|  |
| --- |
| Муниипальное автономное дощкольное образовательное учреждение «Детский сад № 384» |
|  Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей 6-7 лет |
| Перспективный план |
|  |
| **Разработала и опробировала воспитатель Саламатова Т.В.** |
| **2011-2012 учебный год** |

|  |
| --- |
| Перспективный план с приложением: упражнения для дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, релаксационные упражнения |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Беседы  | Занятия  | Художественная литература | Дидактические игры, опытная деятельность | Подвижные игры | Взаимодействие с родителями | Физкультурные и оздоровительные мероприятия | Элементы предметной развивающей среды |
| **Сентябрь** | «Овощи и фрукты – полезные продукты».*Основное содержание.* Закреплять представления детей о пользе для здоровья человека овощей и фруктов; познакомить с приготовлением салата.«Я и другие люди». *Основное содержание.* Внешние различия людей по возрасту, полу, росту, цвету волос, глаз и т.д. Моя семья.« Здоровье и болезнь». *Основное содержание.* Здоровье и болезнь. Микробы как причина некоторых заболеваний. Грязь – среда обитания микробов. Значение санитарно-гигиенических процедур для здоровья человека. | По ознакомлению с окруж. миром «Я – человек».*Основное содержание.* Человек часть природы. Элементарное строение человека. Необходимые для жизни условия (пища, вода, воздух, тепло, одежда, дом, пространство). Общение с другими людьми. ИЗО «Осенний урожай»Закрепление представлений о пользе употребления овощей и фруктов. | К. Чуковский «Мойдодыр»Н. Найденова «Наши полотенца»Р. Кудашева «Петушок»С. Михалков «Прививка» | Д/и «Во фруктовом царстве»Закрепить знания о значении витаминов, содержащихся в овощах и фруктах.Д/и «Огород»Закрепить знания детей об овощах и их пользе для человека. | П/и «Как говорят части тела»Дид. задача: закрепление сведений о частях тела.Двиг. задача: координация движений.П/и «Что растет на грядке?Дид. задача: закрепление знаний об овощах.Двиг. задача: развитие скоростных способностей.П/и «Правила гигиены»Дид. задача: закрепление правил гигиены. | Папка по безопасности «Улица и дети» | Досуг «Осторожно, микробы!»Закрепление представлений о значении для здоровья санитарно-гигиенических процедур. | Плакат «Правила личной гигиены»Тематические альбомы «Моя семья», «Овощи», «Фрукты»Стенгазета «Овощи и фрукты – источники витаминов»Выставка детских работ. |
| **Октябрь** | «Внутренние органы человека»*Основное содержание.*Легкие, желудок, сердце – внутренние органы человека, их можно почувствовать. Назначение этих внутренних органов, забота о них.«Воздух».*Основное содержание.* Значение воздуха для жизни человека. Свойства воздуха перемещаться в пространстве, переносить запахи и пыль, остывать и нагреваться. Загрязнение воздуха вблизи дорог. Выбор места для прогулки. | По ознакомлению с окруж. миром «Растения вокруг нас. Деревья и кустарники» (проводится на прогулке).*Основное содержание.*Использование для укрепления организма и профилактики заболеваний плодов шиповника, рябины, смородины. Значение деревьев для жизни человека.«Что я знаю о себе? Мой организм».*Основное содержание.*Органы чувств и их назначение. Необходимость заботы о своем организме.ИЗО «Осень»*.*Формирование представлений о значении для здоровья прогулок в экологически чистом месте. | Рассматривание и чтение энциклопедий. | Д/и «Кто позвал?»Тренировать органы слуха и активизировать внимание и слуховую память детей.Д/и « Найди пару»Подбирать пару к предмету по тактильным ощущениям (с завязанными глазами.Д/и « Что ты знаешь?»Рассказать о строении, работе, особенностях человеческого организма, правилах ухода за ним.Опыты «Воздух вокруг нас» | П/и «Лесная поляна»Дид. задача: закрепление знаний о пользе и вреде растений.Двиг. задача: развитие ловкости при бросании и ловле мяча.П/и «Построимся»Дид. задача: выработка умения сотрудничать с помощью невербальных средств общения. | Информация для родителей «Закаливание в детском саду» | Досуг «Какой гриб лучше».Закреплять представления об опасных для здоровья человека грибах, о правилах безопасного поведения в лесу. | Тематические альбомы «Деревья», «Кустарники» «Грибы»Энциклопедии.Выставка детских работ.Картотека опытов с воздухом. |
