**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ**

**Самомассаж**

Самомассаж — это массаж, выполняемый самостоятельно, массаж — это дозированное механическое раздражение тела человека с помощью различных приемов, и манипуляций, выполняемых руками и специально подобранным природным материалом, а так же специального оборудования.

Под влиянием самомассажа в коже образуются биологически активные вещества, которые расширяют кровеносные сосуды, оказывают положительный эффект на весь организм, происходит усиленная доставка тканям и органам массируемого участка питательных веществ, более скоростное удаление продуктов распада, повышаются обменные процессы на данном участке тела.

Самомассаж улучшает функциональную способность центральной нервной системы, воздействует на биологически активные точки, активизирует глубоко лежащие сенсорные пути. Он используется для повышения работоспособности, восстановления сил, а также с целью профилактики простудных заболеваний.

***Методика***

Приемам самомассажа детей специально обучают на занятиях и в повседневной жизни, обязательно используя игровые приемы: например, воспитанию ритма и повышению эмоционального настроя у детей младшего дошкольного возраста способствуют сюжетная мотивация и речитатив.

Приемы самомассажа должны стать постоянными средствами мероприятий в ритме дня дошкольника и использоваться во всех видах деятельности ежедневно.

По данным В.Г.Адаменко, диаметр активных точек изменяется в зависимости от состояния человека. Во время сна и сильной усталости точки имеют диаметр меньше одного миллиметра; когда человек просыпается, диаметр точек увеличивается до одного сантиметра. Эти исследования подтверждают необходимость проведения самомассажа кистей рук, стоп, головы после дневного сна.

На кистях рук выделяются определенные зоны воз­действия, через биологически активные точки на внутренние органы:

* большой палец — легкие, дыхательная система,
* указательный    палец    и    ребро    кисти    —   толстый кишечник,
* средний палец — сосудистая система (аллергия),
* безымянный  палец — железы  внутренней секреции (надпочечники,    поджелудочная    железа,    молочная железа, щитовидная и половые железы),
* мизинец — сердце.

Рекомендуется использовать массаж определенного пальца при выполнении детьми самомассажа рук (более длительное время уделяется одному из пальцев, проводится тщательный массаж). Необходимо выделить конкретное время и день недели для более глубокой проработки той или иной системы внутренних органов, в то же время не должно быть заорганизованности. Рекомендуем проводить данный вид массажа в любой отрезок времени в режиме дня дошкольника, но обязательное условие — два раза в день.

В осенне-зимний период нужно обратить особое внимание на массаж большого пальца, при кашле сильно массируют концевую фалангу среднего пальца.

**Массаж головы**

 Массировать круговыми движениями затылок, пальцы плотно приставлены.

Растирать уши ладонями снизу вверх и сверху вниз, за­тем растирать пальцами каждый миллиметр уха, поднимаясь от мочки по закрутке уха внутрь.

Массаж волосяной части, сдвигая кожу головы расставленными пальцам от линии волос к средней линии головы, начинать с затылка, закончить лбом.

Отделить прядь волос на площади кожи головы, примерно в 1-2 кв.см., намотать ее на палец плотно до появления боли. Оставаться в таком положении пока не исчезнет боль. В следующий раз натяжение делается чуть сильнее. Постепенно кожа головы станет эластичной, насыщаясь питательными элементами с увеличением кровообращения.

**Массаж лица**

Круговыми движениями промассировать лоб от бровей до волос, от середины лба до висков 2-3 раза.

Надбровные дуги, брови, края глазных впадин, круговые мышцы глаз массировать по траектории поперечной цифры восемь с центром в переносице в двух направлениях.

Нос, начиная с переносицы, ноздри, кончик носа. От носа — щеки до ушей.

Губы, уголки губ.

Подбородок, скулы.

Главное на лице глаза — осторожно с паузами, надавливающими движениями обойти глазное яблоко двумя, указательным и средним пальцем. Внутренним зрением наблюдать изменение оттенков цветов радуги с каждым последующим массажем. Норма — светлые золотистые тона.

**Массаж волшебных точек ушек**

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Является    доступным    для    детей    всех    возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2—3 раза в день.

**Массаж рук**

      Энергично потереть ладони.

Ласково,   круговыми   движениями   потереть   внешнюю сторону рук, перейти на предплечья плечи.

Поочередно надавить на фаланги пальцев, начиная от их оснований до кончиков пальцев, надавив до боли на ногти.

Покрутить каждый палец 2-3 раза в одну сторону, затем в другую.

Прижать поочередно кончики пальцев к их основаниям внутри ладоней.

Прижать поочередно пальцы к основанию ладони.

Поочередно прогнуть пальцы к тыльной стороне ладони.

Промассировать руки до плеч, перемежая поглаживания, растирания, мягкие прощупывания круговыми движениями пальцев.

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.

*Закаливающий массаж подошв*

Закаливающий массаж подошв как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных: точек, расположенных на подошвах ног. Массаж стопделается ежедневно. Если массирование стопы валиком или скалкой проводится утром и вечером по 3—10 минут, то полный массаж достаточно выполнять раз в неделю.

