организм ребенка с целью укрепления и сохранения здоровья, мониторинг состояния здоровья каждого ребенка, учет и использование особенностей его организма, индивидуализацию профилактических мероприятий.

1.1. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ.

Задача: Совершенствование здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Пути реализации:

а) преобразование предметной среды:

- произвести благоустройство физкультурной площадки.
- оборудовать спортивную площадку: “сенсорной полосой”, бревном, различными малыми формами для организации двигательной активности детей на свежем воздухе
- оборудовать зоны уединения (для снятия эмоционального напряжения) в каждой возрастной группе

б) обновление материально-технической базы:

- приобретение столов и стульев для групп в соответствии с ростом детей
- замена устаревшего мягкого инвентаря - приобретение, одеял, полотенец
- пополнить спортивный инвентарь спортзала мячами разных размеров, обручами, массажными мячами, гантелями, массажными ковриками

преобразование предметной среды:

- произвести благоустройство физкультурной площадки.
- оборудовать спортивную площадку: “сенсорной полосой”, бревном, различными малыми формами для организации двигательной активности детей на свежем воздухе
- оборудовать зоны уединения (для снятия эмоционального напряжения) в каждой возрастной группе

1.2. Программно-методическое обеспечение

Программно-методическое обеспечение базируется на комплексной программе Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева «От рождения до школы». Физическое развитие детей в детском саду осуществляется воспитателем по физическому воспитанию.

Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни, в условиях нерегламентированной деятельности, осуществляется воспитателями на основе тематического планирования, разработанного педагогическим коллективом дошкольного образовательного учреждения. В основе данного планирования лежит программа Н.Н. Авдеевой, О.Л. Князевой, Р.Б. Стеркиной «Основы безопасности детей дошкольного возраста». Коррекция речевых патологий у детей осуществляется учителем-логопедом посредством ряда программ обучения и воспитания детей с фонетико-фонематическим и общим недоразвитием речи, рассчитанных на детей от 5 до 7 лет, авторов Т.Б. Филичевой, Г.В. Чиркиной.

1.3. Система оздоровительных мероприятий

В ДОУ сложилась система мероприятий, способствующих сохранению и укреплению здоровья детей:

- профилактические, лечебно-оздоровительные мероприятия (специальные профилактические мероприятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителями);
- общеукрепляющие мероприятия (витаминотерапия, полоскание горла, и др.);
- организация рационального питания (трехразовый режим питания по технологическим картам, включающим выполнение норм натуральных продуктов, правильное сочетание блюд в рационе, витаминизация третьих блюд). Десятидневное меню разработано с учетом калорийности пищевых веществ жиров, белков и углеводов;
- санитарно-гигиенические и противоэпидемиологические мероприятия; режимы проветривания;
- двигательная активность во время образовательного цикла (физминутки, релаксационные паузы, пальчиковая гимнастика, динамические паузы, специальные оздоровительные подвижные игры, игровые часы);
- комплекс закаливающих мероприятий (утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением, оздоровительный бег, гимнастика после дневного сна, солевые дорожки, обширное умывание, полоскание полости рта);
- работа с детьми по воспитанию культурно-гигиенических навыков и формированию здорового образа жизни;
- использование «здоровьесберегающих» технологий и методик (дыхательные гимнастики, индивидуальные физические упражнения и игры, ритмопластика и др.).

Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду направлена на удовлетворение природной потребности детей в двигательной активности:

- Непосредственно образовательная деятельность, где взрослые выступают в качестве партнера-инициатора. Используются различные варианты физкультурных занятий: традиционные, игровые, сюжетные, тематические, комплексные, итоговые, физкультурно-познавательные - интеграция познавательной и двигательной активности (выполнение образных физических упражнений, подвижные игры, игровые задания, упражнения на дыхание, элементы релаксации, обмен впечатлениями).
- Совместная деятельность взрослого и детей, которая включает разные формы активности: оздоровительный бег, динамические паузы между занятиями, игровой час во вторую половину дня, подвижные игры на прогулках, «Дни здоровья», спортивные праздники, физкультурные досуги, индивидуальная и кружковая работа с детьми.

- Свободная самостоятельная деятельность детей, предусматривающая формирование самостоятельной двигательной деятельности.

Закаливающие мероприятия

Одним из основных направлений оздоровления детей является использование комплекса закаливающих мероприятий. Закаливание - это активный процесс, представляющий совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием того или иного закаливающего фактора и постепенным повышением его дозировки. Необходимо осуществлять единый подход к оздоровительно-закаливающей работе с детьми со стороны всего персонала ДОУ и родителей.

Ведущими методами **эффективного закаливания** в нашем ДОУ являются:

- контрастные температурные воздействия (контрастно-воздушные и воздушные ванны), которые способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, плохо функционирующей в первые годы жизни. Обязательным условием проведения воздушных ванн является температура воздуха в помещениях. Для детей дошкольного возраста температура воздуха должна находиться в диапазоне 18-20 градусов в зависимости от большей или меньшей двигательной активности детей и их числа;
- босохождение, которое является эффективным закаливающим средством при условии постепенного его использования детьми;
- циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде, на занятиях и прогулках, обладающие хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом;
- полоскание горла (с 2,5-3 лет).

Новые, нетрадиционные методы иммунопрофилактики

К ним относятся

- дыхательная гимнастика,
- упражнения для профилактики близорукости,
- плоскостопия и нарушения осанки,
- самомассаж,
- релаксационные упражнения, способствующие стабилизации и активизации энергетического потенциала организма и повышению пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов.

Данные методы необходимо ввести в систему оздоровительных мероприятий.

Дыхательная гимнастика: Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Ведь ритм дыхания —

единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым произвольно. В начале курса занятий необходимо уделить большое внимание выработке правильного дыхания, что оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Правильное дыхание успокаивает и способствует концентрации внимания. Дыхательные упражнения всегда должны предшествовать самомассажу и другим заданиям. Основным является полное дыхание, т.е. сочетание грудного и брюшного дыхания; выполнять его нужно сначала лежа, потом сидя и, наконец, стоя. Пока ребенок не научится дышать правильно, рекомендуется положить одну его руку на грудь, другую - на живот (сверху зафиксировать их руками взрослого — педагога, родителей) для контроля за полнотой дыхательных движений. После выполнения дыхательных упражнений можно приступать к самомассажу и другим упражнениям, способствующим повышению психической активности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала.

Комплекс дыхательных упражнений см. в Приложении № 4.

Массаж и самомассаж: Механизм действия массажа заключается в том, что возбуждение рецепторов приводит к различным функциональным изменениям во внутренних органах и системах. Массаж в области применения оказывает механическое воздействие на ткани, результатом которого являются передвижение тканевых жидкостей (крови, лимфы), растяжение и смещение тканей, активизация кожного дыхания.

Комплекс упражнений для самомассажа см. в Приложении № 5.

Профилактика зрительного утомления и близорукости: Близорукость чаще возникает у детей с отклонениями в общем состоянии здоровья. Среди детей, страдающих близорукостью, число практически здоровых в 2 раза меньше, чем среди всей группы обследованных школьников. Несомненно, связь близорукости с простудными, хроническими, тяжелыми инфекционными заболеваниями. У близоруких детей чаще, чем у здоровых, встречаются изменения опорно-двигательного аппарата - нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие. Нарушение осанки, в свою очередь, угнетает деятельность внутренних органов и систем, особенно дыхательной и сердечно-сосудистой. Следовательно, у тех, кто с самых ранних лет много и разнообразно двигается, хорошо закален, реже возникает близорукость даже при наследственной предрасположенности. Разумный режим дня, двигательная активность, правильное питание, проведение специальных упражнений для глаз - все это должно занять важное место в комплексе мер по профилактике близорукости и её прогрессированию, поскольку физическая культура способствует как общему укреплению организма и

активизации его функций, так и повышению работоспособности глазных мышц и укреплению склеры глаз.

Комплекс упражнений для профилактики близорукости см. в Приложении № 6.

Формирование и укрепление осанки. Профилактика плоскостопия. В дошкольном возрасте осанка ребенка только формируется и любое нарушение условий этого формирования приводит к патологическим изменениям. Скелет дошкольника обладает лишь чертами костно-мышечной системы. Его развитие еще не завершено, во многом он состоит из хрящевой ткани. Этим обусловлены дальнейший рост и в то же время сравнительная мягкость, податливость костей, что грозит нарушением осанки при неправильном положении тела, отягощении весом и т.д. Особую опасность неправильная поза представляет для малоподвижных детей, т.к. мышцы, удерживающие тело в вертикальном положении, не получают у них должного развития.

Осанка зависит от общего состояния скелета, суставно-связочного аппарата, степени развития мышечной системы.

Наиболее действенным методом профилактики патологической осанки является правильное физическое воспитание ребенка. Оно должно начинаться с первого года жизни. Это очень важно, так как осанка формируется с самого раннего возраста. По мере роста малыша постепенно включаются новые средства физического воспитания. К 7 годам у здорового дошкольника позвоночник, как правило, приобретает нормальную форму и соответственно вырабатывается правильная осанка. Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплотнением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Основной причиной плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода. В основе профилактики лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности.

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени.

Такие виды движения и бег не только хорошо воздействует на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки см. в Приложении № 7.

Взаимосвязь со специалистами поселковой амбулатории. Для сохранения и укрепления здоровья детей в ДОО поддерживается постоянная связь медперсоналом. По результатам мониторинга планируются и

осуществляются оздоровительно-профилактические и лечебные мероприятия.

1.4 . Мониторинг здоровья детей Основным методом оптимизации оздоровительно-профилактической деятельности в ДОУ является мониторинг здоровья ребенка, который осуществляется медицинским и педагогическим персоналом.

Цель мониторинга: Повышение уровня здоровья детей.

Аспекты отслеживания:

- заболеваемость детей - статистический учет по результатам годовых отчетов ДОУ по посещаемости и причинам отсутствия детей; периоды обострения детской заболеваемости в разных возрастных группах;
- оценка адаптации детей к ДОУ (педагогическое отслеживание);
- оценка личностных психофизических особенностей ребенка;
- общее физическое развитие детей; уровень физической подготовленности детей.

2. Пути реализации программы

2.1. Участники реализации программы

Участники	Деятельность
Заведующий	1. Общее руководство по реализации программы «Здоровье». 2. Анализ реализации и корректировка программы. 3. Контроль за соблюдением охраны жизни и здоровья детей.
Завхоз	1. Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ. 2. Создание материально - технических условий. 3. Контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно - гигиенических условий при реализации программы «Здоровье».
Медицинские работники амбулатории, ст. воспитатель	1. Обследование детей, получение антропометрических данных, выявление патологии; составление списков часто и длительно болеющих детей. 2. Определение оценки эффективности реабилитации, критериев здоровья, прививочная работа. 3. Гигиеническое воспитание и обучение детей и родителей. 4. Организация и контроль соблюдения санитарно-гигиенического и противоэпидемиологического режима. 5. Контроль уровня здоровья детей: определяют и оценивают показатели заболеваемости, физического, функционального и моторного развития, динамику групп здоровья. 6. Контроль выполнения двигательного режима и физических нагрузок на утренней гимнастике и физических занятиях, эффективность закаливающих процедур. 7. Сотрудничество ДОУ с узкими специалистами из амбулатории 8. Первая помощь при травмах.

Старший воспитатель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Программно - методическое обеспечение реализации программы «Здоровье». 2. Проведение мониторинга (совместно с пед. персоналом). 3. Контроль за реализацией программы. 4. Планирование и контроль организации мероприятий по физическому воспитанию детей. 5. Оказание методической помощи воспитателям. 6. Наблюдение за организацией двигательного режима.
Воспитатель по физической культуре	<ol style="list-style-type: none"> 1. Определение показателей физической подготовленности детей. 2. Профилактика отклонений в физическом развитии. 3. Проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий и закаливания (физкультурные занятия на воздухе, при открытых окнах, утренняя гимнастика в сочетании с воздушными ваннами). 4. Формирование у детей: основ здорового образа жизни, двигательных умений и навыков; оптимальной двигательной активности в коллективных и самостоятельных видах деятельности; валеологической культуры, осознанного освоения программы оздоровления
Воспитатели	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обеспечение психологического комфорта каждому ребёнку в группе. 2. Проведение оздоровительных мероприятий и формирование основ безопасности жизнедеятельности детей. 3. Использование здоровьесберегающих технологий. 4. Взаимодействие с родителями по физическому воспитанию, пропаганда ЗОЖ. 5. Внедрение здоровьесберегающих технологий.
Учитель-логопед	<ol style="list-style-type: none"> 1. Внедрение здоровьесберегающих технологий. 2. Коррекция отклонений в речевом развитии детей.
Родители	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомление с результатами диагностики физической подготовленности детей. 2. Участие в спортивных мероприятиях в ДОУ и на городском уровне.
Музыкальный руководитель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обеспечение развития эмоциональной сферы детей, певческого дыхания, речи детей. 2. Включение в содержание занятий музыкальный материал о здоровье. 3. Проведение консультаций для педагогов и родителей, на которых раскрывает влияние музыки на здоровье детей, даёт рекомендации по использованию музыки в семье.

