*Система оздоровительной работы*

*в старшей группе*

*План оздоровительных мероприятий*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Мероприятие** | **Время проведения** | **Периодичность** |
| Утренняя гимнастика | Утром | Ежедневно |
| Прогулка и игры на воздухе | Утром и днем | Ежедневно |
| Точечный массаж по А.А.Уманской | До завтрака | Ежедневно |
| Физкультминутки во время занятий | Во время занятий | Ежедневно |
| Физкультура в носках |  | 3 раза в неделю |
| Умывание | После прогулки | Ежедневно |
| «Чесночные киндеры» |  | Во время эпидемии |
| Фитонциды (лук, чеснок) | Во время обеда | Во время эпидемии |
| Дыхательная гимнастика | Во время утренней зарядки, на физкультуре, на прогулке после сна | Ежедневно |
| Гимнастика после сна босиком в трусах и майках | После сна | Ежедневно |
| Выполнение режима проветривания помещения | По графику | Ежедневно |
| Выполнение оптимального двигательного режима |  | Ежедневно |
| Полоскание полости рта кипяченой водой | После приема пищи | Ежедневно |

*Утренняя гимнастика*

***Цель:*** утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей. У систематически занимающихся утренней гимнастикой пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность.

Таким образом, перед утренней гимнастикой стоят совершенно особенные задачи, а именно: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия. Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Эта полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь.

Утренняя гимнастика позволяет организованно начать день в детском саду, способствует четкому выполнению режима дня.

**Условия проведения.** Длительность утренней гимнастики для детей 3—4 лет составляет 5— 6 минут. Утренняя гимнастика проводится в одно и тоже время. Комплекс утренней зарядки для детей проводится до еды, натощак. Лучше всего проводить ее на улице, однако, если время года не позволяет, то она проводится в хорошо проветренном помещении. Это позволяет совместить утреннюю зарядку для детей с закаливанием.

При выполнении упражнений контролируется точность и правильность выполнения движений детьми, ведь именно правильное выполнение упражнений является залогом правильного и гармоничного развития суставов. Также нельзя забывать о дыхании. Для повышения интереса комплекс утренней зарядки для детей выполняется под музыку. Кроме того, сложность упражнений, включаемых в утреннюю гимнастику, растет соответственно физическому развитию и уровню подготовки детей.

ПРОГУЛКА В ЗООПАРКЕ
комплекс утренней гимнастики.

|  |  |
| --- | --- |
| ВВОДНАЯ ЧАСТЬРано утром спозаранкуСобрались мы на зарядку.Вдруг из подворотни -Рыжий таракан,Он бежит и усами шевелит.Тут медведь пришёл,Походил, посмотрелИ ушёл. | Дети идут друг за другом.Встают на четвереньки иидут по кругу.Идут как медведи,на внешних сторонахступней, руки опущены.Маршируют. |
| ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯТолько встали дети в круг,Сразу птички прилетели,Крылышками махали,Нас всех удивляли.А потом пришёл гусь:«Никого я не боюсь,Дайте мне водички,Буду я плескаться,Буду забавляться».Увидали это бегемотики,Ухватились за животикиИ хохочут, и хохочут,Будто кто-то их щекочет.А жуки-то, а жуки,До чего же хороши:Лапки мохнатенькие,Спинки полосатенькие.К обезьянам подошли,Посмеялись от души.Греют спинки на лужайкеЧерепашки с львятами,Светит солнце яркое,Весело с ребятами.Подошли к слону огромному,Грозно топал он ногами,Ну а мы не испугались,Только весело смеялись.  | Встают в круг.И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены.Машут под музыку прямыми руками. "Чик-чирик". И. п.: руки назад, головку вверх. Наклоны вперёд."Га-га-га". И.п.: сидя, руки на животе.Со словами "Ха-ха" дети поворачиваются вправо, влево.И.п.: лёжа на спине. Барахтаются "в траве", машут ногами, руками и жужжат:"Ж-ж-ж".И. п.: ноги вместе, ладошки перед лицом. Прыжки на двух ногах. И.п.: лёжа на животе,руки за голову.Головкой покачивают,ножками машут. И.п.: руки на поясе, ноги вместе.Топают ногами.  |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ"Эй, не стойтеСлишком близко,Я тигрёнок,А не киска!" -ЗарычалНам грозно тигрПосле всехВесёлых игр.Мы немного ИспугалисьИ все дружноРазбежались.  | И. п.: стоя, руки перед лицом.Делают страшную рожицу и рычат: "Р-р-р".Убегают.  |

***КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ПОД МУЗЫКУ***

**ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ**

**Комплекс 1**

1. Построение в колонну по одному с погремушкой в руках. Остановиться, поднять погремушку вверх и позвенеть ею.
2. Бег в рассыпную, звеня погремушкой, притопы на месте поочерёдно правой и левой ногой, спрятав погремушку за спину. Повторить 2 раза.
3. Ходьба и построение в три колонны (без музыки).
4. *И. п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки с погремушками вдоль туловища. Поднять руки в стороны, погреметь погремушками, опустить вниз. Повторить 5-6 раз.
5. *И. п.:* сидя на полу, скрестив ноги. Повернуться влево – назад и левой рукой положить сзади себя погремушку, вернуться в исходное положение, затем этой же рукой взять погремушку и вернуться в исходное положение. То же выполнить правой рукой. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.
6. *И. п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Наклоны вперёд – вниз и погреметь погремушкой, вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.
7. *И. п.:* лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочерёдно подтягивать к туловищу ноги, согнутые в коленях, и постучать погремушкой по колену, сказать: «Тук-тук». Повторить 4-5 раз (без музыки).
8. «Лошадки» – прямой галоп.
9. Ходьба.

**Комплекс 2**

1. Построение и ходьба в колонне по одному вперёд и назад.
2. Ходить, высоко поднимая согнутые в коленях ноги.
3. Ходьба и построение в три колонны.
4. *И. п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки вдоль туловища. Качание рук вперёд – назад. Повторить 5-6 раз.
5. *И. п.:* сидя на полу, скрестив ноги, руки на поясе. Повернуться вправо, сказать: «Тик», вернуться в исходное положение (воспитатель в это время говорит «Так»). То же выполнить влево. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.
6. *И. п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. «Бьют часы» – наклониться вперёд – вниз, сгибая ноги в коленях, сказать «Бом», вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.
7. *И. п.:* лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Сесть, опираясь об пол руками, вернуться в исходное положение. Повторить 4-5 раз
8. «Мячики прыгают, мячики покатились» – подпрыгивание на месте и бег в прямом направлении.
9. Ходьба.

**Комплекс 3**

1. Ходьба в колонне по одному и бег врассыпную. По окончании музыки построиться в колонну. Повторить 2-3 раза.
2. Ходьба на внешней стороне стоп. Построиться в круг с флажками.
3. *И. п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки с флажками поднять в стороны. «Сигнальщики» – качание рук, скрещивание их перед собой, вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.
4. *И. п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Наклониться вправо, постараться достать флажком пол, вернуться в исходное положение. То же сделать влево. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.
5. *И. п.:* сидя на полу, ноги врозь, руки с флажками перед собой. Наклониться вперёд – вниз, дотянуться флажками до носков ног, выпрямиться. Повторить 5-6 раз.
6. *И. п.:* лежа на спине, руки с флажками вдоль туловища. Подтянуть левую согнутую ногу к груди, поставить левой рукой на колено флажок и подуть на него, вернуться в исходное положение. То же выполнить правой ногой. Повторить 4-5 раз каждой ногой.
7. Подпрыгивание на месте и бег врассыпную.
8. Ходьба.