| **Ноябрь** | «Какая бывает вода»*Основное содержание.*Значение воды для жизни человека. Свойства воды растворять различные вещества. Необходимость употребления в пищу чистой воды. Очистка воды с помощью фильтра.«Физкультура и здоровье»*Основное содержание.*Двигательные качества человека. Значение физических упражнений для здоровья.«Здоровые зубы»*Основное содержание.*Роль зубов в переработке пищи. Значение здоровья зубов для здоровья всего организма. Уход за зубами и полостью рта. | По ознак. с окр. миром «Я-ребенок. Мой образ жизни»*Основное содержание.*Ритмичность жизнедеятельности. Образ жизни человека (режимные моменты, различные занятия, досуг), его значение для здоровья. Особенности образа жизни ребенка в детском саду (игры, занятия, дневной сон, закаливание и др.) Здоровье и психологический комфорт. | Е.Кан «Наша зарядка»В. Суслов «Про Юру и физкультуру»С Маршак «Дремота и зевота» | Опыты с водой.Д/и «Умею – не умею»Акцентировать внимание детей на своих умениях и физических возможностях своего организма.Д/и « Мой день»Закреплять знания детей о режиме дня. | П/и «Часы»Дид. задача: закрепление представлений о режиме дня.Двиг. задача: развитие координационных способностей.П/и «Физкультпривет»Дид. задача: закрепление сведений о пользе зарядки и физич. упражненийДвиг. задача: развитие координационных способностей. | Ознакомление родителей с индивидуальными оздоровительными маршрутами. | Неделя здоровья. | Тематические альбомы «Физкультура и спорт», «Режим дня»Картотека опытов с водой |
| **Декабрь** | «Прогулка для здоровья»*Основное содержание.*Значение прогулки для здоровья. Выбор места для прогулки в большом городе. Польза физической подвижности. Тепловой режим. | По ознак. с окр. миром «Я живу в большом городе»*Основное содержание.*Особенности жизни в большом городе. Факторы угрозы здоровью (шум, загрязнение окружающей среды, интенсивные транспортные потоки, много людей). Правила безопасного поведения на улице. | В. Бианки «Как муравьишка домой спешил» | Д/и «Что сначала, что потом»Развитие зрительного восприятия, памяти. | П/и «Сторож»Дид. задача: закрепление правил гигиены.Двиг. задача: развитие скоростных способностей. |  | Кукольное представление «Как Тимоша здоровье искал»Закреплять представления о влиянии окружающей среды большого города на здоровье, правилах безопасного поведения. | Тематические альбомы «Опасные ситуации», «Правила дорожного движения» |
| **Январь** | «Ребенок дома».*Основное содержание.*Предметы домашнего быта – источники потенциальной опасности для детей. Правила безопасного для здоровья поведения дома.«Встречи на прогулке»*Основное содержание.*Поведение при контактах с незнакомыми людьми. Встреча с незнакомыми животными. | ИЗО «Зимние забавы»Закреплять представления о значении для здоровья зимних видов сорта, подвижных игр на воздухе. | Шалаева Г.П. «Большая книга правил поведения для воспитанных детей» | Д/и «Отгадай загадку по картинке»Д/и «Опасно – не опасно»Учить детей отличать опасные жизненные ситуации от не опасных,закреплять знание правил безопасного поведения.Д/и «Найди опасные предметы»Помочь детям запомнить предметы, опасные для жизни и здоровья. | П/и «Наша безопасность»Дид. задача: закрепление правил безопасности в быту.П/и «Добрые слова»Дид. задача: формирование умений и навыков общения.Двиг. задача: развитие ловкости. | Информация «Рациональное питание и здоровье ребенка» | Выставка детских рисунков «Если хочешь быть здоров» | Картотека с описанием опасных ситуаций.Выставка детских работ. |