**Оздоровительный час**

Оздоровительный час вводится в систему физкультурно-оздоровительной работы любой возрастной группы и любого вида дошкольного учреждения с 15 до 16 час ежедневно. В его содержание включается постепенный подъем с использованием гимнастики пробуждения

(в младшей группе -15 мин, в средней - 20 мин, в старшей - 25 мин, в подготовительной - 30 мин), проведение закаливающих, гигиенических процедур, бесед о здоровье и самочувствии детей. Гимнастика проводится из разных исходных положений: лежа на спине на кроватях (последовательность выполнения упражнений из всех *и.п.* одинакова) - сначала для мышц шеи, плечевого пояса, туловища и ног. Далее *и.п.* лежа на животе; сидя на кроватях проводится самомассаж стоп (руками); затем дети спускаются на пол на четвереньки и ползут в групповую комнату на ковер.

На ковре из *и.п.* сидя на пятках выполняется ряд упражнений, затем из *и.п.* стоя на коленях. Далее из *и.п.* сидя на ковре, прижав согнутые в коленях ноги двумя руками к груди, опустив голову к коленям, выполняется упражнение «качалочка». Из *и.п.* стоя выполняется комплекс упражнений или фрагмент ритмической гимнастики и т.д.

**Закаливающее дыхание**

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2— 3 раза в день.

**Обширное умывание**

Обширное    умывание    как    эффективный    вид    закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего возраста. Проводится после сна.

Суть обширного умывания заключается в следующем: ребенок, раздетый до пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий.

*Ребёнок должен:*

* открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.
* Намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».
* Намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».
* Намочить обе ладошки и умыть лицо.
* Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

*Примечание.* Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.

**Физкультминутки**

Назначение физкультминуток состоит в том, чтобы обеспечить активный отдых и повысить умственную работоспособность детей на занятии.

Проводятся физкультминутки при появлении признаков утомления, длительность и частота проведения зависит от возраста, вида деятельности, сложности учебного материала и т.д. Упражнения подбираются хорошо знакомые детям, разученные на физкультурных занятиях, отдается предпочтение упражнениям для утомленных групп мышц. Комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида занятий и его содержания.

Физкультминутки могут проводиться в формеобщеразвивающих упражнений, подвижных игр, дидактических игр с движением, танцевальных движений, выполняемых под стихотворный текст, а так же в виде любого двигательного действия или задания. *Длительность проведения не более двух минут.*

***Рекомендуется три вида физкультминуток:***

* фрагменты     комплекса     общеразвивающих     упражнений, выполняемые     под     ритмичную     музыку способствуют:
* переключению с одного вида деятельности на другой,
* - снятию мышечного напряжения,
* - поднятию эмоционального фона на занятиях.
* пальчиковая    гимнастика    и    игры    под    музыку    или    с речитативом;
* упражнения, активизирующие БАТ на стопах, выполняются с целью оздоровления всего организма и укрепления  мышц стопы.  Широко  используется  «пальчиковая  гимнастика» с элементами     самомассажа.
* Физкультминутки    для     стоп выполняются под музыку или с речитативом, хождение по дорожке «Здоровья». Элементы такой дорожки расположены  
  по  кругу,  островками  или  в  виде  геометрических фигур.

***Например:***«геометрическая фигура — круг» дети ходят по коврикам по кругу.

***«Босоножье»***

***(по плану «Крепыш»)***

Это отличное закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Желательно начинать в теплый период года.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Виды ходьбы и дозировка** | |
|  | **Теплый период** | **Время** |
| **Ранний**  **возраст** | Ходьба и бег по  одеялу и полу навеса | 5—30 мин |
| **Младшая**  **группа** | Ходьба и бег по теп-  лому песку, траве | 5—45 мин |
| **Средняя**  **группа** | Ходьба и бег по  сухому и мокрому  песку, траве, асфальту | 5—60 мин |
| **Старшая**  **группа** | Ходьба и бег по  земле, воде, асфальту | 5—90 мин |
| **Подготовительная группа** | Ходьба и бег по  различным видам  почвы, покрытиям  земли | от 5 мин и  неограни-  ченно |
|  |
|  |

**Пульсирующий микроклимат**

Разница температур в проветриваемых помещениях 5 - 7°С. Легкий бег до 15 секунд.

Через 3-4недели разницу температур доводят до 10 - 12°С, с бега переходят на быструю ходьбу до 20 секунд.

**Динамическая поза**

С целью оздоровления дошкольников рекомендуется вводить «динамическую позу» на обучающих занятиях. Почему это становится актуальной проблемой? Исследованиями, выполненными В.Ф.Базариным, Н.Н.Дубининым, установлено, что современному дошкольнику не хватает раздражителей от работающих мышц, и по этой причине наступает сенсорный голод, это явление порождено научно-технической революцией. Традиционная поза «сидя» способствует понижению активности детей за счет угнетения тонуса симпатической нервной системы, а также механизмов центральной регуляции. Такая поза угнетает деятельность важнейших функциональных систем организма, регуляторную сферу.

    Исследования ученых показывают, что в положении «стоя» лучше думается: у   детей   на  30%   ускоряются   мыслительные процессы.

***Методика***

В положении «стоя» без обуви на специальных массажных ковриках, поверхность которых раздражает нервные окончания стопы.

Наиболее   физиологичным   обучение   «стоя»   является   при проведении занятия: младшая группа до 5 мин., средняя группа до 10 мин.,  старшая группа до 15 мин., подготовительная группа до 20 мин. *(указано общее суммарное время пребывания ребенка на занятии в динамической позе).*

Длительность «динамической» позы может быть увеличена по желанию ребенка, например — на занятии по живописи при рисовании на мольберте.

С целью повышения активности детей на занятии необходимо проводить периодическую смену позы «сидя» на «стоя», т.е. вести учебный процесс в режиме динамической позы.