**Комплекс 4**

1. Ходьба в колонне по одному вперёд и назад.
2. Прыжки на двух ногах с последующим бегом. Повторить 2 раз.
3. Ходьба, построение в звенья.
4. *И. п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Раскачивание рук вперёд – назад, вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.
5. *И. п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Наклоны корпуса вправо и влево, наклоняясь, говорить: «Ш-ш-ш». Повторить по 4 раза в каждую сторону.
6. *И. п.:* стать прямо, ноги на ширине плеч, руки спрятать за спину. Наклониться вперёд, посмотреть перед собой, вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.
7. *И. п.:* лежа на спине, руки вдоль туловища. «Жуки» – свободное движение рук и ног, вернуться в исходное положение. Повторить 4-5 раз.
8. Ходьба.

*Прогулка и игры на воздухе*

**Цель:** пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся более подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус

**На одной ножке по дорожке**

Дети встают на краю площадки. Им предлагается допрыгать до средины площадки на правой ноге (3-4 м). Обратно дети бегут. Затем прыгают на левой ноге.

**Ловишки на одной ноге**

Выбирают ловишку. По сигналу воспитателя: «раз, два, три! Лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишки их ловят, дотрагиваясь рукой. Пойманные отходят в сторону. Игра повторяется 3-4 раза. Нельзя ловить того, кто успел вовремя встать на одну ногу и обхватить руками колено. Когда будет поймано 3-4 ребёнка, выбирается новый ловишка.

**Салки на одной ноге**

Дети расходятся по площадке, закрывают глаза, руки у всех за спиной. Ведущий обходит их всех и незаметно одному в руки кладёт платочек. На счёт «Раз, два. Три! Смотри!» дети открывают глаза. Стоя на месте, они внимательно смотрят друг на друга: «Кто же салка?» Ребёнок с платком неожиданно поднимает его верх и говорит: «Я салка!» Участники игры, прыгая на одной ноге, стараются уйти от салки. Того, кого он коснулся рукой, идёт водить. Он берёт платочек, поднимает его вверх, быстро говорит слова «Я салка!» Игра повторяется.
Правила: можно прыгать поочерёдно на правой, левой ноге; Когда меняются салки, играющим разрешается вставать на обе ноги; салка тоже должен прыгать, как все играющие, на одной ноге.

**Два Мороза**

На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются братья Морозы: Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос. Они обращаются к играющим со словами:

Мы два брата молодые,
Два Мороза удалые:
Я – Мороз Красный Нос,
Я – Мороз Синий Нос.
Кто из вас решится
В путь-дороженьку пуститься?

Ребята хором отвечают:
Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз.

И начинают перебегать из одного «города» в другой. Морозы их ловят. Тот, кого им удаётся поймать, считается замороженным. Он остаётся на том месте, где был пойман, и должен, раскинув руки, преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженным окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается. Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили.

**Вдвоём одну верёвку (весёлое состязание)**

Двое играющих садятся на стулья спиной друг к другу, на расстоянии 2-3 м. Под стульями протянута верёвка. По сигналу надо вскочить, обежать оба стула, сделав вокруг них два полных круга, затем сесть на свой стул, наклониться и вытянуть верёвку. Кто схватит верёвку быстрее, тот и выиграет. Бежать следует каждому в правую сторону. Во время бега до стульев дотрагиваться нельзя.
Сначала надо провести репетицию. Для того чтобы играющие не ошиблись и не схватили верёвку раньше времени, воспитатель вслух считает обороты: «Раз, два!». После счёта «Два» можно сесть на стул и попытаться вытянуть верёвку.

**Светофор**

Изготовляются кружки (диаметр 10 см) красного, зелёного и жёлтого цвета, которые прикрепляются к палочкам. Дети стоят в шеренге и выполняют упражнения согласно сигналам ведущего: на красный сигнал приседают, на жёлтый – встают, на зелёный – маршируют на месте.
Во время движения в колонне по одному в обход площадки упражнения изменяются: красный – все стоят на месте, жёлтый – продвигаются в присяде, зелёный – прыгают на носках.
За каждую ошибку играющим начисляются штрафные очки. Выигрывает тот, кто наберёт меньше штрафных очков.

**Третий лишний**

Играющие распределяются по парам и, взявшись за руки, идут по кругу. Дистанция между парами не менее четырёх шагов. Два игрока, назначенные воспитателем, бегают в любом направлении (разрешается пересекать круг). Один из них, убегающий, может пристроиться к любой паре. Для этого он должен подбежать к ней справа или слева и взять за руку крайнего. Игрок, оказавшийся третьим лишним (с другой стороны) убегает от водящего. Правилами предусматривается смена водящего, если он осалил убегающего.

**Пять имён (игра малой подвижности)**

Двое играющих, мальчик и девочка (представители двух команд), становятся перед двумя линиями. По сигналу они должны пройти вперёд (сначала один, потом другой), сделав пять шагов, и на каждый шаг без малейшей ошибки, запинки (не нарушая ритма) произнести какое-нибудь имя (мальчики – имена девочек, девочки – имена мальчиков). Это на первый взгляд простое задание, на самом деле выполнить не так-то просто. Побеждает тот, кто справится с этой задачей или сумеет назвать больше имён.
Можно назвать пять других слов (по темам: животные, растения, предметы домашнего обихода и т.п.). Таких слов множество, а подобрать 5 слов и произнести их одно за другим без промедления в ритме шага сумеет не каждый.

*Точечный массаж*

|  |
| --- |
| **Точечный массаж** — метод рефлекторной терапии, областью воздействия которой являются точки акупунктуры, а способом воздействия — руки. Достоинства точечного массажаНажатие на правильно выбранные биологически активные точки (БАТ) освобождает от многих недугов. Точечный массаж является надежным, безопасным и действенным средством против боли, причем без появления каких-либо побочных действий. Воздействие на БАТ способно повлиять на состояние всех органов. Дополнительно оно помогает при многих повседневных недомоганиях, способствует улучшению самочувствия, поднимает общий тонус организма и улучшает настроение.Действие точечного массажаТочечный массаж усиливает кровоснабжение, регулирует деятельность желез внутренней секреции, уменьшает болезненность, снижает нервное и мышечное напряжение. В то же время воздействие на БАТ может стимулировать или успокаивать вегетативную нервную систему. Противопоказания к точечному массажуНеобходимо помнить, что точечный массаж лишь дополняют современные методы лечения, обогащая их, но полностью их не заменяя, и, конечно, не являются панацеей от всех болезней. Точечный массаж может применяться для оказания первой медицинской помощи и как дополнительное болеутоляющее лечение.При использовании точечного массажа следует наверняка знать расположение точек воздействия, которые соответствуют состоянию. Необходимо избегать воздействия на соседние участки, где могут располагаться другие точки, которые нельзя затрагивать. Ни в коем случае нельзя импровизировать, стараясь нажимать на все точки подряд. Прямые противопоказания отмечаются нечасто, однако точечный массаж не рекомендуется проводить при:— тяжелых органических заболеваниях сердца и системы кровообращения;— злокачественных и доброкачественных новообразованиях;— острых лихорадочных заболеваниях;— тяжелых заболеваниях легких и активной форме туберкулеза;— тяжелых заболеваниях почек;— язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки;— при очень сильном переутомлении и резком истощении;— в период беременности;— при локальных (местных) заболеваниях кожи с изменением кожного покрова.При внезапном ухудшении самочувствия во время проведения акупрессуры процедуру следует немедленно прекратить. |

**ГИМНАСТИКА МАЛЕНЬКИХ ВОЛШЕБНИКОВ.**

Данная игра является фрагментом авторского комплекса "Гимнастика маленьких волшебников", включающего в себя элементы психогимнастики в сочетании с точечным самомассажем.