| **Февраль** | «Телевизор, компьютер и здоровье»*Основное содержание.*Формировать представления о вредном воздействии на здоровье видеодисплейного терминала компьютера и телевизора; познакомить со способами заботы о здоровье при пользовании компьютером и телевизором.«На игровой площадке»*Основное содержание.*Правила безопасного поведения на игровой площадке. Поведение при контакте с незнакомыми детьми. | «Я – пешеход и пассажир»*Основное содержание.*Закреплять представления о значении транспорта для большого города; формировать представления о безопасном для здоровья поведении при переходе улицы и в транспорте. | С. Михалков « Дядя Степа»В. Семернин «Запрещается – разрешается» | Д/и «Путешествие в страну здоровья»Закрепить у детей представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровым. | П/и «Конфликт»Дид. задача: формирование умения находить выход из конфликтов со сверстниками.Двиг. задача: развитие быстроты. | Информационный стенд «Бережем здоровье с детства или 10 заповедей здоровья» | Кукольное представление «Как природа помогает нам здоровыми быть»Закреплять представления о значении для здоровья природных факторов окружающей среды. | Тематический альбом «Транспорт»Настольно-печатный материал |
| **Март** | «Закаливание»*Основное содержание.*Здоровье и болезнь. Роль закаливающих мероприятий в профилактике простудных заболеваний.«Весенняя прогулка»*Основное содержание.*Безопасное для здоровья поведение во время прогулки весной. Тепловой режим. Нездоровые люди рядом. Забота о собственном здоровье. | По ознак. с окр. миром «Здоровый образ- жизни в большом городе» *Основное содержание.*Особенности образа жизни в большом городе. Необходимость заботы о здоровье. Взаимосвязь физического здоровья и психологического комфорта. Физическая подвижность. Выбор места для прогулки. Организация досуга.ИЗО «Весна»Закреплять представления о влиянии природных факторов окружающей среды на здоровье. | С. Михалков «Мимоза»Г. Ладонщиков «Помощники весны» | Д/и «Здоровьецветик и болезнецветик»Закреплять знания детей о факторах, вляющих на здоровье человека. | П/и «Времена года»Дид. задача: закрепление представлений о пользе прогулки в любое время года. | Выставка плакатов «Здоровый образ жизни» | Досуг «Кто в лесу живет»Продолжать формировать и закреплять представления о правилах безопасного поведения в лесу при встрече с незнакомыми животными, о бережном отношении к природе. | Тематический альбом «Закаливание и здоровье»Выставка плакатов «Здоровый образ жизни»Картотека релаксационных упражненийВыставка детских работ |
| **Апрель** | «Питание и здоровье»*Основное содержание.*Полезные для здоровья продукты. Соблюдение санитарно-гигиенических правил при употреблении пищи. | Занятие «Игра «Больница»*Основное содержание.*Формировать представления детей о возможности укрепления здоровья с помощью физических упражнений, точечного массажа, гимнастики для глаз, полезных продуктов. Расширять содержание сюжетно-ролевой игры «Больница».Ручной труд «Макет пруда»Формировать представление о пользе для здоровья прогулок вдали от автомобильных дорог. | С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала» | Д/и «Полезная и вредная еда»Закреплять знания детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.Д/и « Пищевое лото»Формировать представление о пользе тех или иных продуктов | П/и « Хомка»Дид. задача: закрепление сведений о пользе зарядки и физич. упражненийДвиг. задача: развитие координационных способностей. |  | Неделя здоровья | Атрибуты к игре «Больница»Картотека гимнастики для глаз, дыхательной гимнастикиМакеты пруда, озера |
| **Май** | «Растения в городе»*Основное содержание.*Защитные функции растений: защита от пыли, шума, палящего солнца. Цветник как объект эмоционального воздействия.  | По ознак. с окр. миром «Растения вокруг нас. Лекарственные растения»*Основное содержание.*Лекарственные растения. Использование растений (подорожник, чистотел, чеснок, лимон) в целях профилактики некоторых заболеваний. |  | Д/и «Наши помощники – растения»Закрепить представления о том, как помочь себе и другим.Д/и «Зеленая аптека»Обогатить знания о лекарственных растениях Урала. | П/и «Цветы»Дид. задача: закрепление знаний о цветах.Двиг. задача: развитие ловкости при бросании и ловле мяча. | Оформление вместе с детьми альбома «Здоровый образ жизни» | Презентация альбомов «Здоровый образ жизни».Закрепление представлений о ЗОЖ в условиях большого города. | Тематические альбомы «Цветы», Лекарственные растения»Альбом «Здоровый образ жизни» |