2.2. Основные направления программы

1. Профилактическое

1. Обеспечение вариативных режимов дня и пребывания детей в ДОУ: типовой, адаптационный (на период адаптации), щадящий (на период морозной и ненастной погоды), гибкий, щадящий (после болезни).
2. Выполнение санитарно-гигиенического режима.
3. Проведение мониторинга здоровья и физического развития детей.

4. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры.
5. Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

2. Организационное

1. Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.
2. Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья.
3. Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик.
4. Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров.
5. Пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и сотрудников.

3. Воспитательно-образовательное направление

1 задача: Организация рациональной двигательной активности детей

Забота о здоровье детей в нашем ДОУ складывается из создания условий, способствующих благоприятному развитию организма. Наиболее управляемым фактором внешней среды является двигательная нагрузка, влияние которой в пределах оптимальных величин может оказывать целенаправленное воздействие на оздоровление.

Двигательная активность - это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

Активная двигательная деятельность способствует:

- повышению устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды
- совершенствованию реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям
- повышению физической работоспособности
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем, также возможной коррекции врождённых или приобретённых дефектов физического развития
- повышению тонуса коры головного мозга и созданию положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья

Основные принципы организации двигательной активности в детском саду:

1. Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
2. Двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закаливающими процедурами.
3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики.

4. Контроль за физическим воспитанием.
5. Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков медотводов.
6. Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

Формы организации двигательной активности в ДОУ:

- физические занятия в зале и на спортивной площадке
- утренняя гимнастика
- физкультминутки
- оздоровительный бег
- физкультурные досуги, праздники, “Дни здоровья”
- индивидуальная работа с детьми по овладению ОВД

Пути реализации рациональной двигательной активности детей:

- выполнение режима двигательной активности всеми педагогами ДОУ

(см. Приложение № 1)

- преобладание циклических упражнений на физкультурных занятиях для тренировки и совершенствования общей выносливости как наиболее ценного оздоровительного качества
- использование игр, упражнений соревновательного характера на физкультурных занятиях

2 задача: Воспитание у детей культуры здоровья, вооружение знаниями, умениями и навыками для формирования привычки к здоровому образу жизни

Необходимость воспитания физической культуры подчеркивают исследования, подтверждающие, что здоровье человека больше всего зависит от его образа жизни. В связи с этим актуально воспитание культуры здоровья уже в дошкольном детстве. Становление культуры человека обусловлено прежде всего процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов.

Физическая культура здоровья дошкольника состоит из трех компонентов:

1. осознанного отношения к здоровью и жизни человека;
2. знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;
3. компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской помощи.

Для реализации данной задачи предполагается продолжение целенаправленной работы по воспитанию культуры здоровья, формированию привычек к здоровому образу жизни через такие формы работы с детьми, как:

- режимные моменты о тематические занятия познавательной направленности (1 раз в 2 месяца в младших, средних группах, 1 раз в месяц в старших и подготовительных)
- физкультурные занятия о закаливающие процедуры после дневного сна
- организацию и проведение дней Здоровья (1 раз в квартал)

такие **формы работы с родителями**, как:

- тематические родительские собрания
- совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения и т. п.)
- консультации специалистов: учителя-логопеда, педагогов и др. (индивидуальные, групповые, стендовые, на сайте ДОУ)

3 задача: Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия. Психическое здоровье детей обуславливается их полноценным психическим развитием, которое, в свою очередь, предполагает развитие базовых психических процессов дошкольников - восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления (анализа, синтеза, обобщения, классификации), речи.

Эта задача решается через реализацию образовательной программы ДОУ:

- фронтальные занятия с детьми по базисным программам, в структуре и содержании которых уделяется большое внимание развитию речи, мышления, воображения детей;
- создание полноценной развивающей предметно-пространственной среды в группах;
- организацию игровой деятельности детей;
- индивидуальную работу с детьми

Новизна подхода:

Современные исследования показывают, что для успешного овладения ребенком графикой письма необходимо развивать у него:

- координацию движений рук;
- пространственные представления;
- чувство ритма;
- мышечно-связочный аппарат кистей рук.

Поэтому, наряду с традиционными методами формирования графомоторных навыков, педагогам необходимо использовать кинезиологические упражнения, направленные на развитие межполушарного взаимодействия (**см. Приложение № 2**).

Профилактика эмоционального благополучия детей в нашем ДОУ осуществляется в двух основных направлениях:

- обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей,

- создание благоприятной эмоциональной обстановки в детском коллективе.

Более благоприятное течение периода адаптации вновь прибывших детей обеспечивается через **комплекс психолого-педагогических мероприятий:**

- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;
- постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;
- использование специальных педагогических приемов (введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей и др.);
- создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон; просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации);

Создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе обеспечивается через использование форм работы, а также применение психолого-педагогических методов и приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей:

- диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности детей, использование проективных методик;
- индивидуальные консультации воспитателей с родителями;
- индивидуальные беседы с воспитанниками;
- обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);
- подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация;
- обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);
- организация «уголков психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах;
- создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;
- формирование культуры общения детей;
- проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. совместных на возрастных параллелях, с родителями) и др.;
- рациональное применение «музыкотерапии» (используется при необходимости на занятиях, при выполнении релаксационных

упражнений, при укладывании детей на дневной сон и их пробуждении и др.).

Новые подходы в профилактике эмоционального благополучия:

Обучение детей приемам релаксации.

Необходимость обучения детей приемам релаксации обусловлена тем, что большинству детей свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему.

Мышечная и эмоциональная раскованность — важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены. При этом также снижается уровень бодрствования головного мозга, и человек становится наиболее внушаемым. Когда дети научатся свободно расслаблять мышцы, тогда можно перейти к вербальному воздействию (суггестии). Важно знать, что метод релаксации, по заключению специалистов, является физиологически безопасным и не дает негативных последствий.

В момент вербального воздействия дети находятся в состоянии расслабленности, их глаза закрыты; происходит определенное отключение от окружающего. Это значительно усиливает воздействие слова на психику ребенка. Цель такого воздействия — помочь детям снять эмоциональное напряжение, обрести спокойствие, уравновешенность, уверенность в себе и в своей речи, а также закрепить в их сознании необходимость использования мышечной релаксацией после каких-либо стрессов.

Некоторым, особенно возбужденным, отвлекаемым детям не удастся сосредоточиться на занятии и успокоиться во время проведения сеанса релаксации, когда требуется расслабление по контрасту с напряжением и когда только еще вырабатывается чувство мышцы. Не следует их заставлять непременно повторять упражнения. Можно разрешить им молча, спокойно посидеть на занятии, посмотреть, как расслабляются остальные. Пребывание в позе покоя уже само по себе окажет на них положительное воздействие.

Примеры релаксационных упражнений см. в Приложении № 3.

Что бы мы хотели видеть в перспективе?

Семейный кодекс здоровья.

1. Каждый день начинаем с зарядки.
2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.
3. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.
5. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
6. При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!)
7. Режим - наш друг, хотим все успеть - успеем!

8. Ничего не жевать сидя у телевизора!
9. В отпуск и выходные - только вместе!

Портрет идеально здорового ребенка:

- Прежде всего, если он и болен, то очень редко и ни в коем случае не тяжело.
- Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям - взрослым и детям.
- Положительные эмоциональные впечатления преобладают в его жизни, тогда как отрицательные переносятся им стойко и без вредных последствий.
- Развитие его физических, прежде всего двигательных качеств, проходит гармонично. Нормальный, здоровый ребенок (это самое главное) достаточно быстр, ловок и силен.
- Неблагоприятные погодные условия, резкая их смена, здоровому ребенку не страшны, так как он закален, его система терморегуляции хорошо тренирована. Поэтому, как правило, он не нуждается в каких-либо лекарствах.
- Благодаря рациональному питанию и регулярным занятиям физкультурой такой ребенок не имеет лишней массы тела. (Ю.Ф. Змановский)

Литература:

1. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ/ Под ред. З.И.Бересневой. _М.: ТЦ Сфера,2004 «Двигательная активность ребенка в детском саду», М.А. Рунова, М.: Мозаика- Синтез, 2004г.
2. «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста», Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин, М.: ВЛАДОС, 2003г.
3. «Реализация Конвенции о правах ребенка в дошкольных образовательных учреждениях», С. А. Соловей, М.: Педагогическое общество России, 2004г.
4. «Игры, которые лечат. Для детей от 2 до 7 лет», А.С. Таланов, М.: Педагогическое общество России, 2005г.
5. Программа «Здоровый дошкольник (социально-оздоровительная технология 21 века)», Ю.Ф. Змановский, М.: АРКТИ, 2003г.
6. «Система физкультурно-оздоровительной работы с детьми», Н.Н. Королева. Справочник руководителя дошкольного учреждения №11, 2006г.
7. «Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». Г.В. Каштанова, М.: АРКТИ, 2006г.
8. Шебеко В. Физическая культура дошкольника / В. Шебеко // Дошкольное воспитание.-2009.-№5.-С. 18-22.

9. Шебеко В. Формирование личности дошкольника средствами физической культуры / В. Шебеко // Дошкольное воспитание.-2009.- №3.- С.21-27.
10. Леви-Гориневская, Е.Г. Особенности детского организма и физическое воспитание дошкольника / Е.Г. Леви-Гориневская // Дошкольное воспитание.-2009.- №2. Решетнева, Г. Формирование у старших дошкольников ценностного отношения к здоровому образу жизни в процессе физического воспитания / Г. Решетнева, С. Абольянина // Дошкольное воспитание.-2008.-№4.-54-60.
11. Рунова, М. Приобщаем детей к физической культуре / М. Рунова // Дошкольное воспитание.-2006.-№ 10.-№52-61.
12. Волошина, Л. Будущий воспитатель и культура здоровья / Л. Волошина // Дошкольное воспитание. -2006. -№3 .-С. 117-122.
13. Демидова, Е. Организация самостоятельной двигательной деятельности детей / Е. Демидова // Дошкольное воспитание.-2004.-№1.-С.28-32. Федоровская, О. Физкультурно-оздоровительная и профилактическая работа в ДОУ / О. Федоровская // Дошкольное воспитание.-2004.-№1.

Режим двигательной активности детей

Вид занятий и форма двигательной активности	2-ая мл.группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа	Особенности организации
Учебные занятия в режиме дня					
По физической культуре	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин	2 раза в неделю в физкультурно-музыкальном зале и 1 раз на улице. В теплое время года занятия проводятся на улице
Физкультурно-оздоровительные занятия					
Утренняя гимнастика	5-7 мин	6-8 мин	8-10 мин	10 мин	Ежедневно в физкультурно-музыкальном зале. В теплое время года- на улице.
Двигательная разминка в перерывах между занятиями	3-5 мин	5-7 мин	5-7 мин	5-7 мин	
Физкультминутка	1,5-2 мин	3 мин	3 мин	3 мин	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий и состояния детей.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулках	7-10 мин	10-15 мин	10-15 мин	10-15 мин	Ежедневно во время прогулок. Организовываются воспитателем.
Подвижные игры и физические упражнения в группе	7-10 мин	7-10 мин	10-15 мин	10-15 мин	Ежедневно утром и вечером по 1-2 подвижных игры
Индивидуальная работа с детьми по освоению ОВД	5-8 мин	5-8 мин	8-10 мин	8-10 мин	Ежедневно во время вечерней прогулки.
Упражнения на кроватях после дневного сна, дыхательная гимнастика, самомассаж, закаливающие мероприятия в сочетании с упражнениями на профилактику нарушений осанки и плоскостопия	3-5 мин	8-10 мин	10-12 мин	10-12 мин	Ежедневно, после дневного сна

Оздоровительный бег			3-7 мин	8-10мин	1 раз в неделю группами по 5-7 человек во время утренней прогулки
Активный отдых					
Целевые прогулки	10-15 мин	15-20 мин	25-30мин	25-30 мин	Младшая. Средняя группы 1 раз в 2 недели Старшая и подготовительная 1 раз в неделю
Физкультурно-спортивные праздники	15-20 мин	20-30 мин	30-40 мин	30-40 мин	2 раза в год: на улице и в зале
Дни здоровья, каникулы					Дни здоровья 1 раз в квартал Каникулы 1 раз в год (в январе) Отменяются все виды учебных занятий
Самостоятельная двигательная деятельность					Ежедневно: в группе и на прогулке под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от особенностей детей и состояния их здоровья.

Картотека кинезиологических упражнений

Кинезиологическая гимнастика проводится утром, длительностью 5-15 мин.