 Точечный массаж как элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. Применяется чаще всего с целью улучшения протекания нервных процессов путем воздействия на некоторые активные точки. В основном это самомассаж активных точек на подошве и пальцах ног, некоторых точек на голове, лице и ушах, а также на пальцах рук.

При проведении "Гимнастики маленьких волшебников" происходит целенаправленное надавливание на биологически активные точки. Но ребенок здесь не просто "работает" - он играет, лепит, мнет, разглаживает свое тело, видя в нем предмет заботы, ласки, любви.

Делая массаж определенной части тела, ребенок, как в голографическом оттиске, воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивает у ребенка позитивное ценностное отношению к собственному телу.

**ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
(проводятся во всех группах)**

**I. Потягивание
И. п.- из позиции лежа на спине.**

1. На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед по полу, а левая рука - вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: "ид-д-да-а-а".

Цель: почувствовать удовольствие от растяжки мышц левой стороны тела (происходит прочистка левого энергетического канала).

2. Правая нога тянется пяточкой вперед по полу, а правая рука - вверх, вдоль туловища - вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится "пин-гал-ла-а".

Цель: почувствовать удовольствие от растяжки мышц правой стороны тела (происходит прочистка правого энергетического канала).

3. Обе ноги тянутся пяточками вперед по полу, обе руки -вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести "су-шум-м-м-на".

Цель: почувствовать удовольствие от напряжения, переходящего в расслабление (прочистка центрального энергетического канала).

**II. Массаж живота
И. п. - лежа на животе.**

1. Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает.

Цель: улучшить работу кишечника

2. С левой стороны пальчиками нажимает несколько раз более глубоко, словно палочкой проверяет готовность теста.

Цель: воздействие на сигмовидную кишку и нормализация стула.

**III. Массаж грудной области
И. п. - сидя по-турецки.**

1. Поглаживание области грудной клетки со словами: "Я милая, чудесная, прекрасная".

Цель: воспитывать бережное отношение к своему телу, учить любить себя.

2. "Заводим машину". Ребенок ставит пальчики на середину грудины от вилочковой железы вниз (кроме больших пальцев, все восемь остальных ставятся на одной линии сверху вниз), делает вращательные движения 5-6 раз по часовой стрелке со звуком "ж-ж-ж-ж". Затем 5-6 раз вращательные движения против часовой стрелки.

3. Сняв все пальцы с грудины со звуком "пи-и-и", нажимает на точку между грудными отделами в области сердца (сигнал - "машина завелась").

Цель: воздействовать на биоактивные точки грудного отдела, почувствовать радость от звукового сопровождения.

**IV. Массаж шеи
И. п. - сидя по-турецки.**

1. Поглаживает шею от грудного отдела к подбородку.

2. Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее.

3. Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кисти рук.

4. Представив, что у него красивая лебединая шея, любуется ею, как будто она отражается в зеркале.

Цель: почувствовать радость от внутреннего ощущения красоты и гибкости прекрасной лебединой шеи.  **V. Массаж ушных раковин
И. п. - сидя по-турецки. Ребенок лепит ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона.**

1. Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами.

2. Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону).

3. Нажимает на мочки ушей ("вешает на них красивые сережки").

4. Лепит ушки внутри. Пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений по часовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и всеслышащими).

5. С усилием "примазывает глину" вокруг ушных раковин - проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1-1,5 см.

Цель: вызвать образ любимой игрушки и в процессе игры воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, выходящие на ушные раковины.

**VI. Массаж головы**

1. Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.

2. Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, от лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.

3. Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.

4. "Догонялки": сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, "бегает" по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг Друга.

5. С любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы и представляет, что его "прическа самая красивая на конкурсе причесок".

Цель: воздействие на активные точки на голове, которые улучшают ток крови.

**VII. Массаж лица
Лепит красивое лицо.**

1. Поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняет ее, чтобы она была упругой.

2. Надавливает пальцами на переносицу, середину бровей, делая вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки по 5-6 раз.

3. С усилием, надавливая, рисует желаемый красивый изгиб бровей, затем щипками лепит густые брови от переносицы к вискам.

4. Мягко и нежно лепит глаза, надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые реснички.

5. Надавливая на крылья носа, ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос и представляет, какой красивый нос для Буратино у него получился.

Цель: предотвращение простудных заболеваний путем воздействия на активные точки лица. Выработка умения управлять мимикой.

**VIII. Массаж шейных позвонков
Игра "Буратино"**

Буратино своим длинным любопытным носом рисует солнышко, морковку, дерево.

1. Мягкие круговые движения головой по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

2. Повороты головы в стороны, вверх, вниз.

3. Наклоны головы во время "рисования" вправо, затем влево.

Цель: почувствовать приятное ощущение от медленных, плавных движений позвонков шейного отдела. Представить и рассказать, какие ощущения вызывают рисунки, выполненные движением носа в воздухе.

**IX. Массаж рук**

1. "Моют" кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла.

2. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.

3. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой, словно по стиральной доске.

Цель: оказать благотворное воздействие на внутренние органы, выходящие на биоактивные точки пальцев: сердце, легкие, печень, кишечник. Вызвать ощущение легкости, внутренней радости.

4. Трут "мочалкой" всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; "смывают водичкой мыло", ведут одной рукой вверх, затем ладошкой вниз и "стряхивают воду".

Цель: возбуждение мышц рук и прочистка энергетических каналов рук.

**Игра "Солнечные зайчики"**

Дети встряхивают кистями рук (кисти в расслабленном состоянии) сверху вниз, словно обрызгивая друг друга. Представляют, как капельки воды, словно солнечные зайчики, блестят на солнце. Какого цвета эти солнечные зайчики? Куда летят брызги? Мысленно дети строят радугу из водяных капелек, любуются цветом и блеском. Тянут ладошки вверх к солнышку, представляя, как добрая сила вливается в них.

Цель: ощутить внутреннюю радость.

**Игра "Птичка"**

1. Руки сложены ладошками перед грудью. Птичка в клетке бьется, пытаясь освободиться, - руки напряжены и с усилием двигаются то влево, то вправо.

Цель: воздействие на грудные железы помогает предотвратить образование мастопатии.

2. "Птичка вырвалась на свободу". Тело в расслабленном состоянии, руки поднимаются вверх и, разъединившись в свободном парении, опускаются.

Манипуляция руками в свободном парении - в зависимости от фантазии ребенка.

Цель: почувствовать радость освобождения и полета.

**X. Массаж ног
И. п. - сидя по-турецки.**

1. Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы, делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладошкой по всей стопе. Словно вбивая пожелания, говорит: "Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!.." То же - с правой ногой.

2. Поглаживает, пощипывает, сильно растирает голени и бедра. Делает пассовые движения поочередно над каждой ногой, "надевает" воображаемый чулок, затем "снимает его и сбрасывает", встряхивая руки.

Цель: воздействие на биологически активные центры, находящиеся на ногах. Прочистка энергетических каналов ног.

**Игра "Покачай малышку"**

Ребенок прижимает к груди стопу ноги, укачивает "малышку", касается лбом колена, стопы, поднимает "малышку" выше головы, делает вращательные движения вокруг лица.

Цель: развитие гибкости суставов, ощущение радости от гармоничного движения ног.