Рекомендуем на занятиях познавательного цикла кроме динамических поз использовать не менее двух физкультминуток в младшем дошкольном возрасте и не мене трех в старшем дошкольном возрасте.

**Лечение   чесноком**

Чеснок растёт и в средней полосе, и на жарком юге. Он был хорошо известен ещё в древности. В Египте в усыпальнице фараона Тутанхамона среди роскошных украшений из драгоценных металлов и камней были найдены шесть чесночных голо­вок. Чеснок упоминается в Библии и Коране в качестве овоща, имеющего ритуальное значение. В Европе ежегодно в январе зубки чеснока вешали на дверях церкви, чтобы избавить прихожан от болезней. И сейчас чеснок пользуется большой популярностью в качестве профилактического средства, предохраняющего от различных инфекцион­ных заболеваний. Дома во время эпидемии гриппа ставят блюдечки с нарезанным чесноком, который ежедневно меняют.

Но чеснок не только убивает вирусы. Он избавляет от глистов, улучшает сердеч­ную деятельность, стимулирует пищеварение и т.д.

Луковицы чеснока используют как в свежем виде, так и в виде различных препара­тов, вырабатываемых фармацевтическими предприятиями.

В народной медицине кашица из чеснока заменяет горчичники при головных болях и болях в груди. Мазь или сок чеснока применяют при бородавках, мозолях. При застарелых гноящихся язвах употребляют настой чеснока на уксусе или сок с ук­сусом.

Чтобы от вас не пахло чесноком, достаточно пожевать кусочек свежего корня петрушки (годится и зелень) или квашеную капусту. Запах пройдёт, а польза остане­тся.

РЕЦЕПТЫ

1. При простудных заболеваниях рекомендуется кашицу чеснока смешать 1:4 по  
   весу с мёдом. Принимать по чайной ложке каждый час, а при гриппе с  
   насморком перед сном - по столовой ложке, запивая тёплым настоем листьев  
   берёзы.
2. При первых признаках заболеваний ангиной, при простуде и гриппе (головная  
   боль, температура, ломота в теле) в стакан свежего морковного сока  
   добавляют 2- 3 зубка натёртого чеснока и принимают за 40 минут до еды 2  
   раза в день в течение 2-3 дней. При этом следует соблюдать постельный  
   режим даже после нормализации температуры.
3. С целью профилактики гриппа взрослым полезно повесить на шею марлевый  
   мешочек с мелко нарезанным чесноком, а для маленьких детей - привязать  
   этот мешочек около кроватки или поставить рядом с кроваткой блюдце с  
   чесноком.
4. В домашних условиях нередко используют сок чеснока при простудных заболе­  
   ваниях, насморке: нужно смешать 1 часть свежеприготовленного морковного  
   сока, 1 часть растительного масла и 0,3 части чесночного сока и закапывать  
   по 3-5 капель в каждую ноздрю 3-4 раза в день.

**Гимнастика после сна**

                               Очень трудно детям дошкольного возраста пробудиться от дневного сна и включиться активно в рабочий ритм. Существует ряд мероприятий, которые не только закаливают детей, но и помогают “проснуться”.

                               Дети просыпаются под тихую спокойную музыку - музыка для релаксации. Дети выполняют ряд упражнений лёжа в постели: сгибание и разгибание ног, подтягивание согнутых в коленях ног к груди с обхватом их руками, перекрёстные движения рук и ног, упражнения “Качели” и “Велосипед”. Сидя “по-турецки” выполняем дыхательную гимнастику: “Сдуваем пёрышки”, “Нюхаем цветочек”, “Надуваем шарик”, затем точечный массаж.

                                       Следующий этап: ходьба по “дорожке здоровья” которая в себя включает:

а) Подлезание под дугу

б) Ходьба зигзагом между кеглей

 в) Ходьба по ребристой поверхности

г) Ходьба по скакалке

д) Прыжки на двух ногах из круга в круг

                               Всё это способствует активному включению в рабочий ритм и даёт возможность всем детям развить выносливость, ловкость, быстроту реакции, укрепить здоровье, кроме того создаётся база для успешного овладения достаточным запасом движений и поступать в школу активными, крепкими, готовыми к перемене условий и к более значительным нагрузкам.

**Метод  контрастного закаливания с комбинированной дорожкой**

         "Комбинированная дорожка" представляет собой чередование канатной дорожки, ребристой доски, гаревой дорожки, резинового коврика с шипами, солевого и сухого ковриков. Предложенный метод является доступным, легко исполнимым и эффективным. Помимо эффекта закаливания, осуществляется массаж и контрастное солевое закаливание стоп, профилактика плоскостопия и нарушения осанки. В целом данная методика входит в неспецифическую профилактику респираторных заболеваний и направлена на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Процедура проходит после дневного сна: начинается в 15.00, длиться 12 - 13 минут и имеет характер перебежек из "холодной" комнаты в "теплую" с обязательным музыкальным сопровождением. Данная методика заключается в следующих процедурах. В спальном помещении открываются окна на такой промежуток времени, чтобы к концу дневного сна температура воздуха в комнате достигала 13 - 16 градусов. В 15.00 дети просыпаются со звуками музыки, раскрывают одеяла и, лежа в постели 1-2 минуты, выполняют физические упражнения:  
1 упражнение - подтягивание к груди согнутых коленей с обхватом их руками;  
2 упражнение - перекрестное движение рук и ног, поднятых перпендикулярно туловищу;  
3 упражнение - покачивание согнутых колен в правую и левую сторону с противоположным движением рук и др.