- Упражнения выполняются в доброжелательной обстановке.
- Кинезиологическая гимнастика проводится систематично, без пропусков.
- От детей требуется точное выполнение движений и приемов.
- Упражнения проводятся по специальным комплексам, длительностью 2 недели

1. «Кулак-ребро-ладонь».

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь на плоскости, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе со взрослым, затем самостоятельно 8-10 раз. Проба выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении упражнения можно предложить ребенку помогать себе командами («кулак»- «ребро»- «ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

2. «Лезгинка».

Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

3. «Ухо-нос».

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

4. «Замок».

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. в дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

5. «Мельница»

Выполняется стоя. Предложите детям делать одновременные круговые движения рукой и ногой. Сначала левой рукой и левой ногой, правой рукой и правой ногой, левой рукой и правой ногой, правой рукой и левой ногой. Сначала вращение выполняется вперед, затем назад, затем рукой вперед, а ногой назад. Выполняйте так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз.

6. «Зеркальное рисование».

Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркальносимметричные рисунки, буквы. При выполнении этого

упражнения почувствуйте, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличивается эффективность работы всего мозга.

7. «Вращение». Вращайте карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным; указательным и средним; средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону). Сначала упражнение выполняется одной рукой, потом одновременно двумя.

8. «Руки-ноги».

Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами. Ноги вместе - руки врозь, ноги врозь - руки вместе. * ноги вместе - руки вместе, ноги врозь - руки врозь.

9. «Кошка»

Последовательно менять два положения руки: кулак, ладонь (сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе).

10. «Кольцо»

Почередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д.

11. «Ладушки-оладушки»:

Правая рука лежит ладонью вниз, а левая - ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Мы играли в ладушки - жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем»

12. «Симметричные рисунки»

Рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки (начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т.д. Главное, чтобы ребенок смотрел во время «рисования» на свою руку).

Кинезиологическая сказка «Два котенка» (способ организации детей – сидя за столами) Эта сказка учит детей внимательно слушать, развивает зрительное внимание, память, общую и мелкую моторику. Жил-был на свете белый, пушистый котенок по имени Снежок (дети показывают правый кулачок). Он очень любил прогуливаться по своему саду (выполнение упражнения «Кошка» со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»). В саду росли высокие деревья (руки вверх, развести пальцы в стороны) и низкие кустарники (кисти рук стоят на столе, пальцы разведены в стороны). И вот однажды, Снежок вышел из своего дома, прогуляться (выполнение упражнения «Кошка» правой рукой со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка») и увидел, что на полянке бегают черные котенки (выполнение упр. «Кошка» левой рукой со словами). Он быстро помчался к нему, чтобы познакомиться (выполнение упр. «Кошка» в быстром темпе). Котенка звали Уголек. Они подружились и стали бегать друг за другом, наперегонки (выполнение упр. «Кошка» с одновременной сменой позиции). И тут Снежок нашел на траве колечко (упр. «Колечко»: поочередно, соединяя в кольцо большой палец с последующими, со словами: «Раз, два, три, четыре, пять – весело колечко будем примерять!»), он стал примерять

его на правую лапку, а затем на левую, но колечко оказалось ему велико. Тогда Уголек стал его примерять (Упр. «Колечко»: из большого и указательного пальцев правой руки делаем колечко и начинаем его нанизывать, не размыкая пальцы на каждый палец левой руки со словами: «Мизинец, безымянный, средний, указательный, большой – ой, ой, ой!»). И тут колечко упало и покатилося по тропинке – котята за ним (упр. «Кошка»). И привела их тропинка к пруду, на котором сидела лягушка и громко плакала, от того, что ей было грустно одной. Котята решили ее развеселить и показали ей интересную игру (упр. «Ладушкиоладушки»: правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Мы играли в ладушки – жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем»). Но лягушка не стала веселей, тогда котята предложили ей станцевать (упр. «Лезгинка»: левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук; ускоряя скорость). Лягушка развеселилась и поблагодарила котят. А потом сказала, что темнеет, приближается ночь и ей пора в пруд (упр. «Лягушка»: смена трех положений руки кулак-ребро-ладонь, со словами: «Лягушка хочет в пруд, лягушке страшно тут!»). Котята попрощались с ней и тоже отправились домой (упр. «Кошка»). По дороге они наблюдали, как на небе мерцают звезды (упр. «Звездочки»: правая ладонь пальцы в кулак, левая – пальцы в стороны – смена позиций). Вот они и дошли до дома (упр. «Домик»: руки направлены вверх, большой, указательный и средний пальцы каждой руки прижаты к ладоням, основания ладоней и кончики безымянных пальцев соприкасаются, мизинец правой руки встает вертикально – «труба»). Уставшие они улеглись на коврик (вытянуть пальцы из кулачка) и уснули.

Большинство из нас выполняют рутинные ежедневные физические действия «удобной» рукой. Попробуйте сами и предложите ребенку чистить зубы, причесываться, доставать предметы, рисовать и даже писать другой рукой. Исследования показывают, что выполнение обычного действия «необычной» рукой активизирует новые участки мозга и помогает развивать новые контакты между клетками мозга. Так что пробуйте, экспериментируйте. Это не только полезно, но и весело!

Кинезиологическая сказка «Две обезьянки»(дети сидят за столами, руки на коленях)

«Жили-были две озорные обезьянки- Мики (левый кулачок на стол) и Кики (правый кулачок на стол). Однажды они отправились в сад за яблоками и заблудились. (упражнение «кулачокладошка», смена рук синхронно).

По дороге они встретили ежа с ежатами (упражнение «кулак-ладошка», левая рука кулачок, правая – ладошка, одновременная смена рук).

Обезьянки поздоровались с ними и рассказали, что ищут яблоньку (упражнение «колечко», колечко большое (большой палец соединен с

указательным) –колечкомаленькое (большой палец с мизинцем). Сначала на правой руке, затем на левой, как усложнение -левая рука колечко большое, правая рука колечко маленькое (синхронное чередование движений).

Ежи показали дорогу обезьянкам к яблоне, а за это обезьянки угостили ежей оладушками: (упражнение «оладушки» правая рука лежит ладонью вниз, а левая –ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Ладушки-ладушки, кушайте оладушки»).

Обезьянки набрали яблоки, но не знали в чем отнести их домой. Тогда еж с ежатами помогли им (дети рассказывают, как же еж с ежатами помогли обезьянка, смена 3 движений рук упражнение «кулак» - «ладонь» - «ребро»)

А потом друзья стали танцевать (упр. «Лезгинка»: левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук; ускоряя скорость).

И в заключении хочется сказать, что регулярное выполнение таких упражнений, сочетая их в комплексы способствует активизации межполушарного взаимодействия, улучшает работу полушарий головного мозга, способствует эмоциональному настрою, снижает утомляемость на занятиях, улучшает самоконтроль, а в свою очередь происходит коррекция недостатков речевого развития дошкольников.

Релаксация

Релаксацию можно проводить как в начале или середине занятия, так и в конце — с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта. Интеграция в теле — релаксация, самонаблюдение, воспоминание событий и ощущений — является частью единого процесса. Эти три составляющие создают необходимые условия для осознания ребенком ощущений и навыков, усвоенных в ходе занятия.

Мы учим ребенка произвольно расслаблять мышцы, эмоционально успокаиваться, настраиваться на предстоящую работу, а также снимать эмоциональное напряжение после стрессовых ситуаций. При выполнении специальных упражнений на релаксацию, а также в начале, середине или конце занятия, когда необходимо сбросить накопившееся напряжение и восстановить силы, рекомендуется: принять удобную позу, расслабившись и закрыв глаза, выполнить несколько циклов глубокого дыхания, прослушивая соответствующую музыку и вызывая в воображении (визуализируя, представляя) нужные цвета или образы.

Релаксационные упражнения

Несколько возможных сценариев дня релаксации продолжительностью около 5 мин.:

1. Дети ложатся на пол, закрывают глаза, каждый принимает одну из предложенных педагогом или просто удобную для себя позу, делает 3-4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе.

«Пляж».

Представьте, что вы лежите на теплом песке и загораете. Ласково светит солнышко и согревает нас. Вет легкий ветерок. Вы отдыхаете, слушаете шум прибоя, наблюдаете за игрой волн и танцами чаек над водой. Прислушайтесь к своему телу. Почувствуйте позу, в которой вы лежите. Удобно ли вам? Попробуйте изменить свою позу так, чтобы вам было максимально удобно, чтобы вы были максимально расслаблены. Попробуйте представить себя всего целиком и запомните возникший образ (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и не спеша встаем».

«Ковер-самолет».

Мы ложимся на волшебный ковер-самолет; ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивают; ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, леса, поля, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижаться и приземляется в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и аккуратно встаем. Для выдоха из длительной (более 10 мин.) глубокой релаксации и возвращения в состояние «здесь и сейчас», лежа на

спине, выполнить последовательно упражнения, каждое из которых занимает около 30 сек. - сделать 3 — 5 циклов глубокого дыхания; - потянуться всем телом, вытягивая руки за голову и носки ног от себя; - поднять одно колено, перекинуть его через другую ногу и постараться достать им до пола. Плечи при этом должны оставаться на полу. Повторить движения несколько раз в каждую сторону; потереть ладонь о ладонь и подошву, о подошву; подтянуть колени к груди и обхватить их руками. Прокатиться несколько раз на спине вперед-назад, раскачиваясь, как «корзиночка» («качалка»), или перекатываясь, как «бревнышко». Делать его нужно на ровной и достаточно мягкой поверхности.

«Спящий котёнок».

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком (напряжение). Но вот котята устали.. начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (расслабление). «Прогулка». Дети сидят на стульях. Мышечное напряжение = ходьба и бег приподнятыми ногами, не касаясь пола. Далее - ноги стоят, руки свисают, расслабление. Мы собрались погулять. Все быстрее, не отставать! Мы немножко побежали, наши ножки подустали. Мы тихонько посидим, ну а дальше поглядим.

«Улыбнись - рассердись».

Дети сидят. Улыбаются - все тело расслаблено, все вокруг хорошо. Но вдруг мы рассердились - брови нахмурились, руки упираются в бока кулачками, все тело напрягается. И снова все хорошо, мы улыбаемся.

«Грибок».

Дети сидят на корточках, затем медленно поднимаются = «грибок растёт». Выпрямились (напряжение). Вот какой красивый гриб! Затем гриб старится, медленно оседает = дети расслабленно опускаются на корточки, опускают руки, склоняют головы.

«Холодно - жарко».

На улице холодно, мы съежились, замерзли (присели на пол, подтянули и обхватили колени, опустили голову, мышцы напряжены). Звенит волшебный колокольчик, снова лето, жарко, мы на пляже (лежим на спине, все мышцы расслаблены).

«Осенний лист». (Крепкий лист = прямая спина, руки в стороны, мышечное напряжение). Лист на веточке такой красивый, ровный, крепкий. Но ведь это же осень, подул ветерок, и лист плавно оторвался от веточки и, медленно кружась, опустился на землю (расслабление). Но вот снова дунул ветер, уже с другой стороны - лист взлетел над землей, зацепился за веточку. Вот он какой красивый, развернулся, чтобы

издалека его было видно. Но снова дует ветер, снова лист плавно опустился на землю. Но что это? Хлоп! Закончилось волшебство, мы снова в группе, а за окном осень.

«Тропинка».

Мы идем большими шагами. Попадаем на кочки. Оступиться с кочек нельзя, промочим в лужах ноги. Дошли до солнечной полянки, легли, расслабились, загораем. Потом встали и идем обратно (вновь мышечное напряжение). Пришли домой, устали, сели на стульчики и расслабились. Хлоп! Вот мы и снова дети в группе, на стульчиках красиво сидим.

«Пружинки».

Дети сидят на стульях, носки поднимаются, пятки упираются в пол, руки с силой давят на колени. Затем полное расслабление. Что за странные пружинки упираются в ботинки? Мы ногами их прижмем, крепче-крепче подождем! Крепко-крепко прижимаем! Нет пружинок, отдыхаем.

«Цветок распустился».

Я - бутон (дети присели на пол, обхватили подтянутые к себе колени, опустили головы, мышцы напряжены). Светит теплое солнце, я расту (медленно поднимаются, улыбаются, расслабленно раскачивают руками). Солнце исчезло, темно, настала ночь, мои лепестки закрываются (исходное положение), и вновь всходит солнце.... и т.д.

«Жарко-холодно».

Мы сидим в лесу холодным осенним вечером. Холодно! (Мышечное напряжение). Но вот наш костер разгорелся. Нам тепло, жарко... (Расслабление). Костер постепенно затухает. Вновь холодно. Подбросим веток, он вновь разгорелся и нам тепло и т.д.

«Штанга».

Дети сидят на стульях. Мы - спортсмены хоть куда, штангу вверх держать, раз - два! (напряжение) Ручки наши подустали, штангу вниз мы опускаем, Сядем тихо, посидим, на спортсменов поглядим. (расслабление)

«Бабочка».