*Физкультминутки во время занятий*

Физкультминутка не является обязательным режимным моментом как утренняя гимнастика, но опыт показал, что введение ее в режим дня детей разных возрастных групп дает положительные результаты. Физкультминутка это - кратковременное (в течение 1 – 2 минут) мероприятие, которое способствует укреплению организма ребёнка, повышает его работоспособность. Физкультминутка проводится, с целью активно изменить деятельность детей и этим ослабить утомление, а затем снова переключить их на продолжение занятие.

**Физкультминутка. Головой качает слон**
Раз, два, три — вперёд наклон,
Раз, два, три — теперь назад. (Наклоны вперёд, назад.)
Головой качает слон —
Он зарядку делать рад. (Подбородок к груди, затем голову запрокинуть назад.)
Хоть зарядка коротка,
Отдохнули мы слегка. (Дети садятся.)

**Физкультминутка. А в лесу растёт черника**
А в лесу растёт черника,
Земляника, голубика.
Чтобы ягоду сорвать,
Надо глубже приседать. (Приседания.)
Нагулялся я в лесу.
Корзинку с ягодой несу. (Ходьба на месте.)

**Физкультминутка. Аист**
(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)
— Аист, аист длинноногий,
Покажи домой дорогу. (Аист отвечает.)
— Топай правою ногою,
Топай левою ногою,
Снова — правою ногою,
Снова — левою ногою.
После — правою ногою,
После — левою ногою.
И тогда придешь домой.

**Физкультминутка. А часы идут, идут**
Тик-так, тик-так,
В доме кто умеет так?
Это маятник в часах,
Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.)
А в часах сидит кукушка,
У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.)
Прокукует птичка время,
Снова спрячется за дверью, (Приседания.)
Стрелки движутся по кругу.
Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)
Повернёмся мы с тобой
Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.)
А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)
Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)
А бывает, что спешат,
Словно убежать хотят! (Бег на месте.)
Если их не заведут,
То они совсем встают. (Дети останавливаются.)

**Физкультминутка. Ёжик**
Ёжик топал по тропинке
И грибочек нёс на спинке.
Ёжик топал не спеша,
Тихо листьями шурша. (Ходьба на месте.)
А навстречу скачет зайка,
Длинноухий попрыгайка.
В огороде чьём-то ловко
Раздобыл косой морковку. (Прыжки на месте.)

**Ёлочка**
У маленьких детишек ёлочка большая.
Огоньками и шариками ёлочка сверкает.
Ай да ёлочка, погляди, погляди, (Дети хлопают в ладоши.)
Деткам, ёлочка, посвети, посвети. (Дети поднимают над головой руки и поворачивают ладони вправо и влево, потом читают стихи.)
Не коли нас, ёлочка,
Веточкой лохматой, (Грозят пальчиком.)
Убери иголочки
Дальше от ребяток.
Ай да ёлочка, погляди, погляди, (Дети хлопают в ладоши.)
Деткам, ёлочка, посвети, посвети. (Дети поднимают над головой руки и поворачивают ладони вправо и влево, потом читают стихи.)

**Физкультминутка. Жила-была мышка**
Жила-была мышка Мауси (Шагаем на месте.)
И вдруг увидала Котауси. (Присели.)
У Котауси злые глазауси (Закрыли ладонями рук глаза.)
И злые-презлые зубауси. (Закрыли руками рот.)
«Ах, Мауси, Мауси, Мауси, (Встали, руки на пояс.)
Подойди ко мне, милая Мауси! (Машем правой — левой рукой.)
Я спою тебе песенку, Мауси, (Руки на пояс, наклоны туловища влево-вправо.)
Чудесную песенку, Мауси!» (Руки на пояс, повороты туловища влево-вправо.)
Но ответила умная Мауси: (Хлопаем в ладоши.)
«Ты меня не обманешь, Котауси! (Встали, руки на пояс.)
Вижу злые твои глазауси (Закрыли ладонями рук глаза.)
И злые-презлые зубауси!» (Закрыли руками рот.)
Так ответила умная Мауси, (Встали, руки на пояс.)
И скорее бегом от Котауси. (Бег на месте.)

**Физкультминутка. Бабочка**
Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево.)
Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад.)
Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.)
Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево.)
Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)

**Физкультминутка. Белки**
Белки прыгают по веткам.
Прыг да скок, прыг да скок!
Забираются нередко
Высоко, высоко! (Прыжки на месте.)

**Физкультминутка. Будем прыгать и скакать!**
Раз, два, три, четыре, пять!
Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.)
Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо.)
Раз, два, три.
Наклонился левый бок.
Раз, два, три.
А сейчас поднимем ручки (Руки вверх.)
И дотянемся до тучки.
Сядем на дорожку, (Присели на пол.)
Разомнем мы ножки.
Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене.)
Раз, два, три!
Согнем левую ножку,
Раз, два, три.
Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.)
И немного подержали.
Головою покачали (Движения головой.)
И все дружно вместе встали. (Встали.)

**Будем прыгать, как лягушка**
Будем прыгать, как лягушка,
Чемпионка-попрыгушка.
За прыжком — другой прыжок,
Выше прыгаем, дружок! (Прыжки.)

**Ветер**
Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо.
Ветер тише, тише, тише.
Деревцо всё выше, выше. (Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются.)

**Ветер веет над полями**
Ветер веет над полями,
И качается трава. (Дети плавно качают руками над головой.)
Облако плывет над нами,
Словно белая гора. (Потягивания — руки вверх.)
Ветер пыль над полем носит.
Наклоняются колосья —
Вправо-влево, взад-вперёд,
А потом наоборот. (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)
Мы взбираемся на холм, (Ходьба на месте.)
Там немного отдохнём. (Дети садятся.)

**Ветер тихо клен качает**
Ветер тихо клен качает,
Вправо, влево наклоняет:
Раз — наклон и два — наклон,
Зашумел листвою клен. (Ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо и влево.)

**Видишь, бабочка летает**
Видишь, бабочка летает, (Машем руками-крылышками.)
На лугу цветы считает. (Считаем пальчиком.)
— Раз, два, три, четыре, пять. (Хлопки в ладоши.)
Ох, считать не сосчитать! (Прыжки на месте.)
За день, за два и за месяц... (Шагаем на месте.)
Шесть, семь, восемь, девять, десять. (Хлопки в ладоши.)
Даже мудрая пчела (Машем руками-крылышками.)
Сосчитать бы не смогла! (Считаем пальчиком.)
(Г. Виеру)

**Вместе по лесу идём**
Вместе по лесу идём,
Не спешим, не отстаём.
Вот выходим мы на луг. (Ходьба на месте.)
Тысяча цветов вокруг! (Потягивания — руки в стороны.)
Вот ромашка, василёк,
Медуница, кашка, клевер.
Расстилается ковёр
И направо и налево. (Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой.)
К небу ручки протянули,
Позвоночник растянули. (Потягивания — руки вверх.)
Отдохнуть мы все успели
И на место снова сели. (Дети садятся.)

**Во дворе растёт подсолнух**
Во дворе растёт подсолнух,
Утром тянется он к солнцу. (Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)
Рядом с ним второй, похожий,
К солнцу тянется он тоже. (Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)
Вертим ручками по кругу.
Не задень случайно друга!
Несколько кругов вперёд,
А потом наоборот. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)
Отдохнули мы чудесно,
И пора нам сесть на место. (Дети садятся.)

**Вот летит большая птица**
Вот летит большая птица,
Плавно кружит над рекой. (Движения руками, имитирующие махи крыльями.)
Наконец, она садится
На корягу над водой. (Дети садятся на несколько секунд в глубокий присед.)