         По команде педагога - хлопок, удар в бубен - дети встают, быстро снимают спальную одежду и остаются в одних трусиках с босыми ногами. После этого 1 - 1,5 минуту в холодном помещении выполняют ряд движений с умеренной нагрузкой (бег, ходьба). Особое внимание уделяется подбору и использованию дыхательных упражнений. Затем следует пробежка в групповую "теплую" комнату, где температура достигает 21 - 24 градуса (в течении всего дневного сна здесь закрыты окна и даже по мере необходимости включены обогревательные приборы). Деятельность детей в "теплой" комнате заключается в ходьбе по комбинированной дорожке. Сначала детям предлагается пройти по лежащему на полу канату, так, чтобы стопа в поперечном направлении обхватывала канат затем дети проходят по ребристой доске, после чего становятся в ящичек с керамзитом и топчутся в течении примерно 30 секунд. Далее резиновый коврик с мелкими шипами, потом влажный коврик солевой. В заключение процедуры дети высушивают ноги о байковый коврик. Темп прохождения по дорожке обычный, а с течением времени темп можно постепенно наращивать. Помимо описанного выше комплекса, в "теплой" комнате детям предлагаются следующие варианты деятельности:  
1. Разнообразные словесные, подвижные игры (словесное сопровождение педагога);  
2. Подвижные игры с включение творческих элементов и воображения;  
3. Разучивание и выполнение новых упражнений и танцевальных элементов, направленных на развитие координации;

4. Выполнение тех же физических упражнений, что и в "холодной" комнате, но в более спокойном темпе;

5. Различные виды ходьбы, построения и перестроения для развития ориентировки в пространстве;

6. Профилактика плоскостопия, нарушения осанки, массаж стопы (доска ребристая, канат, ящик с камушками, массажный коврик, солевой и сухой коврики для солевого закаливания стопы).

         В теплом помещении следует придерживаться умеренного темпа в выполнении упражнений, чтобы предупредить перегревание детей.  
Количество перемещений из одной комнаты в другую должно быть не менее 6 раз с пребыванием в каждой по 1 - 1.5 минуты. Вся процедура заканчивается перебежкой из "холодной" комнаты в "теплую" в ходе подвижной игры типа "Самолетики", "Перелетные птицы", "Спутники планет".

         При проведении контрастных ванн с комбинированной дорожкой необходимо соблюдать комплекс следующих правил:

1. Регулярность проведения процедур;

2. Обязательный контраст;

3. Постепенное увеличение разницы температур в "холодной" комнате и "теплой" (от 3 до 8 градусов в течение двух месяцев).

4. Обязательное музыкальное сопровождение, повышающее эмоциональный статус детей, вызывающее желание детей участвовать в контрольных воздушных ванн;  
5. Индивидуальный подход к детям;

6. Строгое соблюдение дисциплины во время проведения процедуры;

7. Четкое выполнение дыхательных упражнений.

         Продолжительность занятий для детей старшего возраста 10 - 15 минут, а для детей младшего возраста - 5 - 10 минут. Дети, переболевшие ОРЗ, закаливание проводят в течение одной недели в половинном объеме указанного времени. Солевой коврик этим детям временно противопоказан на 1 неделю.  
Применение этой методики в теплое время года требует использования электрических вентиляторов для снижения температуры в спальной комнате и создания тем самым контрастного температурного фона.  
Параллельно с этим методов закаливания в теплое время года дети должны закаливаться на улице с использованием гаревой дорожки, которая состоит из песка, керамзита, гальки разной величины, которая в течение дня нагревается на солнышке; скошенная трава и зеленая трава. Продолжительность 10 - 15 минут.  
Темп в начале умеренный, а затем в течении 1-2 недель увеличивается до бега. После болезни  дети продолжают заниматься вместе со всеми.  
Предполагаем, что предложенный выше метод оздоровления позволит повысить в целом социальную и медицинскую помощь для эффективной реабилитации детей дошкольного возраста.

**Рижский метод закаливания**

**На резиновый коврик с шипами, одетый в чехол, смоченный 10% раствором поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) ребёнок становится босиком и шагает на месте (начиная с 5-7 и до 16 сек). После этого ребёнок встаёт на сухой коврик и топает на нём в течение 15 сек. Затем водой из-под крана протереть руки, шею, лицо. Начиная со средней группы, дети полощут рот йодно-солевым раствором (на 1 литр воды 1 ст. ложка соли и 3-4 капли йода). Вода комнатной температуры.**

         Данный метод рекомендуется проводить после дневного сна или после проведения зарядки.

**Гимнастика для глаз**

В течение дня желательно организовывать по преодолению зрительного напряжения. Это может быть двух-трехминутный курс между занятиями или во время физминутки.

***Алгоритм проведения упражнений:***

*(воспитатель проговаривает инструкцию - дети ее выполняют)*

***Воспитатель:***

* **Сядьте в удобной позе, расслабьте плечи, голову слегка опустите вниз.**
* **Представьте,  что ваша  голова  притягивается  к потолку, как к магниту.**

**Дышите спокойно, во время упражнения часто моргайте.**

Эти упражнения желательно выполнять под спокойную музыку.

Упражнения с таблицей В. Бозарного, укрепляют наружную мускулатуру глаз, обеспечивающую свободный перевод взгляда с одной точки на другую. Рисунок следует увеличить до размера большого ватманского листа и закрепить на демонстрационной доске.