Бабочка летает медленно по группе, взмахивает руками-крыльями (напряжение). По сигналу колокольчика бабочки садятся на цветок (стульчик). Руки-крылья опущены, голова опущена, тело расслаблено. Вновь звенит колокольчик, бабочки полетели и т.д.

«Вьюга и сугроб».

Мы - снежинки. Заметает вьюга, мы летим в разные стороны (стоя на месте, с силой раскачиваемся из стороны в сторону с поднятыми руками - все мышцы напряжены). Ветер стих, а из снежинок получился большой

сутроб. Замерли снежинки, расслабились (дети садятся на пол, как удобно, расслабляют мышцы).

«Мячики».

Один ребенок - мяч, другой его надувает. «Мячик» - ноги полусогнуты, мышцы расслаблены, голова опущена, руки висят. Другой ребенок надувает мяч - «С-сс...» Мяч постепенно выпрямляется, руки в стороны, щеки надуты, смотрит вверх, мышцы напряжены. Выдернем насос, мяч спущен, как раньше. Далее дети меняются местами.

«Холодный - теплый».

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам - греетесь (напряжение). Согрелись, расслабились. Но вот снова подул холодный ветер...

«Самолеты».

Во время чтения стихотворения дети раскидывают руки, мышцы напряжены, спина выпрямлена. Парашюты опустили, сели на стулья и расслабились, руки вниз, голова опущена. Руки в стороны, в полет отправляем самолет. Правое крыло вперед, левое крыло вперед, Улетает самолет. Впереди огни зажглись, К облакам мы поднялись. Вот лес, мы тут приготовим парашют. Парашюты все раскрылись, Мы легонько приземлились.

«Шишки».

Представьте себе, что вы - медвежата и с вами играет мама - медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах(напряжение). Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела - лапки отдыхают. А мама - медведица снова кидает шишки медвежатам...

«Одежда».

Мы - одежда в магазине на вешалках - плечиках. Висим красиво, ровно (Плечи развернуты, спина прямая, ноги вместе, руки в стороны, мышцы напряжены). Вот нас заметили и купили. Аккуратно сняли один рукав (расслабили, опустили одну руку), второй рукав, аккуратно сложили (Сгибаемся в поясе, руки свободно свисают). Нас принесли домой, повесили в шкаф (Вновь мышечное напряжение). Затем аккуратно сняли (расслабление). Надели на малыша. Хлоп! Мы - дети в нарядной одежде.

«Воздушный шар».

Шарики сложены (расслабленный наклон). Надуем их медленно (дети распрямляются, руки вверх), они распрямились, полетели(раскачиваем поднятыми руками, мышцы напряжены), а затем сдулись через маленькую

дырочку (медленно расслабляемся, опускаем руки, наклоняемся). Мы заклеили дырочку и опять надуваем шарики.

«Клякса».

Я - клякса, растекаюсь по полу, все мои мышцы расслабляются. Но вот я начинаю высыхать, медленно пятно краски уменьшается, я медленно подтягиваю руки, ноги, сажусь (на полу). И снова я - это я, стою рядом с друзьями.

«Кулачки».

Отдыхаем. Руки на коленях. Что это? Волшебная сила сжала руки в кулачки, сильно, еще сильнее... Попробуем пересилить ее, пошевелим пальчиками, подуем. Вот какие стали легкие пальчики

«Сосулька».

На 1 строку - мышечное напряжение, руки над головой, тянемся вверх. На 2 строку - мышечное расслабление, руки расслаблены, висят, голова опущена. У нас под крышей сосулька висит, Солнце взойдет, сосулька растает и упадет.

«Ледяные фигуры».

(Мышечное напряжение - фигуры, расслабление - лужицы). Зима, ночь, во дворе ледяные фигуры. Какие красивые, будто хрустальные! День - дон! (дотрагиваемся до детей). Утром солнце пригрело, фигуры медленно тают, растекаются лужицы... Снова вечер, снова ночь, снова встали сказочные ледяные фигуры. День - дон! Но настало утро, медленно тают фигуры. Снова лужицы во дворе. Хлоп! Все исчезло! Мы снова дети в группе.

«Снеговик».

На первую часть стихотворения дети «скатывают» снежный ком, затем изображают снеговика: руки на поясе, спина прямая, мышцы напряжены, улыбка. Снеговик растаял, мышцы расслаблены, руки упали вниз, голова опущена. Давай, дружок, смелей, дружок, кати по снегу свой снежок. Он превратится в снежный ком и станет ком снеговиком. Его улыбка так светла! Два глаза, шляпа, нос, метла! Но солнце припечет слегка -увы ! И нет снеговика!

«Пылесос».

Пылинки весело танцуют в луче солнца, по сигналу колокольчика кружатся все медленнее, садятся на пол. Спина и плечи расслаблены, руки опущены, голова наклонена вниз. Заработал пылесос, он собирает пылинки. Кого воспитатель коснулся, тот медленно уходит на стульчик.

«Олени».

Руки - рога очень твердые. Мы пробиваемся сквозь заросли. Пальцы сильно растопырены (рога ветвистые). Посмотрите, мы олени! Рвется ветер нам навстречу! Ветер стих, ослабили плечи, руки снова на коленях, Руки не напряжены, расслаблены. Посмотрите, девочки и мальчики, отдыхают наши пальчики.

«Гуси».

Идем гуськом, растопырили крылья, шипим: «Ш-ш-ш-ш...», крылья раскинули, сердимся (мышцы напряжены). Но присмотритесь! Вокруг все знакомые, улыбнемся друг другу. расслабимся, опустим крылья - руки.

«Резиновые игрушки».

Я - насос, а вы резиновые игрушки, сейчас вы спущены, мышцы расслаблены. С каждым качком насоса игрушки раздуваются все больше и больше, руки в стороны, щеки надуты, смотрим вверх, мышцы напряжены. Выдернем насос, игрушки спущены, как раньше, мышцы расслабились.

«Мыльные пузыри». Встряхнули бутылочку, открутили крышку (показ жеста), медленно и долго подули в колечко (вдох носом, выдох - ртом). Ах, какие красивые мыльные пузыри! Покажите, как они взлетают. (Мышцы напрягаются, руки вверху сцеплены в круг и тянутся вверх, голова повернута вверх, смотрим на руки). Ой! Лопнули пузыри, только мыльная лужица осталась (расслабили мышцы).

«Шарик».

Очень быстро напрягаем мышцы с первыми строками стихотворения: руки в стороны, щеки надуты, смотрим вверх, мышцы напряжены. Во время второй части стихотворения мышцы расслабляются, руки вниз, голова опущена. Надуваем быстро шарик, он становится большой. Вдруг шар лопнул, воздух вышел, стал он тонкий и худой.

«Ныряльщики». Мы купаемся в море, «ныряем» и плывем под водой. Наклон, смотрим вперед, руками делаем жесты пловца, мышцы напряжены. Выныриваем (выпрямляемся). Ложимся загорать, солнце припекает, тепло, мы расслабились. Жарко. Снова идем купаться и т.д.

«Солнышко и тучка».

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно - все сжались в комочек чтобы согреться (мышечное напряжение, задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко - все расслабились (на выдохе).

«Цветы и дождь».

Какие красивые цветы! (дети стоят с поднятыми руками, кисти рук показывают «тюльпан» = мышечное напряжение). Давно не было дождя. Цветы завяли. Сначала опустились головки (дети опустили руки, склонили головы, плечи расслаблены), потом листья (расслаблены опущенные руки), затем весь стебелек согнулся до земли (наклон с расслабленными руками). Вдруг закапал дождик, цветы стали медленно оживать (повтор движений в обратном порядке).

«Загораем».

Дети лежат на полу на спине. Мы прекрасно загораем, выше ноги поднимаем. Держим, держим, напрягаем, Загорели, опускаем, ноги не напряжены и расслаблены.

«Спортсмены».

На первую часть стихотворения напрягаются все мышцы, дети стоят на одной ноге, раскинув руки в стороны, на вторую часть - мышечное расслабление.

*Спортом надо заниматься,
каждый день тренироваться,
Руки в стороны, не падай,
очень трудно так стоять,
Ногу на пол не спускать!
Мы все мышцы напрягаем,
А теперь их расслабляем.
Опускаем руки вниз.
Ну-ка, быстро улыбнись!*

«Облака».

Дети лежат на ковре. Воспитатель говорит: «Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака - такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. Вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к белым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие, все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно обнимает вас, это пушистое и нежное облако... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке. А сейчас снова вернулись обратно в детский сад.

Комплекс дыхательных упражнений

Универсальным является обучение четырехфазовым дыхательным упражнениям, содержащим равное по времени этапы: «вдох—задержка — выдох—задержка». Вначале каждый из них может составлять 2 — 3 сек. с постепенным увеличением до 7 сек. Как уже отмечалось, вначале необходима фиксация психологом рук ребенка, что значительно облегчает обучение. Психолог должен также вслух отсчитывать указанные временные интервалы с постепенным переходом к самостоятельному выполнению упражнений ребенком.

Правильное дыхание — это медленное, глубокое, диафрагмальное дыхание, при котором легкие заполняются от самых нижних отделов до верхних, состоящее из следующих четырех этапов: 1-й — вдох: расслабить мышцы живота, начать вдох, опустить диафрагму вниз, выдвигая живот вперед; наполнить среднюю часть легких, расширяя грудную клетку с помощью межреберных мышц; приподнять грудину и ключицы, наполнить воздухом верхушки легких. 2-й — пауза. 3-й — выдох: приподнять диафрагму вверх и втянуть живот; опустить ребра, используя группу межреберных мышц; опустить грудину и ключицы, выпуская воздух из верхушек легких. 4-й — пауза. Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, выждав естественную паузу и дождавшись момента, когда появится желание вдохнуть, сделать приятный, глубокий, без напряжения вдох ртом или носом. Нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма и оставались спокойными плечи.

При выполнении упражнения в положении сидя или стоя не нагибаться вперед. Все упражнения выполняются по 3—5 раз.

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. На 2 — 5сек. задержать воздух, затем начать выдох ртом с подтягиванием брюшной стенки; в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

2. Правую руку положить на область движения диафрагмы. Сделать выдох и, когда появится, желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза {задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.

3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы.

Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

4. «Шарик». Повышение эффективности выполнения дыхательных упражнений достигается благодаря использованию образного представления, подключения воображения, так хорошо развитого у детей. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе (соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания). Ребенку также предлагается вокализировать на выдохе, припевая отдельные звуки (а, о, у, щ, х) и их сочетания (з переходит в с, о — в у, ш — в г ц, х и и т.п.).

5. «Ветер». На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.

6. Сесть или встать прямо. Сделать медленный вдох через нос и медленный выдох через узкое отверстие, образованное губами, на свечу (перышко, воздушный шарик), которая стоит перед ребенком. Голову вперед не тянуть. Пламя должно плавно отклониться по ходу воздушной струи, затем немного отодвинуть свечу и повторить упражнение; еще больше увеличить расстояние и т.д. Обратите внимание ребенка на то, что при удалении свечи мышцы живота будут все более напряженными. После усвоения ребенком этих навыков можно переходить к упражнениям, в которых дыхание согласуется с движением. Они выполняются на фазе вдоха и выдоха, во время пауз удерживается поза.

7. Исходное положение (и. п.) — лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую) затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого У. выполняется лежа на животе.

8. И.п. — сесть на пол, скрестив ноги, спина прямая (!). Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом. Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет ребенка дышать правильно, у него просто нет другой возможности.

9. И. п. то же, либо встать на колени и сесть на пятки, ноги вместе. Прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вовне. С вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх; с выдохом — вниз. Вариант: руки вытянуты вперед, и большие пальцы поворачиваются в такт дыханию налево и направо.

10. И.п. то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом левая кисть идет вниз, правая — вверх.

11. И. п. то же. Дыхание: только через левую, а потом только через правую ноздрю. При этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки,

а левую — мизинцем правой руки. Дыхание медленное, глубокое. Как утверждают специалисты в области восточных оздоровительных практик, в первом случае активизируется работа правого полушария головного мозга, что способствует успокоению и релаксации. Дыхание же через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, повышая рациональный (познавательный) потенциал.

12. И. п. — встать, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе опускаются вдоль тела ладонями вниз. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение.

13. И.п. то же. На медленном вдохе руки плавно разводятся в стороны и поднимаются вверх (или в стороны и к груди) — «притягивающее движение». На выдохе — «отталкивающее движение» — опускаются вдоль тела ладонями вниз. Это упражнение гармонично сочетается с представлением о втягивании в себя солнечного света и тепла, распространении его сверху вниз по всему телу.

14. И. п. — встать, ноги вместе, руки опущены. На вдохе медленно поднять расслабленные руки вверх, постепенно «растягивая» все тело (не отрывать пятки от пола); задержать дыхание. На выдохе, постепенно расслабляя тело, опустить руки и согнуться в пояснице; задержать дыхание. Вернуться в и. п.