**Вот под елочкой**
Вот под елочкой зеленой (Встали.)
Скачут весело вороны: (Прыгаем.)
Кар-кар-кар! (Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)
Целый день они кричали, (Повороты туловища влево-вправо.)
Спать ребятам не давали: (Наклоны туловища влево-вправо.)
Кар-кар-кар! (Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)
Только к ночи умолкают (Машут руками как крыльями.)
И все вместе засыпают: (Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)
Кар-кар-кар! (Тихо.) (Хлопки над головой в ладоши.)

**Выполняем упражненье**
Выполняем упражненье,
Быстро делаем движенья.
Надо плечи нам размять,
Раз-два-три-четыре-пять. (Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)

**Выросли деревья в поле**
Выросли деревья в поле.
Хорошо расти на воле! (Потягивания - руки в стороны.)
Каждое старается,
К небу, к солнцу тянется. (Потягивания — руки вверх.)
Вот подул весёлый ветер,
Закачались тут же ветки, (Дети машут руками.)
Даже толстые стволы
Наклонились до земли. (Наклоны вперёд.)
Вправо-влево, взад-вперёд —
Так деревья ветер гнёт. (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)
Он их вертит, он их крутит.
Да когда же отдых будет? (Вращение туловищем.)

**Вышел зайчик**
Вышел зайчик погулять.
Начал ветер утихать. (Ходьба на месте.)
Вот он скачет вниз по склону,
Забегает в лес зелёный.
И несётся меж стволов,
Средь травы, цветов, кустов. (Прыжки на месте.)
Зайка маленький устал.
Хочет спрятаться в кустах. (Ходьба на месте.)
Замер зайчик средь травы
А теперь замрем и мы! (Дети садятся.)

**Физкультминутка. Вышли мышки**
Вышли мышки как-то раз (Ходьба на месте или продвигаясь вперед в колонне.)
Поглядеть, который час. (Повороты влево, вправо, пальцы «трубочкой» перед глазами.)
Раз, два, три, четыре (Хлопки над головой в ладоши.)
Мышки дернули за гири. (Руки вверх и приседание с опусканием рук "дернули за гири".)
Вдруг раздался страшный звон, (Хлопки перед собой.)
Убежали мышки вон. (Бег на месте или к своему месту.)

**Вышли уточки на луг**
Вышли уточки на луг,
Кря-кря-кря! (Шагаем.)
Пролетел веселый жук,
Ж-ж-ж! (Машем руками-крыльями.)
Гуси шеи выгибают,
Га-га-га! (Круговые вращения шеей.)
Клювом перья расправляют. (Повороты туловища влево-вправо.)
Ветер ветки раскачал? (Качаем поднятыми вверх руками.)
Шарик тоже зарычал,
Р-р-р! (Руки на поясе, наклонились вперед, смотрим перед собой.)
Зашептал в воде камыш,
Ш-ш-ш! (Подняли вверх руки, потянулись.)
И опять настала тишь,
Ш-ш-ш. (Присели.)

**Загудел паровоз**
Загудел паровоз
И вагончики повез.
Чу-чу-чу, чу-чу-чу
Далеко их укачу. (Дети встают и читают первую строчку. После слов «Загудел паровоз» говорят: «Ту-ту», кладут руки на плечи впереди стоящему ученику. Так образовались паровозы, которые могут «проехать» по залу и вернуться на свои места. Воспитатель показывает поезда, принесенные детьми из дома.)

**Зайки**
Зайки серые сидят, (Присели.)
Ушки длинные торчат. (Показываем руками ушки.)
Вот наши ушки,
Вот наши ушки;
Ушки на макушке.
Вот бежит лисичка, (Бег на месте.)
Хитрая сестричка.
Прячьтесь,прячьтесь, (Присели.)
Зайки-попрыгайки.
По лесной полянке
Разбежались зайки. (Прыжки на месте.)
Вот такие зайки,
Зайки-попрыгайки.

**Зайчики**
(Выскочили «маленькие зайчики». Лапки поджали к груди. Им весело, они скачут.)
Зайка серенький сидит
И ушами шевелит. (Дети показывают.)
Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть, (Дети показывают.)
Раз-два, надо лапочки погреть.
Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать. (Дети скачут.)
Кто-то зайку напугал —
Зайка — прыг — и убежал. (Дети садятся.)

**Землянику ищем**
Мы шли-шли-шли,
Землянику нашли.
Раз, и два, и три, и четыре, и пять,
Начинаем искать опять.
(Руки на поясе, ноги на ширине плеч. Наклоняясь, надо левой рукой коснуться кончиками пальцев правой ноги, правая рука остаётся на поясе — выдох. Выпрямиться — вдох. Собираем землянику. Теперь ягодка у левой ноги — быстро собираем её. Придётся опять наклониться.)

**На дворе у нас мороз**
На дворе у нас мороз.
Чтобы носик не замёрз,
Надо ножками потопать
И ладошками похлопать. (Дети хлопают себя ладонями по плечам и топают ногами.)
А теперь представим лето.
Речка солнышком согрета.
Мы плывём, плывём, плывём,
Дно ногами достаём. (Плавательные движения руками.)
Мы выходим из речушки
Направляемся к опушке. (Ходьба на месте.)

**На лугу растут цветы**
На лугу растут цветы
Небывалой красоты. (Потягивания — руки в стороны.)
К солнцу тянутся цветы.
С ними потянись и ты. (Потягивания — руки вверх.)
Ветер дует иногда,
Только это не беда. (Дети машут руками, изображая ветер.)
Наклоняются цветочки,
Опускают лепесточки. (Наклоны.)
А потом опять встают
И по-прежнему цветут.

**На лужайке поутру**
На лужайке поутру
Мы затеяли игру.
Ты — ромашка, я — вьюнок.
Становитесь в наш венок. (Взялись за руки, построились в круг.)
Раз, два, три, четыре,
Раздвигайте круг пошире. (Ходьба по кругу.)
А теперь мы — ручейки,
Побежим вперегонки, (Бег по кругу.)
Прямо к озеру спешим,
Станет озеро большим. (Ходьба по кругу.)
Раз, два, три, четыре,
Раздвигайте круг пошире.
Становитесь в круг играть.
Мы — веселые лучи.
Мы — резвы и горячи. (Прыжки на месте.)
Раз, два, три, четыре,
Раздвигайте круг пошире.
Раз, два — вперед нагнуться! (Наклоны вперед.)
Три, четыре — быстрей чуть-чуть!
Приподняться, подтянуться, (Прогнулись, руки вверх.)
Глубоко потом вдохнуть.
Раз, два — назад прогнуться,
Не сгибать колен ничуть.
Раз, два, три, четыре,
Взмах руками, ноги шире! (Махи руками.)
Раз, два, три, четыре, пять! (Прыжки на месте.)
Стали бегать и скакать!

**Нам на месте не сидится**
Нам на месте не сидится,
Разминаем поясницу.
Корпус крутим влево-вправо —
Так мы отдохнем на славу. (Вращение туловищем.)
Хорошо мы отдохнули
И к занятиям вернулись. (Дети садятся.)

**Нам пора передохнуть**
Нам пора передохнуть,
Потянуться и вздохнуть. (Глубокий вдох и выдох.)
Покрутили головой,
И усталость вся долой!
Раз-два-три-четыре-пять,
Шею надо разминать. (Вращения головой в одну и другую стороны.)
Встали ровно. Наклонились.
Раз - вперёд, а два — назад.
Потянулись. Распрямились.
Повторяем всё подряд. (Наклоны вперёд и назад.)
А потом мы приседаем.
Это важно, сами знаем.
Мы колени разминаем,
Наши ноги упражняем. (Приседания.)