**Приложение:**

**Дыхательная гимнастика**

1. «Ушки»

Ушки слышать все хотят

Про ребят и про зверят.

*Наклон головы вправо – сильный вдох, наклон головы влево – произвольный выдох. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось.*

1. «Гудок корабля»

*Носом с шумом набрать воздух, задержать дыхание на 1-2 секунды, с шумом совершить длинный выдох через губы, сложенные трубочкой со звуком «у-у-у».*

1. «Волны шумят»

*Дети сидят на пятках, руки на коленях, голова опущена вниз. Встать на колени, поднять руки вверх – вдох, сесть на пятки, опуская руки вниз – выдох со звуком «ш-ш-ш!»*

1. «Улыбнись солнышку»

Руки к солнцу поднимаем

И вдыхаем, и вдыхаем!

Опускаем руки вниз,

Выдох – солнцу улыбнись!

*Движения выполнять в соответствии с текстом.*

1. «Дровосеки»

*Поднять сцепленные руки вверх – вдох, опустить вниз – медленный выдох со звуком «Ух-х-х!»*

1. «Сердитый ёжик»

*Стоя, ноги на ширине плеч, голова опущена вниз – вдох; повернуть голову вправо – выдох: «фр-р-р!», то же влево*

*(4 раза)*

1. «Веселая пчелка»

*Вдох свободный. На выдохе произнести «з-з-з!»*

1. «Ветер и листья»

*После вдоха задержать дыхание и на выдохе, раскачивая поднятыми руками, продолжительно произносить «ф-ф-ф!». Затем, после вдоха, делая ступенчатый выдох, несколько раз произносить этот звук и медленно опускать руки вниз – листья опадают.*

1. «Нюхаем цветы»

*Делаем глубокий вдох носом, на выдохе произносим «а-а-ах!»*

1. «Мы молодцы!»

 *И.п. – ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. На выдохе произнести: «Мо-лод-цы!», вернуться в и.п. (5 раз)*

1. «Дружно ножками шагаем!»

*И.п. – ноги слегка расставлены, руки полочкой перед грудью. Выполнить два-четыре шага на месте, развести руки в стороны, сделать вдох носом. Вернуться в и.п. Выдох ртом, губы трубочкой (5-6 раз, 2 минуты).*

12. «Устали»

 *И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и.п., на выдохе произнести: «Устали!» (5-6 раз)*

13. «Хорошо позанимались!»

*И.п. – стоя, ноги врозь, руки опущены. Поднимаем руки через стороны, глубокий вдох носом. На выдохе произнести: «Хорошо!», вернуться в и.п. (5-6 раз)*

14. «Смолою пахнет елочка»

 *И.п. – ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и.п., на выдохе произнести «а-а-ах!» (5 раз)*

15. «Нам весело!»

 *И.п. – ноги врозь, руки опущены. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и.п., на выдохе произнести: «Ве-се-ло!»*

16. «Великан и карлик»
 Сядьте на пол, сложив ноги перед собой ступня к ступне. Руки положите на внутренние стороны коленей, которые прижаты к полу. Наберите полную грудь воздуха, плечи расправьте, голову гордо поднимите вверх, на выдохе опуститесь вниз, прижмитесь головой к ступням.

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

18. «Мельница»
 Встаньте: ноги вместе, руки вверх. Медленно вращайте прямыми руками, произнося на выдохе "ж-р-р". Когда движения ускоряются, звуки становятся громче. Повторите с ребенком семь-восемь раз.

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

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

 **Гимнастика для глаз**

1. «Бабочка»

Бабочка легко летит

*(следить за движениями бабочки вверх-вниз)*

Усиками шевелит (*вправо-влево)*

Глазками моргает (*моргать глазами в течение 30 сек.)*

Нектар собирает (*закрыть глаза, открыть их широко; 5-6 раз)*

1. «Жук»

Цветет вокруг гусиный лук

(*переводить взгляд* *вправо-влево)*

Над ним летает черный жук

*(выполнять круговые движения глазами)*

Перелетел на первоцвет

*(переводить взгляд вверх-вниз)*

И нет жука, простыл и след

(*быстро* *моргать глазами)*

1. «Лилия»

Много с лилией хлопот *(смотреть вниз)*

Лишь на солнышке цветет *(смотреть вверх)*

Надо лилию сажать *(смотреть вниз)*

И на помощь дождик звать *(смотреть вверх)*

Раз, два, три! Раз, два, три!

*(моргать глазами на каждый счет)*

Будет лилия расти (*закрыть глаза)*

1. «Снежинки»

Мы снежинки увидали,

Со снежинками играли.

*(дети смотрят на снежинку, которую держит воспитатель)*

Снежинки вправо полетели,

Дети вправо посмотрели.

*(снежинка* *вправо)*

Снежинки влево полетели,

Дети влево посмотрели.

*(снежинка* *влево)*

Ветер снег вверх поднимал

И на землю опускал.