15. И. п. — встать, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри ладоней, кулаки прижаты к низу живота. На медленном вдохе, поднять кулаки над плечами, сохраняя локти слегка согнутыми, прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову; вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Зафиксировать эту позу, задержать дыхание. На выдохе руки вниз, пытаться «достать» пальчиками до пола.

16. Ребенок кладет одну руку на грудь или живот и акцентирует внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе — опускается. Затем в такт с дыханием другой рукой он показывает, как дышит (на вдохе рука поднимается до уровня груди, а на выдохе — опускается). Далее ребенок должен плавно и медленно поднимать и опускать руку или обе руки одновременно в такт дыханию, но уже на определенный счет (на 8, на 12).

Массаж и самомассаж

Основная цель этого мероприятия - снятие нервного напряжения, общее расслабление, улучшение работы внутренних органов и систем жизнедеятельности. Все упражнения должны выполняться с позитивным настроением и приносить удовольствие, в противном случае эффект от них будет незначительным.

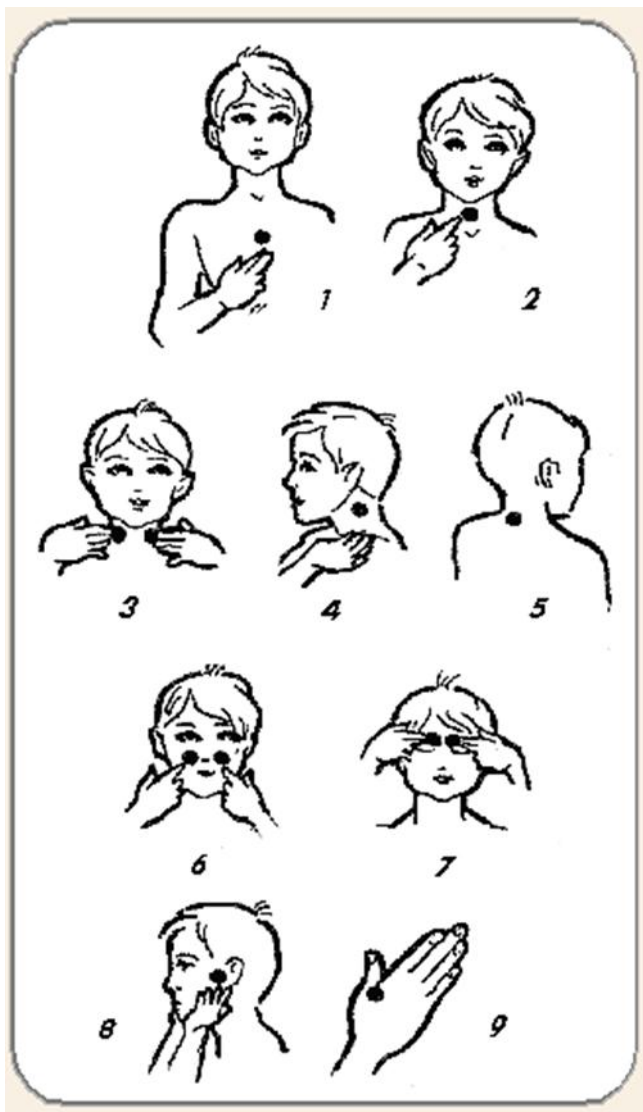
Детский массаж повышает тонус мышечной системы ребенка, укрепляет опорнодвигательный аппарат, повышает подвижность и эластичность связочного аппарата, сократительную способность и пластичность мышц. При воздействии на кожу, связки и мышцы в процессе массажа, возникает ответная положительная реакция нервной системы, периферической капиллярной сети, ускоряется кровообращение и ток лимфы.

Детский профилактический массаж может не только предупредить большую часть заболеваний, но и вылечить некоторые, находящиеся на ранней стадии. Если массаж проводить регулярно, то выявить и устранить незначительные отклонения в состоянии костно-мышечной и нервной системы не составит труда, иначе они могут стать причиной серьезных проблем в подростковом возрасте.

Детский массаж и оздоровительная гимнастика помогут справиться с различного рода заболеваниями, существенно сократят количество используемых антибиотиков. Упражнения способствуют улучшению в организме обменных процессов, нормализации функций внутренних органов и мышечном кровоснабжении.

Точечный массаж « Волшебные точки».

Массаж «волшебных точек» повышает сопротивляемость организма, способствует улучшению обменных процессов, лимфо- и кровообращения. Безусловно, методы акупунктуры гораздо обширнее, и овладение ими принесет большую пользу как специалистам, так и ребенку. Однако такая работа однозначно должна вестись только специально обученными профессионалами. Здесь же приведены примеры тех «волшебных точек» (по проф. А.А.Уманской), которые апробированы, доказали свою эффективность и доступность при широком внедрении в повседневную педагогическую и домашнюю практику. На рис. 1 даны точки, которые следует массировать последовательно.



Приемы этого массажа легко освоить взрослым, а затем обучить детей. Массаж «волшебных точек», производимый вращательными движениями, надо делать ежедневно три раза в день по 3 с (9 раз в одну сторону, 9 — в противоположную). Если вы обнаружили у себя или ребенка болезненную зону, то ее надо массировать указанным способом через каждые 40 мин до восстановления нормальной чувствительности. Помимо других эффектов постоянный массаж благоприятен для ребенка, поскольку: точка 1 связана со слизистой трахеи, бронхов, а также с костным мозгом. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кроветворение; точка 2 регулирует иммунные функции организма, повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям; точка 3 контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани; точка 4 - зона шеи связана с регулятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища. Массаж этой точки нормализует работу вестибулярного аппарата. Эту точку следует массировать не вращательными, а только поступательными, надавливающими или вибрирующими движениями сверху вниз, так же, как и точку 5; точка 5 расположена в

области 7-го шейного и 1-го грудного позвонка. Работа с ней дает разнообразные положительные эффекты, в том числе улучшение общего кровообращения, снижение раздражительности и чувствительности к аллергическим агентам; точка 6 - массаж этой точки улучшает кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Нос очищается, насморк проходит; точка 7 - улучшает кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга; точка 8 - массаж воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат; точка 9 - массаж дает многосторонний эффект; снимаются отеки, нормализуются многие функции организма.

Точечный массаж + пальчиковая гимнастика:

Крылья носа разотри - раз, два, три

И под носом себе утри - раз, два, три

Брови нужно расчесать - раз, два, три, четыре, пять

Вытри пот теперь со лба - раз, два

Серьги на уши повесь, если есть.

Заколкой волосы скрепи - раз, два, три

Сзади пуговку найди и застегни

Бусы надо примерять, примеряй и надевай.

А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.

А сюда браслетики, красивые манжетики.

Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.

Вот как славно потрудились и красиво нарядились

Осталось ноги растереть и не будем мы болеть

1. Ребенок располагает свои ладони перпендикулярно друг другу и производит резкие хлопки (5— 10 хлопков с интервалом около 1 с); местами соприкосновения становятся углубления между запястьем и нижней частью ладони, затем упражнение повторяется, но местами соприкосновения становятся внешние стороны запястья.

2. Руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки; резкие удары выполняется сначала кулаками, обращенными вверх, затем — вниз; во время удара должно происходить полное совмещение боковых поверхностей сжатых кулаков. После этих стимулирующих упражнений можно переходить к массажу и самомассажу различные частей тела.

Самомассаж ушных раковин для детей.

1. Самомассаж ушных раковин является эффективным методом при регуляции мыслительной деятельности, так как способствует нормализации кровотока во всём организме. Такой массаж позволяет сосредоточиться и быть более внимательным.

2. Такой вид массажа способствует заметному улучшению общего состояния, приливу бодрости и работоспособности.

3. Одновременно массаж ушных раковин - один из самых быстрых и эффективных методов оздоровительного самомассажа, так как ушная раковина имеет рефлекторную связь с органами и частями тела человека.

При регулярном выполнении, которого, повышается работа иммунной системы организма.

Рекомендации для выполнения самомассажа ушных раковин

1. Самомассаж ушных раковин производится одновременно с обеих сторон с помощью подушечек большого и указательного пальцев рук

2. При этом используются такие приёмы массажа: разминание, растирание, поглаживание.

3. Обязательно должны быть учтены гигиенические основы массажа.

4. Время, необходимое для самомассажа обеих ушных раковин, не превышает 2 минут.

5. Самомассаж ушных раковин можно проводить от 1 — 2 и более раз в день в зависимости от эффективности его действия и общего самочувствия.

6. Дыхание при самомассаже должно быть ровным и спокойным, тихим и комфортным, темп должен составлять примерно 6-12 дыхательных движений (вдохов — выдохов) в минуту. Тип дыхания — нижний или совместно нижний и средний.

Взяли ушки за макушки. (самомассаж ушной раковины выполняется большим и указательными пальцами - большой палец находится сзади)

Взяли ушки за макушки (большим и указательным пальцами с обеих сторон)

Потянули... (несильно потянуть вверх)

Пощипали... (несильные нажимы пальцами, с постепенным продвижением вниз)

Вниз до мочек добежали.

Мочки надо пощипать: (пощипывание в такт речи)

Пальцами скорей размять... (приятным движением разминаем между пальцами)

Вверх по ушкам проведём (провести по краю уха, слегка сжимая большим и И к макушкам вновь придём. указательным пальцами)

«Ушки». Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (по горизонтали) (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед). Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение.

Массаж рук: Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

«Поиграем с ручками»

1. *Подготовительный этап.*

2. *Дети растирают ладони до приятного тепла.*

3. *Основная часть*

а. Большим и указательным пальцами одной руки массируем - растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.

- б. Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук.
- в. Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трём их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.
- г. Переплетённые пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.
- д. Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

3. Заключительный этап

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

Примечание. Упражнение можно сопровождать стихами.

Эй, ребята, все ко мне.

Кто стоит там в стороне?

А ну быстрее лови кураж

И начинай игру-массаж.

Разотру ладошки сильно,

Каждый пальчик покручу.

Поздороваясь со всеми,

Никого не обойду.

С ноготками поиграю,

Друг о друга их потру.

Потом руки «помочалю»,

Плечи мягко разомну.

Затем руки я помою,

Пальчик в пальчик я вложу,

На замочек их закрою

И тепло поберегу.

Вытяну я пальчики,

Пусть бегут, как зайчики.

Раз-два, раз-два,

Вот и кончилась игра.

Вот и кончилась игра,

Отдыхает детвора

Исходное положение: сидя на полу или стуле, руки перед собой. Ребенок начинает медленно растирать ладошки, приговаривая:

Ай тари, тари, тари ,

куплю Маше янтари.

Останутся деньги, куплю Маше серьги.

Останутся пятаки, куплю Маше башмаки.

Останутся грошики, куплю Маше ложки.

Останутся полушки, куплю Маше подушки.

С каждой строчкой темп растирания должен возрастать. Количество повторений: 2- После теплыми ладошками греют горло, обхватив его со всех сторон.

Как у нас на грядке, сколько цветиков цветут:

розы, маки, ноготки, астры пестрые цветки, георгины и левкой.

Выбираешь ты какой?

Этот стишок подойдет для сгибания и разгибания кулачков. Поочередный массаж пальцев (каждый пальчик необходимо растирать отдельно) осуществляют под следующие слова:

Когнитивные упражнения

«Ласточка, перепелочка» (русская игра)

Правая ладонь ребенка ложится на левую ладонь взрослого. Медленно, тихо и ласково взрослый произносит: ласточка - и одновременно пальцами правой руки он водит по большому пальцу малыша от основания до кончика. Затем, с тем же словом, поглаживает второй палец малыша. Перебрав несколько пальцев ребенка таким образом, взрослый, не меняя интонации, произносит одновременно с поглаживанием: *"Перепелочка"*.

Задача ребенка - как можно быстрее отдернуть руку, так как на последнем слогe этого слова взрослый схватит его за кончик пальца и начнет трясти, радостно приговаривая: *"Поймал, поймал!"* После того как "перепелка" "была поймана" или "улетела", игра продолжается с другой рукой малыша.

Освоив игру, ребенок сам часто предлагает перемену ролей и с удовольствием ловит "перепелку" - палец взрослого.

Кисель (русская игра)

Бабушка кисель варила

На горушечке, (Правая рука "помешивает кисель". Кончики пальцев правой и левой руки соединяются, руки расходятся углом)

Для Андрюшечки. (Ладонь правой руки ложится на грудь)

Летел, летел соколог (Ладони скрещиваются, большие пальцы рук зацепляются друг за друга)

Через бабушкин порог. (Скрещенные ладони помахивают, как крылья)

Вот он крыльями забил,

Бабушкин кисель разлил.