**На поляне дуб зелёный**
На поляне дуб зелёный,
Потянулся к небу кроной. (Потягивания — руки вверх.)
Он на ветках среди леса
Щедро жёлуди развесил. (Потягивания — руки в стороны.)
А внизу грибы растут,
Их так много нынче тут!
Не ленись и не стесняйся,
За грибами наклоняйся! (Наклоны вперёд.)
Вот лягушка поскакала,
Здесь воды ей, видно, мало.
И квакушка бодро скачет
Прямо к пруду, не иначе. (Прыжки на месте.)
Ну, а мы пройдём немного.
Поднимаем выше ногу! (Ходьба на месте.)
Походили, порезвились,
И на травку опустились!

**На разминку**
На разминку становись!
Вправо-влево покрутись
Повороты посчитай,
Раз-два-три, не отставай, (Вращение туловищем вправо и влево.)
Начинаем приседать —
Раз-два-три-четыре-пять.
Тот, кто делает зарядку,
Может нам сплясать вприсядку. (Приседания.)
А теперь поднимем ручки
И опустим их рывком.
Будто прыгаем мы с кручи
Летним солнечным деньком. (Дети поднимают прямые руки над головой, потом резким движением опускают их и отводят назад, потом резким движением снова вверх и т. д.)
А теперь ходьба на месте,
Левой-правой, стой раз-два. (Ходьба на месте.)
Мы на коврик сядем вместе,
Вновь возьмёмся за дела.

**Насос**
А теперь насос включаем,
Воду из реки качаем,
Влево — раз, вправо — два,
Потекла ручьём вода.
Раз, два, три, четыре — (3 раза.)
Хорошо мы потрудились. (Наклон вправо, левая рука скользит вверх вдоль туловища (до подмышечной впадины); наклон влево, движение вверх правой рукой.)

**На тропинку - прыг! - лягушка**
На тропинку - прыг! - лягушка.
Ты куда спешишь, квакушка?
С кочки прыг! На кочку прыг!
В воду плюх! Ногами дрыг! (Прыжки на месте.)
Вот спокойно ёж идёт,
На иголках гриб несёт.
Он проходит под кустами
И шуршит за лопухами. (Ходьба на месте.)

**Начинается разминка**
Начинается разминка.
Встали, выровняли спинки.
Вправо-влево наклонились
И ещё раз повторили. (Наклоны в стороны.)
Приседаем мы по счёту,
Раз-два-три-четыре-пять.
Это нужная работа —
Мышцы ног тренировать. (Приседания.)
А теперь рывки руками
Выполняем вместе с вами. (Рывки руками перед грудью.)

**Наши алые цветки**
Наши алые цветки
Распускают лепестки. (Плавно поднимаем руки вверх.)
Ветерок чуть дышит,
Лепестки колышет. (Качание руками влево-вправо.)
Наши алые цветки
Закрывают лепестки, (Присели, спрятались.)
Головой качают, (Движения головой влево-вправо.)
Тихо засыпают.

**Новый год**
(Дети, взявшись за руки, образуют два круга и читают стихотворение.)
У всех Новый год,
И у нас Новый год. (Делают шаг с притопом и одновременно хлопают в ладоши, поворачиваясь в правую сторону и в левую.) Возле ёлочки зелёной (Оба круга движутся вокруг ёлки в разные стороны.)
Хоровод, хоровод.
Пришёл Дед Мороз,
К нам пришёл Дед Мороз. (Продолжая держаться за руки, делают лёгкие наклоны головой в разные отороны, как бы сообщая друг другу эту новость.)
Он игрушек, и хлопушек,
И конфет нам принёс! (Кружатся на месте, подняв руки и вращая кистями.)
Он добрый у нас,
Он весёлый у нас,— (Делают шаг с притопом, одновременно хлопают, поворачиваясь в разные стороны.)
Возле ёлочки зелёной
Сам пошел с нами в пляс. (Взявшись за руки, идут двумя кругами в разных направлениях.)

**Ножки**
Хлопаем в ладошки,
Пусть попляшут ножки,
Пусть попляшут ножки
По ровненькой дорожке,
По ровненькой дорожке...
Устали наши ножки,
Устали наши ножки.
Вот наш дом,
Где мы живём.
Ножки накрест — опускайся
И команды дожидайся.
А когда скажу: «Вставай!» —
Им рукой не помогай.
Ножки прямо, ножки врозь,
Ножки вместе, ножки вкось.
Ножки здесь и ножки там.
Что за шум и что за гам? (Все слова дети сопровождают движениями.)

**Физкультминутка. Ну, а снег летит, летит**
Ели за окном стоят,
В небо синее глядят. (Потягивания — руки вверх.)
Ветки в стороны торчат, (Потягивания — руки вперёд.)
Белки на ветвях сидят. (Дети садятся в глубокий присед на несколько секунд, потом встают.)
Белки прыгают по ёлкам,
Собирают белки шишки.
Не пугают их иголки —
Белки — ловкие малышки. (Прыжки.)
Мы под ёлками сидим
И на белочек глядим. (Присели.)
Ветер дует ледяной (Дети машут руками.)
И вздымает снега тучу.
Он суровый и могучий. (Дети крутят руками.)
Зайцы прячутся в кустах.
Даже хитрая лиса
Притаилась и сидит, (Дети садятся в глубокий присед на несколько секунд, потом встают.)
Ну, а снег летит, летит. (Дети машут руками.)
Но утихла злая вьюга,
Белой стала вся округа. (Потягивания — руки в стороны.)
Солнце светит в небесах. (Потягивания — руки вверх.)
Скачет по полю лиса. (Прыжки.)
Ну а мы чуть-чуть пройдёмся (Ходьба.)
И домой к себе вернёмся. (Дети садятся.)

*Дыхательная гимнастика*

**Дыхательные упражнения** способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой.
Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.
**Дыхательная гимнастика** развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма и имеет ряд преимуществ. Она основана на носовом дыхании. Использование физических упражнений, направленных на предупреждение простудных заболеваний, улучшение функций верхних дыхательных путей, мы рекомендуем применять во всех группах.
**Дыхательные упражнения** могут проводиться во время утренней гимнастики, гимнастики после пробуждения или на прогулке.
Основу дыхательной гимнастики составляют упражнения с удлиненным и усиленным выдохом. Этого можно достичь произнесением гласных звуков (а-а-а, у-у-у, о-о-о), шипящих согласных (ш, ж) и сочетании звуков (ах, ох, ух). Эти дыхательные упражнения рекомендуется проводить в игровой форме. Необходимо постепенно увеличивать нагрузку на детей за счет увеличения числа повторений и усложнения упражнений.

**Комплекс дыхательной гимнастики Стрельниковой**

**Основной комплекс включает в себя следующие упражнения:**

**"Ладошки"**
Исходное положение (и.п.): станьте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и "покажите ладони зрителю" - "поза экстрасенса". Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделайте 4 резких ритмичных вдоха носом (то есть "шмыгните" 4 раза). Затем руки опустите и отдохните 3- 4 секунды - пауза. Сделайте еще 4 коротких, шумных вдоха и снова пауза.

Помните! Активный вдох носом - абсолютно пассивный. Неслышный выдох через рот. Плечи в момент вдоха неподвижны!

Норма: "прошмыгайте" носом 24 раза по 4 вдоха.

Упражнение "Ладошки" можно делать стоя, сидя и лежа.

В начале урока возможно легкое головокружение. Не пугайтесь: оно пройдет к концу урока. Если головокружение сильное, сядьте и проделайте весь урок сидя, делая паузы после каждых 4 вдохов-движений (отдыхать можно не 3-4 секунды, а от 5 до 10 секунд).