*(снежинка вверх-вниз)*

Летят снежинки вверх и вниз.

Все на землю улеглись.

*(снежинка кружится, затем опускается на пол)*

Глаза закрываем,

Все вместе отдыхаем.

(*закрыть глаза ладонями)*

1. «Фигуры»

*Обследовать глазами контур фигуры (воображаемой) – круг, квадрат, треугольник. Нарисовать глазами 6 фигур по часовой стрелке и 6 фигур против часовой стрелки.*

1. «Цифры»

*Глазами написать цифры от 0 до 9.*

1. «Имя»

*Глазами написать свое имя и фамилию.*

1. «Глазки»

Глазки влево, глазки вправо,

Вверх и вниз и все с начала (10 раз)

1. «буква М»

*И.п. – сидя. Перед ребенком – печатная буква М. взглянуть сначала на одну прямую линию, затем на другую, третью, четвертую и начать сначала.*

1. *И.п. – сидя. Плотно закрыть глаза и широко открывать левый и правый глаз (поочередно) с интервалом 30 сек. (5-6 раз подряд)*
2. *И.п. – сидя. Быстрое моргание в течение 1-1,5 мин., затем отдых с закрытыми глазами.*
3. *И.п. – сидя или стоя. Посмотреть в окно на большой предмет, н-р на дом, сначала на окна, потом на дверь и т.д.*
4. *И.п. – сидя. Закрыть глаза и внутренними мышцами глаз сильно «сдавить» глаза на 2-3 сек.*
5. *И.п. – сидя. Вращение глазами по кругу по 30 сек. Три раза в каждую сторону.*
6. *И.п. – сидя. Делать то же, что и в предыдущем упражнении, но с закрытыми глазами.*

16.«Руки за спину, головки назад».Руки за спину, головки назад.
*(Закрыть глаза, расслабиться)*Глазки пускай в потолок поглядят.*(Открыть глаза, посмотреть вверх)*Головки опустим - на парту гляди.
*(Вниз)*И снова наверх - где там муха летит?*(Вверх)*
Глазами повертим, поищем ее.
*(По сторонам)*
И снова читаем. Немного еще.

17. «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,
*(Закрыть глаза ладошками)*
В классе радугу построим,
Вверх по радуге пойдем,
*(Посмотреть по дуге вверх вправо и вверх - влево)*
Вправо, влево повернем,
А потом скатимся вниз,
*(Посмотреть вниз)*
Жмурься сильно, но держись.
*(Зажмурить глаза, открыть и поморгать им)* **Упражнения на снятие напряжения, на расслабление**

1. «Океан»

(Звучит аудиозапись шума моря)

Закройте глаза и представьте, что мы находимся на берегу моря или океана. Мы сидим на песке, волны набегают на берег и хотят с нами поговорить. Они шепчут имя каждого из нас. Сидите тихо и постарайтесь услышать в шуме волн свое имя. Представьте, что каждый из вас качается на волнах в голубом океане… волны медленно и плавно поднимаются и опускаются, поднимаются и опускаются. К вам подплыли дельфины. Они такие добрые! Дельфины осторожно касаются вас, издают голосовые сигналы, извещая о том, как им приятно быть рядом с вами. Попробуйте ощутить прикосновения дельфинов… Покачайтесь на волнах… слушайте голос океана… Как приятно! Волны медленно и бережно вынесли вас на берег (аудиозапись выключается). Откройте глаза.

А сейчас мы нарисуем дельфинов.

Материал: голубая гуашь (разведенная с зубной пастой), листы бумаги, салфетки.

Море волнуется раз!

Море волнуется два!

Море волнуется три!

Милый дельфин, к нам плыви!

*Рисуем ладошками: туловище ладонь с соединенными пальцами, хвост, глаз и носик – пальчик.*

1. «Солнышко и тучка»

Закройте глаза и представьте, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало снова жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2-3 раза.

1. «Злюка успокоилась»

А когда я сильно злюсь,

Напрягаюсь, но держусь.

Челюсть сильно я сжимаю

И рычаньем всех пугаю.

Чтобы злюка улетела

И расслабилось все тело,

Надо глубоко вздохнуть,

Потянуться, улыбнуться,

Может даже и зевнуть.

*Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать изо всех сил, затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть.*

1. «Котята»

Представьте, что вы веселые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали, начали зевать, улеглись на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2-3 раза).