Детям предлагается проследить путь движения указки от точки А до точки В, не поворачивая головы. На конце каждой стрелки указка останавливается, и глаз отдыхает. Упражнение рекомендуется выполнять в течение двух минут. Для создания игровой мотивации на конец указки можно поместить выполненную из бумаги бабочку (размер 1,5-2см) и прослеживать ее «полет от цветка к цветку».

**Рефлексотерапия**

*Вы сможете снять усталость, улучшить самочувствие и укрепить здоровье.*

Надавливая на активные зоны подошв, мы стимулируем функции многих внутренних органов. В медицинской практике точечный массаж активных зон используется преимущественно в профилактических целях. Общеукрепляющее и стимулирующее действие на организм достигается благодаря самым разным воздействиям на всю поверхность стопы. Но наиболее доступным является массаж стопы, хождение по камешкам, воздействие при помощи специальных роликов и т. п. Путем надавли­вания на определенные точки за схемой, можно стимулировать различные органы при их заболевании. Сила нажатия должна составлять приблизи­тельно 6 кг. Время воздействия 10 мин

**Кислородный коктейль**

**КИСЛОРОД** - один из важнейших элементов жизни на Земле. Но его катастрофически не хватает в современных городах с их ритмом жизни, автомобилями и вредными производствами. Отсюда - ослабленный иммунитет, переутомление, плохое самочувствие и настроение.

Один из самых простых способов повысить жизненный тонус - обогатить организм кислородом с помощью **кислородного коктейля.** В 50-60-х гг. XXвека такой коктейль разрабатывался специально для космонавтов и спортсменов. Но уже во время испытаний стало ясно, что новый продукт - настоящая находка и для жителей городов.

**Кислородный коктейль:**

* повышает умственное и физическое развитие детей;
* помогает сконцентрироваться и улучшает память;
* ускоряет восстановление сил после физических и эмоциональных нагрузок;
* успокаивает и стабилизирует нервную систему;
* уменьшает негативное воздействие мобильных телефонов и компьютеров на организм;
* повышает иммунитет;
* помогает избавиться от головной боли, мигрени;
* укрепляет сердечно-сосудистую, дыхательную, пищеварительную системы;
* гарантирует хорошее настроение!

Рекомендуемое количество 1-2 стакана в день, 10-15 дней, 4 раза в год.

**Состав кислородного коктейля:**

**•        Фруктовый сок.**(Яблочный, вишневый, ягодный).

Это кладезь витаминов и микроэлементов, которые помогут Вам почувствовать себя здоровыми и бодрыми.

•       **Сироп корня солодки.**

Солодка нормализует работу пищеварительной и дыхательной систем, укрепляет естественные защитные силы организма, является мощным средством, повышающим иммунитет. В Китае она используется более 4000 лет и зарекомендовала себя, как лучшее средство в борьбе с недугами.

•        **Кислород (О2)** -один из важнейших элементов жизни на Земле.

ЕЖЕДНЕВНОЕ ЧТЕНИЕ

ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ПЛАН ПОЗНАВАТЕЛЬНО – РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫХ

**МЕРОПРИЯТИЙ МДОУ  «Детский сад № 87»  НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД 2010 ГОДА**

**В                                          ГРУППЕ**

**1 неделя (ИЮНЬ)**

Тема: ***«Ребенок в мире людей»***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Тема | Цель | Формы работы с детьми |
| П  О  Н  Е  Д  Е  Л  Ь  Н  И  К | «День дружбы» | Воспитывать у детей дружеские чувства, умение делать приятное своим друзьям, радоваться вместе с ними. |  |
| В  Т  О  Р  Н  И  К | «День интересного события» | Вызвать интерес к предстоящему событию. Формировать положительные эмоции. |  |
| С  Р  Е  Д  А | Праздник: «День защиты детей» | Дать детям представление о международном дне защиты детей. |  |
| Ч  Е  Т  В  Е  Р  Г | «Праздник попрыгунчиков» | Создать радостный настрой. Вызвать положительные эмоции. Развивать у детей умение дружить. |  |
| П  Я  Т  Н  И  Ц  А | «С днем рождения ребят поздравляет детский сад» | Создать праздничную атмосферу. Развивать у детей умение радоваться за своих товарищей. |  |

ЕЖЕДНЕВНОЕ ЧТЕНИЕ

ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ПЛАН ПОЗНАВАТЕЛЬНО – РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫХ

**МЕРОПРИЯТИЙ МДОУ «Детский сад № 87»    НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД 2010 ГОДА**

**В                                          ГРУППЕ**

**2 неделя (ИЮНЬ)**

Тема: ***«Неделя безопасности»***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Тема | Цель | Формы работы с детьми |
| П  О  Н  Е  Д  Е  Л  Ь  Н  И  К | «Как избежать пожара?» | Закреплять знания детей о пожарной безопасности. Обобщать у детей знания об огне, его пользе и вреде, закрепление знания о профессии пожарника. |  |
| В  Т  О  Р  Н  И  К | «На воде, на солнце…» | Дать детям знания о значении солнца и воды в жизни человека, растений, животных. Вызывать радость от восприятия тепла лета, солнца. |  |
| С  Р  Е  Д  А | «В городском транспорте» | Закреплять знания у детей о различных видах транспорта, о правилах поведения в нем. |  |
| Ч  Е  Т  В  Е  Р  Г | «Дорожные знаки» | Закреплять представление о различных дорожных знаках и их назначении. |  |
| П  Я  Т  Н  И  Ц  А | «Путешествие по сказкам Пушкина» (познавательно – игровой конкурс) | Закреплять у детей знания о правилах дорожного движения  с помощью любимых героев сказок  (о светофоре и дорожных знаках, о правилах поведения на улице) |  |