Вот и нету киселька

В черепушечке (Руки несколько раз сильно ударяют по бокам, затем вытягиваются вперед и вниз, пальцы растопыриваются. Руки разводятся в стороны. Руки снова показывают горшок-черепушечку)

В черепушечке (Округленные ладони, опускаясь, образуют горшок-черепушечку)

У старушечки На горушечке. (Руки вновь по горку)

Бабка плачет: "Ай-ай-ай!" (Руки "утирают")

Не плачь, бабка, не рыдай! (Указательный палец правой руки "грозит")

Чтоб ты стала весела

Мы наварим киселя.

Во-о-от столько! (Правая рука снова помешивает "кисель". Руки расходятся широко в стороны)

Банька (русская игра)

Кончики пальцев левой и правой рук взрослого смыкаются, ладони расходятся под углом - "выстроена банька".

Ребенок проводит указательным пальцем между пальцами взрослого, прося: *"Пусти в баньку!"*

"Не протопил еще", - отвечает взрослый

Другой палец малыша пытается попасть в щель между другими пальцами взрослого: *"Пусти в баньку!"*

"Мыльца нет"

Так поочередно каждый пальчик малыша "просится в баньку" - взрослый может ответить: *"Водичка холодная" или "Веничка нет"*.

Наконец взрослый зовет: *"Ну, иди!"* Малыш просовывает палец между ладонями взрослого и старается тотчас же выдернуть его, до того, как взрослый, зажмет палец ладонями.

Барашка купишь? (русская игра)

Взрослый заплетает пальцы руки один за другой - средний за указательный, безымянный за средний, мизинец за безымянный. Протягивает руку к малышу: *"Барашка купишь?"*

Ребенок пытается схватить руку взрослого; если не успевает, то взрослый разводит пальцы со смехом: *"Ой, продал!"*

Если, напротив, замешкается взрослый (а это бывает часто - самым маленьким, конечно, подыгрывают) и ребенок "поймает барашка", наступает его очередь заплетать пальцы и становиться продавцом. Пальцы могут быть заплетены и в обратном порядке (безымянный за мизинец, средний за безымянный, указательный за средний). Тогда уже продают не барашка, а петушка.

При игре детей постарше происходит такой диалог: - *Барашка купишь? - А сколько просишь? - Сто. - Много будет. Дам десять. - Девяносто! - Пятнадцать!* Торговля продолжается; наконец "покупатель" быстро произносит: "Беру!" - и пытается схватить барашка. "Продавец, чтобы не проиграть, должен успеть развести пальцы со словами: *"Так продал!"* Игра способствует развитию гибкости пальцев, тренирует скорость реакции.

Колечки (вепсская игра)

Вариант первый - потешка. Усадив малыша на колени, взрослый под ритмичную песенку или в такт счету собирает его пальчики в колечки, смыкая большие пальцы поочередно с указательными, средними, мизинцами, а затем продолжая движение в противоположном направлении. Чуть подросший малыш (в 1,5-2 года) в такт счету или песенке взрослого сам поочередно смыкает пальцы в колечки.

Вариант второй. Дети 6 - 7 лет, собравшись в кружок и выбрав водящего, под его счет собирают колечки. Внезапно водящий командует: "Без среднего!" - и игроки продолжают перебор, пропуская средний палец. Затем следует

команда: "Без мизинца!" и т. д. Темп счета убыстряется, ошибавшийся выходит из игры.

Маша-хозяйка (игра на основе русского фольклора)

Наша-то Маша Сметлива была,

Всем в избе работу

Нынче задала: (Хлопки в ладоши. То правая, то левая рука сверху)

Плошечку собачка

Моет языком, (Большой палец правой руки оттопырен - "ухо", указательный согнут, остальные выпрямлены. "Собачка" наклоняется к "плошке" - округленной левой ладони, "моет ее" (движения мизинца в сторону и обратно).

Мышка подбирает

Крошки под столом. (Согнутые мизинец и указательный палец правой руки - "ушки", сомкнутые и прогнутые средний, безымянный и большой - "мордочка". "Мышка" пощипывает выпрямленную левую ладонь)

Кошка под окошком (Пальцы правой руки собраны, как при фигуре "мышка", но пальцы, изображающие мордочку, не прогну ты, а округлены)

Когтями скребет (Пальцы правой руки скребут ладонь левой)

Курочка в сережках

Вымела избушку,

Избушку метет.

Потрусил голочок.

Под порог на бочок. (Правая ладонь "подметает" выпрямленную левую. Энергичное встряхивание пальцев правой руки) Расслабленная правая рука ложится на стол или на колени. Сверху ее накрывает левая рука.

Перед игрой нужно объяснить ребенку, что голочок - забытое название веника, а потрусить - значит вытрясти, встряхнуть. При повторении игры руки меняются ролями.

Меленки (русская игра)

Ребенок и взрослый садятся, друг против друга, каждый сжимает руки в замок. Взрослый произносит: *"Моя пашет!"* - вытягивая указательный палец правой руки. Ребенок повторяет движения, также вытягивая указательный палец правой. Затем ребенок отвечает взрослому: *"Моя сеет!"* - вытягивая указательный палец левой руки. Взрослый, повторив движение ребенка, продолжает: *"Моя сплет!"* - вытягивая средний палец правой руки. Ребенок, повторив движение, отвечает: *"Моя жнет!"* - поднимая средний палец левой руки. Перечисление разных видов работ "молотит", "мелет", должно продолжаться пока не будут перебраны все пальцы или пока не собьется кто-либо из игроков. Такой вариант игры доступен ребенку начиная с 4 - 5 лет. Малышу взрослый сначала просто показывает "меленку на своих руках, затем играет с его пальцами, в такт словам попеременно их поднимая и опуская. Трехлетний ребенок включается в игру, отражая движения взрослого зеркально, уже отвечая ему и словами, и пальцами, но оставляя за ним активную роль: *"Моя пашет!"* - *"И моя пашет!"* *"Моя сеет!"* - *"И моя*

сеет!" Кольцо Рука опирается на локоть, пальцы зажаты в кулак. Сначала выпрямляются большой и указательный пальцы, соединяются в кольцо. Остальные пальцы распрямляются и разводятся в стороны.)

Стул

Левая ладонь вертикально вверх. К ее нижней части приставляется кулачок (большим пальцем к себе). Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук попеременно на счет "раз".

*Есть у него спина,
А не лежит никогда,
Есть четыре ноги,
А не ходят и три.
Но всегда он стоит,
Всем сидеть велит.*

Стол

Левая рука сжата в кулачок. Сверху на кулачок опускается ладошка. Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук: правая рука в кулачке, левая ладонь сверху кулачка. Можно делать попеременно на счет "раз".

*В лесу родился,
В лесу вырос,
В дом приходил,
Всех вокруг себя посадил.*

Грабли

Ладонь вниз, пальчики согнуты, "гребут". Листья падают в саду, Я их граблями сгребу. Цепочка Большой и указательный пальцы левой руки соединены в кольце. Через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки: большой указательный, большой средний и т.д. Это упражнение можно варьировать, меняя положение пальчиков. В этом упражнении участвуют все пальчики.

*Пальчики перебираем
И цепочку получаем.*

Скворечник

Ладони вертикально поставлены друг против друга, мизинцы прижаты (как лодочка), а большие пальцы загнуты внутрь.

*Скворец в скворечнике живет
И песню звонкую поет.*

Шарик

Все пальчики обеих рук сжаты в "щепотке" и соприкасаются кончиками. В этом положении дуем на них, при этом пальчики принимают форму шара. Воздух "выходит", и пальчики принимают исходное положение.

*Шар надутили две подружки
Отнимали друг у дружки
Весь перецарапали!
Лопнул шар, а две подружки*

*Посмотрели - нет игрушки,
Сели и заплакали... (А. Шибаяев) ,*

Елка

Ладони на себя, пальчики пропускаются между собой (ладони под углом друг к другу). Пальчики выставляются вперед. Локотки к корпусу не прижимаются.

*Весной цветет,
Летом плод дает,
Осенью не увядает,
Зимой не умирает.*

Корзинка

Ладони на себя, пальчики переплетаются и локотки разводятся в стороны. Ладони как бы разъезжаются, и между пальцами образуются зазоры. Большие пальчики образуют ручку.

*В лес корзинку я беру
И грибы в нее кладу.*

Колокольчик Тыльные стороны рук обращены вверх, пальцы обеих рук скрещены. Средний палец правой руки опущен вниз, и ребенок его свободно качает.

*Колокольчик голубой
Поклонился нам с тобой.*

*Колокольчики-цветы
Очень вежливы... А ты?*

Собака

Левая ладонь на ребро. Большой палец вверх, чуть согнут. Указательный палец согнут, средний и безымянный вместе. Мизинец попеременно опускается и поднимается.

*Четыре четверки,
Две растопырки,
Седьмой вертун,
А сам ворчун.*

Часы

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

Мышь полезла в первый раз

Посмотреть, который час.

Вдруг часы сказали: "Бом! ", - Один хлопок над головой.

Мышь скатилась кувырком. - Руки "скатываются" на пол.

Мышь полезла второй раз

Посмотреть, который час.

Вдруг часы сказали: "Бом, бом!" - Два хлопка.

Мышь скатилась кувырком.

Мышь полезла в третий раз

Посмотреть, который час.

Вдруг часы сказали: "Бом, бом, бом! " - Три хлопка.

Мышь скатилась кувырком.

Перчатка

Весёлая мышка

Перчатку нашла, - Раскрываем ладошку, пальцы растопырены (перчатка).

Поворачиваем руки то ладонью, то тыльной стороной вверх.

Гнездо в ней устроив, - Складываем ладоши "ковшом"

Мышат позвала. - Сгибаем - разгибаем пальцы ("зовущий" жест)

Им корочку хлеба

Дала покусать, - Кончиком большого пальца поочередно стучим по кончикам остальных пальчиков.

Погладила (отшлёпала) всех - Большим пальцем гладим ("шлёпаем") остальные (скользящим движением от мизинца к указательному).

и отправила спать. - Ладони прижимаем друг к другу, кладём под щеку (спим).

Полезно также поглаживание стоп и пальцев ног тыльной стороной кисти и пальцев; растирание, разминание их и давление на них кончиками пальцев и большим пальцем, косточками пальцев сжатой в кулак кисти, краем ладони и т.д. Эти упражнения оказывают активизирующее и заземляющее действие на организм, а также укрепляют мышцы и связки свода стопы, снимают усталость, предотвращают плоскостопие; их полезно также использовать при простуде и головных болях. Хорошим подкреплением к ним является хождение босиком по гальке, фасоли, любым неровным поверхностям (массажные коврики шлепанцы, тренажеры)

Профилактика зрительного утомления и близорукости

Упражнения зрительной гимнастики могут использовать воспитатели детских садов и логопеды детских садов на своих занятиях. Гимнастика для глаз используется в профилактических и оздоровительных целях, чтобы предупредить зрительное (зрительно-психогенное и зрительно-вегетативное) утомление у детей во время занятий.

Рекомендации к проведению:

комплекс упражнений гимнастики для глаз проводят под музыку в течение 3—5 минут. Он включает в себя до 5 упражнений, включающих упражнения массажа, растираний, снятия зрительного напряжения, упражнений на внимание. По мере привыкания к комплексу в него включаются новые упражнения или усложняются условия выполнения уже разученных ранее упражнений.

Памятка для детей

«Если долго идти или бежать, то наши ноги устанут и заходят отдохнуть. А как же без отдыха весь день трудятся наши глаза? Часто дети близко садятся к телевизору или весь день не отходят от компьютера. Читают при слабом свете или лежа на диване. Лучше всего читать книги при дневном свете. А вечером — при настольной лампе, когда она стоит слева от глаз. Не читайте при плохом освещении или в городском транспорте. Это очень вредно! Берегите глаза! И они вам скажут: «Спасибо!»»

Долго тянется занятие

Много вы читали.

Не поможет тут звонок,

Раз глаза устали.

Глазкам нужно отдыхать,

Знай об этом каждый.

Упражнений ровно пять,

Все запомнить важно.

Упражнение один

- На край стола ты книги сдвинь. (Сидя, откинься на спинку парты, сделай глубокий вдох, затем наклонись вперед на крышку парты, сделай выдох.)

Упражнение такое

Повтори пять раз за мною.

Упражнение два

— Тренируй свои глаза. (Откинувшись на спинку парты, прикрой веки, крепко зажмурь глаза, открой глаза.)

Занимаемся все сразу,

Повтори четыре раза.

Упражнение **три**.

Делай с нами, не спеши. (Сидя, положи руки на пояс, поверни голову направо, посмотри на локоть правой руки, поверни голову налево, посмотри на локоть левой руки, вернись в И. п.)

Повторите пять раз,

Расслабляя мышцы глаз.

На упражнение **четыре**

Потратить нужно много силы. (Сидя, смотри перед собой, посмотри на классную доску 2—3 с. Вытяни палец левой руки по средней линии лица на расстояние 5—20 см от глаз. Переведи взгляд на конец пальца и посмотри на него 3—5 с, после чего руку опусти.) Повторите 5—6 раз,

Все получится у вас.