1. «Деревья»

Представьте, что вы деревья. Деревья тянутся к солнышку каждой веточкой, каждым листочком (*дети вытягивают руки вверх, поднимаются на носочки, шевелят пальчиками).*Но вот подул ветерок, веточки и листочки шевелятся и раскачиваются (*дети раскачиваются, раскачивают вытянутые руки вправо, влево).* Ветер дует сильнее, но корни в земле. Пошел дождь и капли застучали по листикам и веточкам (*дети встают друг за другом и пальцами похлопывают впереди стоящего ребенка).* Деревьям жалко друг друга (*дети поглаживают друг друга по спине).* Дождь закончился, деревья сбросили лишнюю влагу (*дети встряхивают руками).* И опять потянулись к солнышку *(вытягивают руки вверх и шевелят пальцами-«листочками».*

1. «Солнечный зайчик»

Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, ручки, ножки. Зайчик забрался за шиворот – погладьте его там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2-3 раза).

1. «Озорные щечки»

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его, щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

1. «Кричалки-шепталки-молчалки»

Материал: вырезанные из картона силуэты ладоней красного, синего, желтого цвета.

Изображение ладоней – это сигналы, которым должны подчиняться дети. Красная ладонь – «кричалка» (разрешается кричать, бегать); желтая – «шепталка» (можно говорить тихо и ходить; синяя – «молчалка» (надо замереть на месте и молчать). Сигналы надо подавать без системы, но заканчивает игру всегда синяя ладошка.

1. «Любопытная Варвара»

*И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в и.п., расслабить мышцы.*

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед – тут немного отдохнет.

*Посмотреть вверх, затем и.п.*

А Варвара смотрит вверх дальше всех и дольше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно!

*Опустить голову вниз, затем и.п.*

А теперь посмотрит вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращается обратно – расслабление приятно!

1. «Муравей»

Представьте, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой потяните носки на себя, ноги напряжены, прямые. Почувствуйте, на каком пальце сидит муравей *(задержка дыхания).* Сбросьте муравья с ног *(на выдохе).* Носки идут вниз – в стороны, расслабьте ноги: ноги отдыхают *(повторить 2-3 раза).*

1. «Радуга»

Представьте летний теплый день, солнышко пригревает, щекочет вам щечки, ладошки. Посмотрите вверх, на небо. Там – радуга. Тянемся, тянемся до радуги, ладошки солнышку показываем. Никак не достать. Еще стараемся тянемся (повторить 2-3 раза).

1. «Лимон»

*Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать как напряжена рука. Затем бросить «лимон» и расслабить руку.*

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю,

Руку расслабляю.

*То же левой рукой.*

1. «Рот на замочке»

*Поджав губы так, чтобы их совсем не было видно, закрыть рот на «замочек», сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их.*

У меня есть свой секрет,

Не скажу его вам, нет.

Ох, как сложно удержаться,

Ничего не рассказав.

Губы все же я расслаблю,

А секрет себе оставлю.

1. «Игра с песком»

Представьте, что вы сидите на берегу моря или речки, на теплом, теплом песке. Наберите в руки песок *(на вдохе).* Сильно сожмите пальцы в кулак, удержите песок в руках *(задержка дыхания).* Посыпьте колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уроните бессильно руки вдоль тела, вам лень двигать тяжелыми руками *(повторить 2-3* *раза).*

1. «Воздушные шарики»

Представьте, что вы воздушные шарики, очень красивые и веселые. Вас надувают, вы становитесь все легче и легче. Ваше тело становится будто невесомым. И ручки легкие, и ножки легкие. Воздушные шарики поднимаются все выше и выше. Дует теплый, ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик… вам легко и спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарику.

1. «Снежинка»

Представьте, что наступила зима, выпал снег. Каждый из вас превратился в красивую, фигурную снежинку. Начинается снегопад, снежинки кружатся: сначала медленно, потом быстрее, быстрее. Настоящая вьюга. Но вот ветер стихает, вьюга успокаивается, снежинки медленно опускаются на шубы и шапки, на деревья, дома, землю. Ветер опять подул сильнее, закружил снежинки…

*Повторить 2-3 раза.*

1. «Сосулька»

Представьте, что вы превратились в сосульку. Вам очень холодно, вы заледенели, неподвижны. С каждой минутой вам становится все холоднее и холоднее. Но вот вышло солнышко, начало пригревать, сосулька тает *(дети* *расслабляются),* сначала медленно, а потом быстрее и быстрее и превращается в весеннюю лужицу *(повторить 2-3 раза)*