ЕЖЕДНЕВНОЕ ЧТЕНИЕ

ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ПЛАН ПОЗНАВАТЕЛЬНО – РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫХ

**МЕРОПРИЯТИЙ МДОУ  «Детский сад № 87»   НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД 2010 ГОДА**

**В                                          ГРУППЕ**

**3 неделя (ИЮНЬ)**

Тема: ***«Неделя здоровья»***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Тема | Цель | Формы работы с детьми |
| П  О  Н  Е  Д  Е  Л  Ь  Н  И  К | «День подвижных игр» | Укреплять здоровье детей, развивать силу, ловкость, смелость, выносливость. Формировать положительные эмоции. |  |
| В  Т  О  Р  Н  И  К | «Витаминная семья» | Закреплять у детей понятие, что от правильного питания зависит здоровье ребенка. Детям необходимо разнообразное питание, продукты богатые витаминами. |  |
| С  Р  Е  Д  А | «День эстафет» | Развивать у детей умение дружить. Воспитывать чувство коллективизма, умение сопереживать за товарищей. |  |
| Ч  Е  Т  В  Е  Р  Г | «Никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам» | Учить детей заботиться о своем здоровье, соблюдать режим, гигиенические требования, правила безопасности. |  |
| П  Я  Т  Н  И  Ц  А | «Россия – Родина моя!» | Воспитывать чувство патриотизма и дружеские чувства к детям разных национальностей. |  |

ЕЖЕДНЕВНОЕ ЧТЕНИЕ

ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ПЛАН ПОЗНАВАТЕЛЬНО – РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫХ

**МЕРОПРИЯТИЙ МДОУ «Детский сад № 87»    НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД 2010 ГОДА**

**В                                          ГРУППЕ**

**4 неделя (ИЮНЬ)**

Тема: ***«Неделя добрых волшебников»***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Тема | Цель | Формы работы с детьми |
| П  О  Н  Е  Д  Е  Л  Ь  Н  И  К | «Волшебники в природе» (труд в природе) | Воспитывать у детей бережное отношение к природе. Формировать умение открывать для себя как можно больше прекрасного и удивительного. |  |
| В  Т  О  Р  Н  И  К | «Волшебники - людям» (ручной труд) | Воспитывать доброе отношение к родным и близким, стараться сделать для них что-то своими руками. |  |
| С  Р  Е  Д  А | «Волшебники для себя» (формирование КГН, норм общения, поведения) | Формирование и закрепление КГН. Привитие норм общения и поведения в общественных местах. |  |
| Ч  Е  Т  В  Е  Р  Г | «Встреча с добрыми друзьями» | Формировать у детей коммуникативные качества, дружелюбие, умение развеселить, порадовать товарищей. |  |
| П  Я  Т  Н  И  Ц  А | «Спорт – это сила!» | Вызвать интерес к летним видам спорта. Формировать положительный эмоциональный настрой.  Развивать чувство коллективизма в команде. |  |

ЕЖЕДНЕВНОЕ ЧТЕНИЕ

ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ПЛАН ПОЗНАВАТЕЛЬНО – РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫХ

**МЕРОПРИЯТИЙ МДОУ «Детский сад № 87»    НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД 2010 ГОДА**

**В                                          ГРУППЕ**

**5 неделя (ИЮЛЬ)**

Тема: ***«Неделя подводного царства»***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Тема | Цель | Формы работы с детьми |
| П  О  Н  Е  Д  Е  Л  Ь  Н  И  К | «Обитатели подводного царства» | Закрепление знаний детей об обитателях морских и речных глубин, о жизни подводного мира. Совершенствовать экологические знания детей. |  |
| В  Т  О  Р  Н  И  К | «День воды» (игры с водой) | Создать положительный, эмоциональный настрой. Совершенствовать знания детей о пользе и значении воды для всего живого. |  |
| С  Р  Е  Д  А | «Вода – это жизнь!» | Вызывать у детей радость от восприятия тепла лета, солнца. Закреплять знания о значении воды  для всего живого. |  |
| Ч  Е  Т  В  Е  Р  Г | «Морские путешествия» | Закреплять знания детей о водном виде транспорта, о профессиях связанных с морем. |  |
| П  Я  Т  Н  И  Ц  А | «Малые олимпийские игры» | Вызвать яркое эмоциональное переживание за коллектив сверстников. Воспитывать волю к победе, корректное отношение к соперникам. |  |

         ЕЖЕДНЕВНОЕ ЧТЕНИХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ПЛАН ПОЗНАВАТЕЛЬНО – РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫХ

**МЕРОПРИЯТИЙ МДОУ «Детский сад № 87»    НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД 2010 ГОДА**

**В                                          ГРУППЕ**

**6 неделя (ИЮЛЬ)**

Тема: ***«Неделя здоровья»***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Тема | Цель | Формы работы с детьми |
| П  О  Н  Е  Д  Е  Л  Ь  Н  И  К | «Уроки Мойдодыра» | Дать детям понятие, что чистота – залог здоровья. Закреплять у детей гигиенические навыки. |  |
| В  Т  О  Р  Н  И  К | «Изучаем наше тело» | Закреплять знания о своем организме. Воспитывать у детей потребность быть здоровыми. |  |
| С  Р  Е  Д  А | «Мы идем в поход» | Вызывать интерес к спорту и туризму, физическим упражнениям. Смоделировать различные ситуации, которые могут возникнуть в походе. |  |
| Ч  Е  Т  В  Е  Р  Г | «День душевного равновесия» | Воспитывать доброе отношение к окружающим, дружелюбие и взаимопомощь. |  |
| П  Я  Т  Н  И  Ц  А | «Иван-Купала» | Создать у детей положительный эмоциональный отклик от причастности к народному празднику. Доставить детям радость, эстетическое наслаждение от слушания классических и народных произведений, от хороводных игр, этюдов. |  |

ЕЖЕДНЕВНОЕ ЧТЕНИЕ

ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ПЛАН ПОЗНАВАТЕЛЬНО – РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫХ

**МЕРОПРИЯТИЙ МДОУ «Детский сад № 87»    НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД 2010 ГОДА**

**В                                          ГРУППЕ**

**7 неделя (ИЮЛЬ)**

Тема: ***«Экологическая неделя»***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Тема | Цель | Формы работы с детьми |
| П  О  Н  Е  Д  Е  Л  Ь  Н  И  К | «Жалобная книга природы» | Воспитывать у детей бережное отношение к природе, совершенствовать экологические знания. Напомнить, что многие животные и растения нуждаются в защите. |  |
| В  Т  О  Р  Н  И  К | «Красота природы Кубани» | Формировать эстетический, эмоциональный отклик на красоту природы. Закреплять знания детей о природе родного края. |  |
| С  Р  Е  Д  А | «Лесная аптека» | Закреплять знания детей о лекарственных растениях. Воспитывать в детях любовь к природе, развивать любознательность и стремление познать мир. |  |
| Ч  Е  Т  В  Е  Р  Г | «Не проходите мимо» | Развивать чувство сострадания, сопереживания, чувство ответственности перед «братьями нашими меньшими». Умение беречь созданное руками человека. |  |
| П  Я  Т  Н  И  Ц  А | «День цветов» | Формировать эстетический, эмоциональный отклик на красоту цветов. Умение открывать для себя как можно больше прекрасного и удивительного. |  |

ЕЖЕДНЕВНОЕ ЧТЕНИЕ

ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ПЛАН ПОЗНАВАТЕЛЬНО – РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫХ

**МЕРОПРИЯТИЙ МДОУ «Детский сад № 87»    НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД 2010 ГОДА**

**В                                          ГРУППЕ**

**8 неделя (ИЮЛЬ)**

Тема: ***«Неделя искусства»***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Тема | Цель | Формы работы с детьми |
| П  О  Н  Е  Д  Е  Л  Ь  Н  И  К | «День живописи» | Продолжать учить детей замечать красоту в жизни, в искусстве и отражать в собственной изобразительной деятельности. Учить видеть прекрасное вокруг себя. |  |
| В  Т  О  Р  Н  И  К | «День музыки» | Формировать музыкальные творческие способности. Развивать эстетический вкус, музыкальное восприятие, совершенствовать знания о классической музыке. |  |
| С  Р  Е  Д  А | «День детского творчества» | Создать радостное настроение от встречи с прекрасным. Развивать эстетическое восприятие. Дать возможность выразить себя в каком-либо виде искусства. |  |
| Ч  Е  Т  В  Е  Р  Г | «Праздник песка» | Вызвать интерес к работе с песком. Развивать фантазию, умение воплотить замысел в жизнь. Обогащать знания детей о свойствах песка. |  |
| П  Я  Т  Н  И  Ц  А | «В гостях у Дюймовочки» | Развивать у детей эстетический вкус, воспитывать эстетическую культуру. Создать радостное настроение. |  |

ЕЖЕДНЕВНОЕ ЧТЕНИЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ПЛАН ПОЗНАВАТЕЛЬНО – РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫХ

**МЕРОПРИЯТИЙ МДОУ «Детский сад № 87»    НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД 2010 ГОДА**

**В                                          ГРУППЕ**

**9 неделя (АВГУСТ)**

Тема: ***«Неделя творчества»***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Тема | Цель | Формы работы с детьми |
| П  О  Н  Е  Д  Е  Л  Ь  Н  И  К | «Юные художники» | Закреплять умение детей использовать в своих рисунках нетрадиционные техники рисования. Создать положительный эмоциональный настрой. |  |
| В  Т  О  Р  Н  И  К | «Праздник ветерка» | Создать радостный настрой. Вызвать положительные эмоции. Развивать у детей умение дружить. |  |
| С  Р  Е  Д  А | «День панамок» | Познакомить детей с историей головных уборов. Напомнить о необходимости ношения головных уборов в летний период. |  |
| Ч  Е  Т  В  Е  Р  Г | «День юных певцов» | Создание положительного эмоционального настроя. Закрепление певческих навыков. Развитие творческих способностей детей. |  |
| П  Я  Т  Н  И  Ц  А | «Наш театр» | Развивать творчество в театрализованной деятельности, выразительности речи, движений, вызвать желание  по-своему показать характер и взаимодействие любимых персонажей. |  |

ЕЖЕДНЕВНОЕ ЧТЕНИЕ

ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ПЛАН ПОЗНАВАТЕЛЬНО – РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫХ

**МЕРОПРИЯТИЙ МДОУ «Детский сад № 87»    НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД 2010 ГОДА**

**В                                          ГРУППЕ**

**10 неделя (АВГУСТ)**

Тема***: «В гостях у сказки»***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Тема | Цель | Формы работы с детьми |
| П  О  Н  Е  Д  Е  Л  Ь  Н  И  К | «День загадок» | Развитие эмоционального отклика на художественное произведение.  Развитие творческих способностей детей. |  |
| В  Т  О  Р  Н  И  К | «День вежливости» | Воспитывать уважительное отношение к взрослым людям, сверстникам, к младшим товарищам. Формировать положительные эмоции. |  |
| С  Р  Е  Д  А | «День радостной встречи со сказкой» | Знакомство детей с творчеством и художественными произведениями известных детских поэтов, прозаиков и сказочников. |  |
| Ч  Е  Т  В  Е  Р  Г | «День детской книги» | Формирование интереса к детской книге, обогащение жизненного опыта знаниями и впечатлениями. |  |
| П  Я  Т  Н  И  Ц  А | «В гостях у Бабушки-Загадушки» (кукольный театр малышам) | Вызвать интерес к театрализованной деятельности, желание выступать вместе со сверстниками. Расширять знания детей о театрах. |  |

ЕЖЕДНЕВНОЕ ЧТЕНИЕ

ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ПЛАН ПОЗНАВАТЕЛЬНО – РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫХ

**МЕРОПРИЯТИЙ МДОУ  «Детский сад № 87»   НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД 2010 ГОДА**

**В                                          ГРУППЕ**

**11 неделя (АВГУСТ)**

Тема: ***«Неделя здоровья»***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Тема | Цель | Формы работы с детьми |
| П  О  Н  Е  Д  Е  Л  Ь  Н  И  К | «Праздник мячей» | Вызвать интерес к спорту. Повторить упражнения с мячами. Доставить детям радость, праздничное настроение. |  |
| В  Т  О  Р  Н  И  К | «Праздник скакалки» | Закреплять умение прыгать через скакалку. Отработка навыков парного прыжка. |  |
| С  Р  Е  Д  А | «День спорта» | Воспитывать привычку и потребность в здоровом образе жизни. Формировать положительные эмоции. |  |
| Ч  Е  Т  В  Е  Р  Г | «День туристят» | Воспитывать привычку и потребность в здоровом образе жизни. Вызывать интерес к спорту и туризму. |  |
| П  Я  Т  Н  И  Ц  А | «Мой весёлый, звонкий мяч» | Способствовать эмоциональному развитию ребенка. Продолжать формировать привычку к здоровому образу жизни, поощрять любовь к играм с элементами спорта. |  |

ЕЖЕДНЕВНОЕ ЧТЕНИЕ

ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ПЛАН ПОЗНАВАТЕЛЬНО – РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫХ

**МЕРОПРИЯТИЙ МДОУ  «Детский сад № 87»   НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД 2010 ГОДА**

**В                                          ГРУППЕ**

**12 неделя**

Тема: ***«Неделя любимого города»***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Тема | Цель | Формы работы с детьми |
| П  О  Н  Е  Д  Е  Л  Ь  Н  И  К | «Шары над городом» | Воспитывать любовь к родному городу. Расширять знания о достопримечательностях города, его историческом пошлом. |  |
| В  Т  О  Р  Н  И  К | «Из чего состоит город» | Вызвать интерес к окружающему. Воспитывать уважение к людям труда. Развивать любознательность. |  |
| С  Р  Е  Д  А | «Город – дорога – я» | Закреплять у детей знания о городе и правилах поведения на улице, о правилах дорожного движения (о светофоре и дорожных знаках). |  |
| Ч  Е  Т  В  Е  Р  Г | «Природа в городе» | Формировать эмоциональный, эстетический отклик на красоту природы. Воспитывать у детей бережное отношение к природе города. |  |
| П  Я  Т  Н  И  Ц  А | «Моя Краснодарская улица  - Октябрьская» | Доставить детям радость, праздничное настроение. Закреплять знания о родном городе, улице, вызвать чувство гордости. |  |

Утверждаю»

Заведующий  МДОУ

"Детский сад № 87"

\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Н.Меняйлова

РЕЖИМ ДНЯ

на летний период 2010 – 2011 учебного года

для младшей, средней и сурдогруппы

|  |  |
| --- | --- |
| 7.00 – 8.20 | Прием детей, индивидуальная работа, самостоятельная и игровая деятельность |
| 8.10 – 8.20 | Гимнастика и элементами закаливания и йоги на свежем воздухе |
| 8.40 – 12.00 | Самостоятельная деятельность детей:  - сюжетно-ролевые игры;  Совместная подгрупповая и индивидуальная деятельность воспитателя с детьми:  - занятия, игры, развлечения;  - закаливающие процедуры (солнечные и воздушные ванны, стопотерапия;  - игры на снятие эмоционального напряжения, танцетерапия; |
| 10.30 | Второй завтрак на свежем воздухе: соки и кисломолочные продукты. |
| 12.00 - 12.30 | Подготовка к обеду. Обед. |
| 12.30 – 15.30 | Сон при открытых окнах, просыпание под музыку, динамическая гимнастика пробуждения. |
| 15.30 – 15.50 | Подготовка к полднику. Полдник. |
| 16.00 – 17.30 | Самостоятельная деятельность на свежем воздухе. |
| 17.30 – 17.50 | Подготовка к ужину. Ужин. |
| С 18.00 | Самостоятельная деятельность на свежем воздухе. Общение воспитателей с родителями. Уход домой. |