**"Погончики"**

И.п.: станьте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в и.п. на уровень пояса. Плечи расслаблены - выдох "ушел". Выше пояса кисти рук не поднимайте. Сделайте подряд 8 вдохов-движений. Затем отдых 3-4 секунды и снова 8 вдохов движений.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Погончики" можно делать стоя, сидя и лежа.

**"Насос" ("Накачивание шины")**

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка - о.с.). Сделайте легкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно - шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова поклон и короткий, шумный вдох "с пола". Возьмите в руки свернутую газету или палочку и представьте, что накачиваете шину автомобиля. Поклоны делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая, а не прямая, голова опущена.

Помните! "Накачивать шину" нужно в темпоритме строевого шага.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Насос" можно делать стоя и сидя.

Ограничения: при травмах головы и позвоночника; при многолетних радикулитах и остеохондрозах; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; при камнях в печени, почках и мочевом пузыре не кланяйтесь низко. Поклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха самостоятельно (пассивно) через рот, но не открывая его широко.

Упражнение "Насос" очень результативное, часто останавливает приступы бронхиальной астмы, сердечный и приступ печени.

**"Кошка" ("Приседание с поворотом")**

И.п.: Станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении на должны отрываться от пола). Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо - резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо - влево, вдох справа - вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, непроизвольно. Коленки слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот - только в талии.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Кошка" можно делать также сидя на стуле и лежа в постели (в тяжелом состоянии).

**"Обними плечи" (вдох на сжатии грудной клетки)**

И.п.: станьте, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым "объятием" резко "шмыгайте" носом. Руки в момент "объятия" идут параллельно друг другу (а не крест на крест), ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху - правая или левая); широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встерчного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох с потолка).

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Обними плечи" можно делать также сидя и лежа.

Ограничения: сердечникам с ишемической болезнью сердца (ИБС), врожденными пороками, перенесенным инфарктом в первую неделю тренировок не делать упражнение "Обними плечи". Начинать его нужно со второй недели вместе с другими упражнениями стрельниковской гимнастики. В тяжелом состоянии нужно делать подряд не по 8 вдохов-движений, а по 4 вдоха-движения или даже по 2, затем отдых 3-5 секунд и снова 2 или 4вдоха-движения.

Женщинам начиная с шестого месяца беременности в упражнении "Обними плечи" голову назад не откидывать, выполнять упражнение только руками, стоя ровно и смотря прямо перед собой.

**"Большой маятник" ("Насос" + "Обними плечи")**

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклон вперед, руки тянутся к полу - вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад - руки обнимают плечи. И тоже вдох. Кланяйтесь вперед - откидывайтесь назад, вдох с "пола" - вдох с "потолка". Выдох происходит в промежутке между вдохами сам, не задерживайте и не выталкивайте выдох!

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Большой маятник" можно делать также сидя.

Ограничения: при остеохондрозе, травмах позвоночника и смещениях межпозвонковых дисков упражнение "Большой маятник делайте, ограничивая движения: слегка кланяясь вперед и почти не прогибаясь при наклоне назад.

**"Поворот головы"**
И.п.: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поверните голову вправо - сделайте шумный короткий вдох носом с правой стороны. Затем поверните голову влево - "шмыгните" носом с левой стороны. Вдох справа - вдох слева. Посередине голову не останавливать. Шею не напрягать, вдох не тянуть!

Помните! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно, через рот.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Ограничения: при травмах головы, вегетососудистой дистонии, эпилепсии; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника не делайте резких движений головой в упражнениях "Повороты головы", "Ушки" и "Маятник головой". Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно "шмыгайте" носом. Делать эти упражнения можно сидя, а "Повороты головы" и "Ушки" можно даже лежа.

**"Ушки" ("Ай-ай")**

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу - шумный короткий вдох носом. Затем наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу - тоже вдох. Чуть-чуть покачайте головой, как бы мысленно говорите кому-то: "Ай-ай-ай! Как не стыдно!" Смотреть нужно прямо перед собой. Это упражнение напоминает "китайского болванчика".

Помните! Вдохи делаются одновременно с движениями. Выдох должен происходить после каждого вдоха (не открывайте широко рот).

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Ограничения: при травмах головы, вегетососудистой дистонии, эпилепсии; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника не делайте резких движений головой в упражнениях "Повороты головы", "Ушки" и "Маятник головой". Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно "шмыгайте" носом. Делать эти упражнения можно сидя, а "Повороты головы" и "Ушки" можно даже лежа.

**"Маятник головой" ("Малый маятник")**

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз (посмотрите на пол) - резкий короткий вдох. Поднимите голову вверх (посмотрите на потолок) - тоже вдох. Вниз - вверх, вдох с "пола" - вдох с "потолка". Выдох должен успевать "уходить" после каждого вдоха. Не задерживайте и не выталкивайте выдохи (они должны уходить либо через рот, но не видно, не слышно, либо в крайнем случае - тоже через нос).

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Ограничения: при травмах головы, вегетососудистой дистонии, эпилепсии; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника не делайте резких движений головой в упражнениях "Повороты головы", "Ушки" и "Маятник головой". Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно "шмыгайте" носом. Делать эти упражнения можно сидя, а "Повороты головы" и "Ушки" можно даже лежа.

**"Перекаты"**
А. И.п.: станьте левая нога впереди, правая сзади. Вся тяжесть тела на левой ноге. Нога прямая, корпус - тоже. Правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок, чтобы не потерять равновесие (но на нее не опираться). Выполните легкое танцевальное приседание на левой ноге ( нога в колене слегка сгибается) одновременно делая короткий вдох носом (после приседания левая нога мгновенно выпрямляется). Затем сразу же перенесите тяжесть тела на отставленную назад правую ногу (корпус прямой) и тоже на ней присядьте, одновременно резко "шмыгая" носом (левая нога в этот момент впереди на носке для поддержания равновесия, согнута в колене, но на нее не опираться). Снова перенесите тяжесть тела на стоящую впереди левую ногу. Вперед - назад, приседание - приседание, вдох - вдох.

Помните: 1) приседание и вдох делаются строго одновременно; 2) вся тяжесть тела только на той ноге, на которой слегка приседаем; 3) после каждого приседания нога мгновенно выпрямляется, и только после этого идет перенос тяжести тела (перекат) на другую ногу.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Б. И.п.: станьте правая нога впереди, левая - сзади. Повторите упражнение с другой ноги.

Упражнение "Перекаты" можно делать только стоя.

**"Шаги"**

**А. "Передний шаг" (рок-н-рол)**

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поднимите левую ногу, согнутую в колене, вверх, до уровня живота (от колена нога прямая, носок тянуть вниз, как в балете). На правой ноге в этот момент делайте легкое танцевальное приседание и короткий, шумный вдох носом. После приседания обе ноги должны обязательно на одно мгновенье принять и.п. Поднимите вверх правую ногу, согнутую в колене, на левой ноге слегка приседайте и шумно "шмыгайте" носом (левое колено вверх - и.п., правое колено вверх - и.п.). Нужно обязательно слегка присесть, тогда другая нога, согнутая в колене, легко поднимется вверх до уровня живота. Корпус прямой.

Можно одновременно с каждым приседанием и поднятием согнутого колена вверх делать легкое встречное движение кисте рук на уровне пояса. Упражнение "Передний шаг" напоминает танец рок-н-рол.

Помните! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно (пассивно), желательно через рот.

Норма 8 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Передний шаг" можно делать стоя, сидя и даже лежа.