Упражнение **пять**

Нужно четко выполнять. (Сидя, вытяни руки вперед, посмотри на кончики пальцев. Подними руки вверх — вдох, следи глазами за руками, не поднимая головы, руки опусти (выдох).)

«Гимнастика для глаз»

Ах, как долго мы писали

Ах, как долго мы писали,

Глазки у ребят устали. (Поморгать глазами.)

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

Ах, как солнце высоко. (Посмотреть вверх.)

Мы глаза сейчас закроем, (Закрывать глаза ладонями.)

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.)

«Бабочка»

Спал цветок (Закрывать 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...(Громче, быстрее, энергичней.)

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем.

Их повыше поднимаем.

Потянулись! Улыбнулись!

Всем открыть глаза и встать!

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.

«Часовщик»

Часовщик прищурил глаз, (Закрывать один глаз. Закрывать другой глаз)

Чинит часики для нас. (Открыть глаза.) (С. Маршак)

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, головки назад

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

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

Головки опустим — на стол гляди. (Вниз.)

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

Глазами повертим, поищем ее. (По сторонам.)

И снова читаем. Немного еще.

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. Закрывать 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.

Комплекс упражнений для глаз «На море» (Под медленную спокойную музыку.)

1. **«Горизонт»** 1—4 — чертим кончиком пальца правой руки (как карандашом.) линию горизонта («на море») слева-направо, глаза сопровождают движение, голова прямо. 5—8 — повторить линию горизонта справа-налево.

2. **«Лодочка»** 1—4 — чертим «лодочку» (дуга книзу), глаза повторяют движение, голова прямо. 5-8 - повторить движения счета 1-4 в другую сторону.

3. **«Радуга»** 1—4 — чертим «радугу» (дуга кверху), глаза сопровождают движение, голова прямо. 5—8 — повторить движения счета 1—4 в другую сторону. 4. **«Солнышко»** 1—8. **«На море солнышко»** — чертим «солнышко» (круг вправо), глаза повторяют движение, голова прямо. Затем можно повторить упражнение в другую сторону.

5. **«Пловец плывет к берегу»** 1—4 — правую руку поставить вперед, смотреть на кончик пальца. 5—8 — медленно приблизить кончик пальца правой руки к носу, а левую руку поставить вперед. Повторить упражнение с левой руки.

6. **«Яркое солнышко»** 1-8 - зажмуриться - «солнце ослепило», закрыть глаза ладонями, затем поморгать глазами.

Комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых в сочетании с движениями глаз

1. И. п.— основная стойка, руки спереди в замок. Поднять руки вверх, прогнуться — вдох, опустить руки — выдох. Смотреть на руки. Повторить 4—6 раз.

2. И. п.— стоя, руки вперед. Круговые движения руками в одном и в другом направлении — 10—15с. Сопровождать взглядом движения рук. Выполнять круговые движения 5с. в левую сторону, затем 5с. в правую.

3. И. п.- то же. Одну руку поднимать, другую - опускать, затем наоборот - 20-15с. Сопровождать движение рук взглядом.

4. И. п.- основная стойка. Поднять руки вверх, затем опустить. Смотреть сначала на левую кисть, затем на правую. Менять направление взгляда после каждого движения. Выполнять движения глазами в одном и другом направлении 10—15с.

5. И. п.— стоя, руки вперед. Вращать кисти в левую сторону, смотреть на левую кисть 10с, затем в правую — смотреть на правую кисть.
6. И. п.- основная стойка. Повернуть голову направо, затем налево. Повторить 6-8 раз в каждую сторону. Смотреть на какой-либо предмет.
7. И. п.— то же. Поднять голову, затем опустить, не изменяя взгляда. Повторить 6-8 раз. Смотреть на какой-либо предмет. Приведенные упражнения полезно сочетать с вращательными движениями головы, ее наклонами вперед, назад и в стороны. Эти движения нужно делать в медленном темпе и с большей амплитудой.

Гимнастика для глаз по методу Г. А. Шичко

1. **«Пальминг»** Центр ладони должен быть над центром глазного яблока. Основание мизинца (и правой, и левой руки.) — на переносице, как мостик очков. Ладони на глазах должны лежать так, чтобы ни единой дырочки не было, чтобы глаза находились в кромешной тьме. Локти поставить на стол, сесть поудобнее. Спина прямая, голову не наклонять. Под ладошками темно. Можно представить себе приятную картину. В какое-то мгновение начнет казаться, что кто-то вас раскачивает, значит, пальминг можно заканчивать.
2. **«Верх-вниз, влево-вправо»** Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.
3. **«Круг»** Представить себе большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.
4. **«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.
5. **«Гримасы»** Логопед предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей. Гримаса ежика - губки вытянуты вперед - влево - вправо - вверх - вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону. (Затем изобразить кикимору, Бабуягу, бульдога, волка, мартышку и т. д.).
6. **«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 урока.)
7. **«Раскрашивание»** Учитель предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочередно любым цветом: например, сначала желтым, потом оранжевым, зеленым, синим, но закончить раскрашивание нужно обязательно самым любимым цветом. Раскрашивать необходимо не торопясь, не допуская пробелов.
8. **«Расширение поля зрения»** Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причем за каждым пальчиком следит свой глаз: за правым пальцем — правый глаз, за левым - левый. Развести пальчики в стороны и свести вместе. Свести их... и направить в противоположные стороны на

чужие места: правый пальчик (и с ним правый глаз) в левую сторону, а левый пальчик (и с ним левый глаз) в правую сторону. Вернуться на свои места.

9. **«Буратино»** Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Взрослый 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.

Ещё игры-упражнения:

1. **«Буратино 2»** Буратино своим длинным любопытным носом рисует разные фигуры. Все упражнения сопровождаются движениями глаз.

2. «Солнышко» — мягкие движения носом по кругу.

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

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

5. Игра «Дрессированная муха» Наша дрессированная муха Зеленуха умеет выполнять команды. Посмотрим?

а) Глазками передвигаем муху из одного домика в другой: вверх, вправо, влево, влево, вниз... Где, в каком домике наша муха?

б) Закрыли глаза и мысленно двигаемся следом за мухой.

в) Управляем мухой молча (Направление задает логопед движениями рук)

6. «Часики» Развести пальчики и начать вращать. Левый пальчик - по часовой стрелке, а правый - против часовой стрелки. Следить глазами за своими пальчиками. Потом вращение в обратную сторону.

Зрительные дифференцированные физкультминутки (Бумажные офтальмотренажеры)

1. **Пирамидки.** Задания: найди глазами две одинаковые пирамидки; сосчитай, сколько во всех пирамидках колец красных, черных, зеленых и т. д.; сколько у пирамидок колпачков красных, зеленых, желтых и т. д.

(рис2-пирамидка)



Сколько всего колец у всех пирамидок? Сколько всего колпачков? Как быстрее сосчитать? Сложи пирамидки друг на друга в две группы. Меняя варианты заданий, пирамидки можно использовать довольно часто.

2. Тарелки с разноцветными кружками

Задания: найди две одинаковые тарелки; найди такую тарелку, где есть цвет, который в других не повторяется.

3 **Коврик**. Задания: составь узор по своему замыслу(каждый воспитанник укрепляет только одну деталь на коврике) После составления узора варианты заданий различны: сколько всего фигур на коврике, сколько кружков, сколько четырехугольников, сколько треугольников.

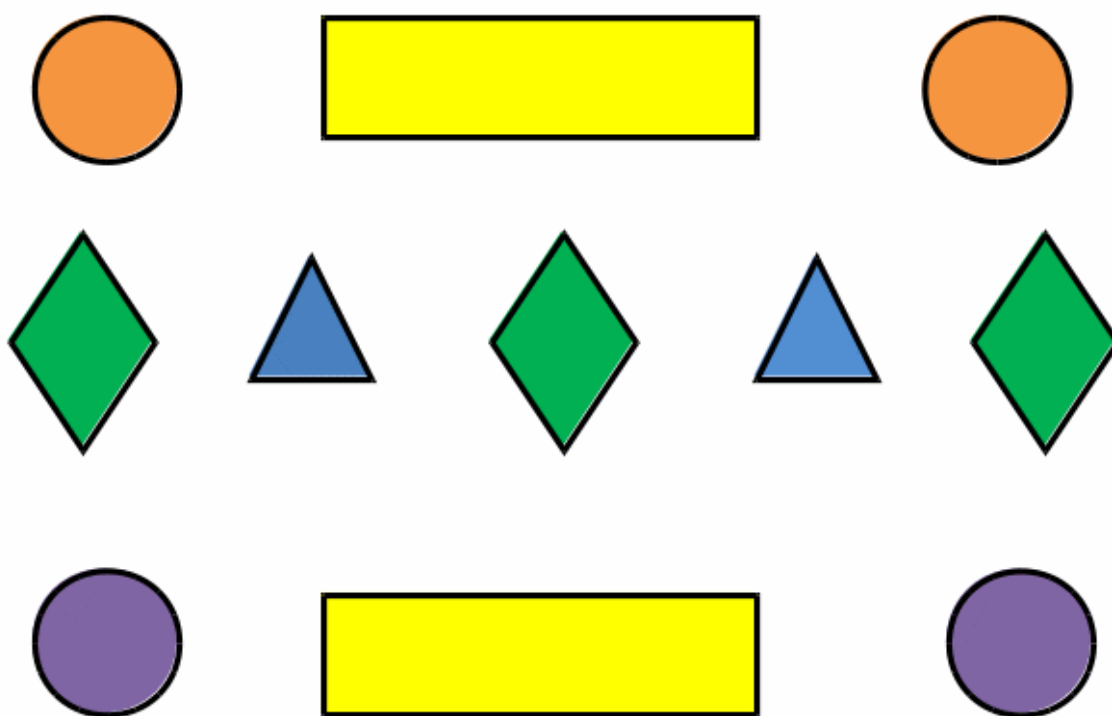
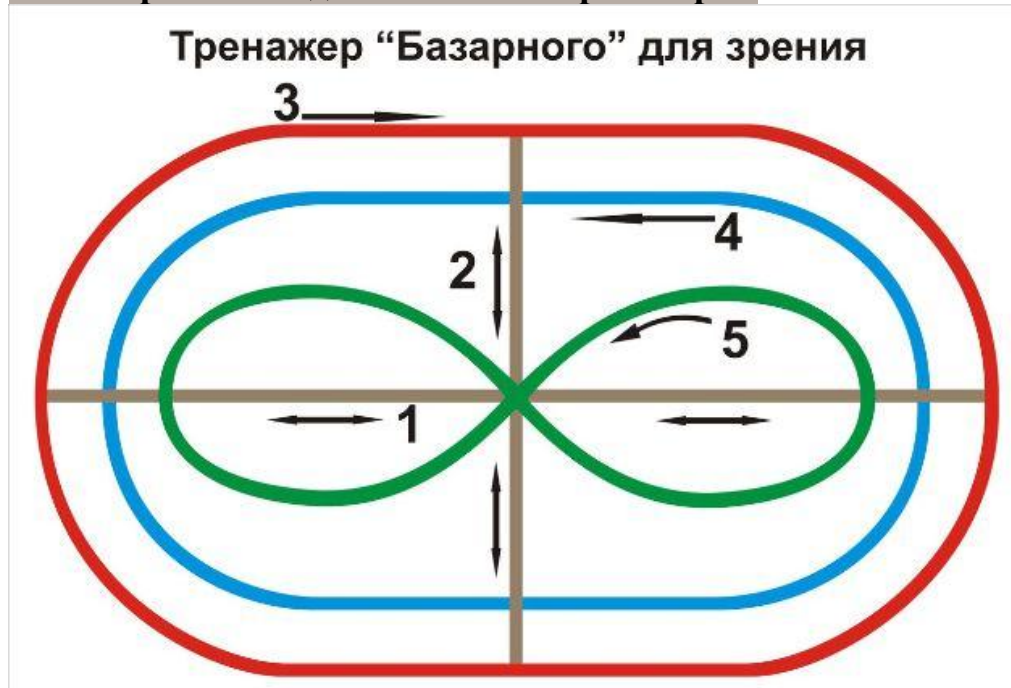


Схема зрительно-двигательных траекторий



Зрительные тренировки для детей



Учитывается также материал психологического воздействия цвета на ребенка: белый — ухудшает настроение, вселяет не совсем ответственное отношение ко всему; черный — в небольшой дозе сосредоточивает внимание, в большой - вызывает мрачные мысли; коричневый — в сочетании

с яркими цветами создает уют, без сочетания указанных цветов усиливает дискомфорт, сужает кругозор, вызывает печаль, сон, депрессию; красный — возбуждает, раздражает; голубой — ухудшает настроение; зеленый — улучшает настроение, успокаивает; желтый — теплый и веселый, создает хорошее настроение.

Примечание: Упражнения по профилактике близорукости рекомендуется проводить после утренней гимнастики в группе.

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки

В профилактику плоскостопия входит и ношение правильно подобранной обуви: с каблукком 5—8 мм, упругой стелькой, крепким задником. Тапочки и кеды с плоской подошвой способствуют плоскостопию.

Предупреждать плоскостопие надо с раннего детства. Для этого 2—3 раза в день предлагайте детям специальные упражнения для стоп. Очень полезна ходьба босиком по земле, песку, плоским камням, воде, по корням деревьев (но не по полу), лазанье босиком по шведской стенке. Помните, что плоскостопие ведёт к нарушению осанки, к снижению двигательной активности, отрицательно сказывается на деятельности внутренних органов.

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

Исходное положение: сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая.

1. *Здравствуйте - до свидания.* Совершать движения стопами от себя/ на себя.
2. *Поклонились.* Согнуть и разогнуть пальцы ног.
3. *Большой палец поссорился со своими братьями.* Двигать большими пальцами ног на себя, остальными от себя. Если не получается, можно помочь руками.
4. *Пальчики поссорились, помирились.* Развести носки ног в стороны, свести вместе.
5. *Пяточки поссорились, помирились.* Развести пятки в стороны, свести вместе.

Исходное положение: сидя на коврик, руки в упоре сзади.

1. Большим пальцем правой ноги провести по передней поверхности голени левой ноги снизу вверх. Повторить, поменяв ноги.
 2. Погладить внутренним краем и подошвенной поверхностью правой стопы левую голень. Повторить, поменяв ноги.
 3. Соединить подошвы стоп (колени прямые).
 4. Ёжик. Стопа опирается на массажный мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него (8-10 раз каждой стопой).
 5. Подними платки. Около каждой стопы лежит по носовому платку. Захватить их пальцами ног, ноги поднять и удерживать в таком положении на счет 1-3, затем пальцы разжать, чтобы платки упали. Опустить ноги (6-8 раз).
 6. Растяни ленточку. Около пальцев ног лежит ленточка. Захватить ее концы пальцами, ноги поднять и развести в стороны (3- 4 раза).
 7. Нарисуй фигуру. Пальцами ног, захватывая по одному карандашу, выкладывать фигуры (квадрат, треугольник, стрелку) и буквы (А,К,Г,Л,П).
- Исходное положение: стоя.

1. Приподниматься на носочках.
- 2.. Ходьба на носках с разным положением рук (вверх, в стороны, на плечах).
- 3.. Ходьба на пятках, руки в замке на затылке.
4. Встать на ребра внешней стороны стоп, постоять в таком положении не меньше 30-40 секунд.
5. Поворот туловища влево-вправо с поворотом соответствующей стопы на наружный край.
- 6.Приседать, не отрывая пяток от пола.
- 7.Ходьба по различным поверхностям, бревнам и т.п.

Комплекс упражнений для формирования и закрепления правильной осанки.

Исходное положение: Стоя у стены

1. Принять правильную осанку у стены. Отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя правильное положение осанки с напряжением.
2. Принять правильную осанку у стены. Сделать 2 шага вперед, присесть, вытянув руки вперед, встать. Вновь принять правильную осанку с напряжением мышц.
3. Принять правильную «осанку у стены. Сделать 1-2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса и туловища. Вновь принять правильную осанку с напряжением мышц.
4. Принять правильную осанку у стены. Приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 с. Вернуться в и.п.

Исходное положение: лежа на спине в правильном положении: голова, туловище, ноги располагаются по прямой линии, проходящей через вертикальную осевую линию тела, руки прижаты к туловищу.

1. Приподнять голову и плечи, взглядом проверить правильное положение тела, вернуться в и.п.
2. Прижать поясницу к полу. Встать, принять правильную осанку, сохраняя в пояснице то же напряжение, что и в положении лежа
- 3.Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах.
- 4.Лежа на животе. Подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить.
- 5.Лежа на спине, руки вдоль тела. Движения ногами, как на велосипеде
- 6.Лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать прямые ноги вверх.
- 7.Лежа на спине, руки за головой. Согнуть ноги, разогнуть, медленно опустить.
- 8.Лежа на спине. Перейти из положения лежа в положение сидя, сохраняя правильное положение спины,
- 9.Лежа на спине. «Ножницы» — горизонтальные и вертикальные движения прямыми ногами
- 10.Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Сделать вдох и медленно поднять таз («полумостик»), на выдохе опуститься в и. п.

11 .Сидя. Катание мячей (теннисного, волейбольного) вперед, назад, по кругу, по и против часовой стрелки.

12.Катать скакалку или палку двумя ногами 3 мин.

Исходное положение: стоя. Упражнения в сочетании с ходьбой.

1. Принять правильную осанку в и.п. стоя. Ходьба с изменением направления, остановками, поворотами, различным положением рук и сохранением правильной осанки — 1-2 мин.

2. Руки на поясе. Сгибание колена к животу и возвращение в и. п. (3—4 раза каждой ногой).

3.Стоя. Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперед

4.Стоя. «Замочек» — завести Одну руку за голову, вторую за лопатки. «Попилить» несколько раз, меняя положение рук

5. «Воробышек». Круги назад,6-8 раз согнутыми в локтях руками. Отводя локти назад, сближать лопатки.

6. «Лягушонок». Из И. П. — ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам (ладони вперед, пальцы врозь) и, говоря хором «квак», вернуться в И. П. (4-6 раз). В положении «кисти к плечам» локти должны быть прижаты к бокам.

7. «Большие круги». Круги назад выпрямленными в стороны руками (кисти сжаты в кулаки) — 6-8 раз.

8. «Мельница». Поочередное приведение рук за затылок и спину (6-8 раз). Плечи развернуты, локти отведены назад, голова прямо.

9.Основная стойка, гимнастическая палка в опущенных руках. Поднимание палки вверх — вдох, опускание — выдох (4-5 раз).

10.Основная стойка, палка на лопатках. Наклон корпуса вперед с прямой спиной и возвращение в и. п. (4-5 раз). При наклоне корпуса — выдох, при выпрямлении — вдох.

11 .Основная стойка, палка в опущенных руках. Приседание с вытягиванием рук вперед и возвращение в и. п. Спина прямая (4-5 раз).

12.Ходьба с мешочком на голове, с сохранением правильной осанки.

13. Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через препятствия (веревку, гимнастическую скамейку).

14. Прыжки на одной ноге, на двух ногах.

15. «Ласточка» - поднимая левую (правую) ногу назад с наклоном туловища вперед, равновесие на правой (левой) ноге, руки в стороны

Комплекс силовых статических упражнений для выполнения дома

- Сидя на полу, ноги скрестно, руки за голову, спина касается стены. Нажимание руками на стену (энергично).
- Полотенце в руках за головой. Энергичное движение, головой назад, сопротивляясь нажиму рук с полотенцем вперед,
- Ноги врозь, руки за голову. Отводя локти назад, энергично нажимать кулаками друг на друга. Сведение рук за головой,

- Полотенце в руках перед головой. Напрягая мышцы шеи, удерживать голову прямо, сопротивляясь отведению рук с полотенцем назад,
- В дверном проёме согнутые в локтях руки касаются боковых стенок. Энергично надавить на стенки. Выпрямление рук в стороны,
- Наклониться и положить руки на стол, голову отвести назад. Энергично надавить руками на поверхность стола,
- Ноги врозь, руки на животе. Напрягая мышцы живота, сопротивляться надавливанию ладоней на живот.
- Группировка. Прижимая руками колени к груди, попытаться отвести туловище назад. Каждое упражнение выполнять не менее трёх раз с максимальными мышечными усилиями, продолжительность 3 сек., упражнения повторять с интервалом в 5 сек. В конце комплекса выполняются упражнения на дыхание и на расслабление.

Игры на укрепление осанки, мышц спины и брюшного пресса

Цели: совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях, с различными движениями рук; укреплять мышцы спины и брюшного пресса; совершенствовать координацию движений.

"Рыбки и акулы"

Выбирают водящего — "акулу", остальные дети — "рыбки". По сигналу "Раз, два, три — лови!" они разбегаются по залу, а водящий их "салит" — дотрагивается рукой. Чтобы спастись от погони "акулы"? игрок останавливается в любом месте зала и принимает положение строевой стойки. **Правила:**

1. разбегаться можно только после команды "Лови!";
2. если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий "салит" его;
3. пойманные "рыбки" отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

"Морская фигура"

Дети, взявшись за руки, образуют круг, стоя лицом к центру. Размахивая руками впередназад, они произносят слова: "Волны качаются -раз, волны качаются — два, волны качаются— три, на месте, фигура, замри!" После слова "замри" дети принимают положение правильной осанки, стоя, сидя, опустившись на колени. Педагог выбирает лучшую "фигуру" — ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки.

Правила:

1. принятую после слова "замри!" позу нельзя менять;
2. при повторении игры необходимо найти новую позу;
3. ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корригирующее упражнение по указанию педагога.

"Футбол"

Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.

"Кораблики"

Дети лежат на ковриках на животе. Руки под подбородком, ноги вместе. Перед лицом чашка с водой и лодочкой с парусом. Нужно прогнуться, поднимая голову и грудь, выдыхая спокойно воздух на лодочку. Дуть следует спокойно, чтобы лодочка поплыла, но не опрокинулась.

Игры и упражнения для профилактики плоскостопия

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему; упражнять в правильной постановке стоп при ходьбе; укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия; воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Эстафета "Загрузи машину"

Оборудование: машины, палочки, карандаши, фломастеры.

Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут палочки и передают их друг другу по цепочке, последний складывает в машину.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды. **Эстафета с палочкой**
Оборудование: палочки длиной 20 см. Дети стоят в одну линию, плечо к плечу. Первый ребенок берет пальцами ноги палочку и передает ее следующему участнику, не опуская на пол.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды. **Эстафета "Построим лесенку"**

Оборудование: то же. Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка лежит 12-18 палочек. Дети передают по одной палочке друг другу, а последний выстраивает лесенку. **Эстафета с машиной**
Оборудование: машина с веревочкой. Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка стоит машина с веревочкой. Он пальцами ноги берет веревочку и подтягивает машину до второго ребенка, передает ее следующему, не опуская на пол.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды. Игра-имитация **"Перейди вброд"**

Оборудование: ящик, наполненный камешками (галька, косточки отсчет).

Дети имитируют движение мышат. Приставным шагом идут по камешкам друг за другом.

"Нарисуй картину"

Оборудование: палочки (фломастеры, карандаши различной длины и цвета). Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют разнообразные сюжеты, используя палочки различного цвета и длины.

"Сложи узор"

Оборудование: то же и образец — схема-рисунок.

Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют узор по образцу и схеме. "Рисуем кистью" Оборудование: бумага, гуашь, кисти. Дети берут пальцами ноги кисть, набирают гуашь и рисуют солнышко (ягодку, дерево, заборчик, дом, машину и т.п.).

"Поймай рыбку" ("Достань жемчужину")

Оборудование: таз с водой, плавающие предметы (пробки), камешки. Методика проведения: в таз с водой опускаются камешки и пробки, дети пальцами ног "ловят рыб" (пробки) и достают со дна "жемчужины" (камешки).

"Найди клад"

Оборудование: таз с водой, мелкие камешки и любой предмет, отличающийся от камней формой и величиной. Ребенок становится в таз с водой и, перебирая камушки, ищет спрятанный предмет.

"Стирка"

Оборудование: платочки (салфетки). На полу перед детьми платочки. Пальцами ноги дети собирают платочек в гармошку и отпускают 2 раза (стирают). Затем берут платочек за край, поднимают и опускают его (полощут) и снова собирают в гармошку (отжимают) и вешают платочек сушиться.

Совместный активный досуг:

1. способствует укреплению семьи;
2. формирует у детей важнейшие нравственные качества;
3. развивает у детей любознательность;
4. приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение;
5. расширяет кругозор ребенка;
6. формирует у ребенка первичные представления об истории родного края, традициях, культуре народа;
7. сближает всех членов семьи (дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу).

Проводя совместно досуг, у родителей и детей возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.

Рекомендации родителям по организации активного семейного отдыха.

Проведение совместного семейного отдыха - будь то семейные туристические походы, активный отдых на море, в горах, участие в спортивных семейных играх, например, «Папа, мама, я - спортивная семья», велосипедные прогулки в лес и т.д. - благотворно действуют на дошкольников и их родителей.

Родители совместно с детьми могут:

1. В зимнее время - совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры.

2. В весеннее и осеннее время - брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на море, на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.
3. В летнее время - загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице.
4. Устраивать совместные семейные чтения о здоровом образе жизни. (Например, стихотворение А.Барто «Девочка чумазя» вызовет желание малышей умываться и мыть руки с мылом, произведение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала» поможет побороть плохой аппетит, стихотворение С. Михалкова «Про мимозу» расскажет о необходимости закаливания и т.п.)