Ограничения: при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (ИБС, врожденные пороки, перенесенный инфаркт) не рекомендуется высоко (до уровня живота) поднимать ноги. При травмах ног и тромбофлебите это упражнение выполнять только сидя и даже лежа (на спине), очень осторожно, чуть-чуть поднимая колено вверх при шумном вдохе. Пауза (отдых) - 3-4 секунды после каждых 8 вдохов-движений, можно продлить ее до 10 секунд.

При тромбофлебите обязательно проконсультируйтесь с хирургом.

При мочекаменной болезни и при беременности (начиная с шестого месяца) в упражнении "Передний шаг" высоко колени не поднимать!

**Б. "Задний шаг"**

И.п.: то же. Отведите левую ногу, согнутую в колене, назад, как бы хлопая себя пяткой по ягодицам. На правой ноге в этот момент слегка присядьте и шумно "шмыгните" носом. Затем обе ноги на одно мгновенье верните в и.п. - выдох сделан. После этого отведите назад согнутую в колене правую ногу, а на левой делайте танцевальное приседание.

Это упражнение можно делать только стоя.

Помните! Вдохи и движения делаются строго одновременно.

Норма 4 раза по 8 вдохов-движений.

**Порядок выполнения:**

1. **"Ладошки"** - 12 раз по 8 вдохов-движений.
2. **"Погончики"** - 12 раз по 8 вдохов-движений.
3. **"Насос"** - 12 раз по 8 вдохов-движений.
4. **"Кошка"** - 12 раз по 8 вдохов-движений.
5. **"Обними плечи"** - 12 раз по 8 вдохов-движений.
6. **"Большой маятник"** - 12 раз по 8 вдохов-движений.
7. **"Повороты головы"** - 12 раз по 8 вдохов-движений.
8. **"Ушки"** - 12 раз по 8 вдохов-движений.
9. **"Маятник головой"** - 12 раз по 8 вдохов-движений.
10. **"Перекаты"**
а) 12 раз по 8 вдохов-движений - с левой ноги
б) 12 раз по 8 вдохов-движений - с правой ноги
11. **"Шаги"**
а) "Передний шаг" - 32 вдоха-движения.
б) "Задний шаг" - 32 вдоха-движения.
в) снова "Передний шаг" - 32 вдоха-движения

|  |
| --- |
| **Дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста** |
| 1. «ЧАСИКИ»Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10—12 раз.2. «ТРУБАЧ»Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф-ф». Повторить 4—5 раз.3. «ПЕТУХ»Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопать ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5—6 раз.4. «КАША КИПИТ» Сидя, одна рука лежит на животе, другая—на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.5. «ПАРОВОЗИК» Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20—30 секунд.6. «НА ТУРНИКЕ» Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки—вдох, палку опустить назад на лопатки—длинный выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.7. «ШАГОМ МАРШ!» Стоя, гимнастическая палка в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага—вдох, на 6—8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 минуты.8. «НАСОС»Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону—выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произносить «с-с-с-с-с», «с-с-с-с». Повторить 6—8 наклонов в каждую сторону.9. «РЕГУЛИРОВЩИК» Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5—6 раз.10. «ЛЕТЯТ МЯЧИ» Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произносить, выдыхая, длительное «у-х-х-х-х». Повторить 5—6 раз.11. «ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ»Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки—вдох, опустить руки-вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4—5 раз.12. «ЛЫЖНИК»Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5—2 минут. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».13. «МАЯТНИК»Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне—выдох, произносить «т-у-у-у-х-х».Повторить 3—4 наклона в каждую сторону.14. «ГУСИ ЛЕТЯТ» Медленная ходьба в течение 1—2 минут. Поднимать руки в стороны — вдох, руки вниз—выдох, произносить «г-у-у у-у».15. «СЕМАФОР»Сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднимать руки в стороны—вдох, медленно опускать вниз—длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3—4 раза.Эти упражнения ребенок должен выполнять утром и среди дня. В летнее время второе занятие лучше проводить на воздухе во время прогулки. |

***Полоскание полости рта кипяченой водой***

Большое внимание в обучении гигиене необходимо уделять **полосканиям полости рта** для удаления остатков пищи после ее приема.

Каждый прием пищи должен завершаться полосканием. Полоскания должны сопровождаться энергичными движениями мимической и жевательной мускулатуры в течение 0,5-1 мин. Для усиления профилактического эффекта полоскания пользуются эликсирами, оказывающими выраженное дезодорирующее и противовоспалительное действие. Для гигиенического полоскания на стакан воды комнатной температуры добавляют 10-15 капель эликсира и полощут рот в течение 1\2-1 мин.

***Фитонциды***

**Фитонци́ды** - образуемые [растениями](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F) [биологически активные вещества](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8_%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B2%D0%B5%D1%89%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0), убивающие или подавляющие рост и развитие [бактерий](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D1%8F), микроскопических [грибов](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B8%D0%B1%D1%8B), [простейших](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%B9%D1%88%D0%B8%D0%B5).

Характерными представителями фитонцидов являются [эфирные масла](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D1%84%D0%B8%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BC%D0%B0%D1%81%D0%BB%D0%BE), извлекаемые из растительного сырья промышленными методами. В [медицинской](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0) практике применяют препараты [лука](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%83%D0%BA_%28%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%29), [чеснока](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%BA), [хрена](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D1%80%D0%B5%D0%BD), [зверобоя](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B2%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D0%B9) и др. растений, содержащих фитонциды, для лечения гнойных [ран](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D0%BD%D0%B0), трофических [язв](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AF%D0%B7%D0%B2%D0%B0). Фитонциды ряда других растений стимулируют двигательную и секреторную активность желудочно-кишечного тракта, [сердечную](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B4%D1%86%D0%B5) деятельность.

Летучие фитонциды ([ЛАВ](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%90%D0%92)) способны оказывать своё действие на расстоянии, например фитонциды листьев [дуба](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%83%D0%B1), [эвкалипта](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%B2%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BF%D1%82), [сосны](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%B0) и многих др. Сила и спектр антимикробного действия фитонцидов весьма разнообразны. Фитонциды [чеснока](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%BA), [лука](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%83%D0%BA_%28%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%29), [хрена](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D1%80%D0%B5%D0%BD), [красного перца](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%86) убивают многие виды простейших, бактерий и низших грибов в первые минуты и даже секунды. Летучие фитонциды уничтожают простейших ([инфузорий](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%84%D1%83%D0%B7%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%B8)), многих [насекомых](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%81%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D1%8B%D0%B5) за короткое [время](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%80%D0%B5%D0%BC%D1%8F) ([часы](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B0%D1%81) или [минуты](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B8%D0%BD%D1%83%D1%82%D0%B0)).

Так, фитонциды [пихты](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B8%D1%85%D1%82%D0%B0) убивают [коклюшную палочку](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%91%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D1%8F_%D0%91%D0%BE%D1%80%D0%B4%D0%B5_%E2%80%94_%D0%96%D0%B0%D0%BD%D0%B3%D1%83&action=edit&redlink=1) (возбудителя [дизентерии](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B8%D0%B7%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D1%8F) и [брюшного тифа](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%80%D1%8E%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B9_%D1%82%D0%B8%D1%84)); [сосновые](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%B0) фитонциды губительны для [палочки Коха](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%B0_%D0%9A%D0%BE%D1%85%D0%B0) (возбудителя [туберкулёза](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%83%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%91%D0%B7)) и для [кишечной палочки](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D1%88%D0%B5%D1%87%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%B0); [берёза](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D1%80%D1%91%D0%B7%D0%B0) и [тополь](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%8C) поражают [микроб золотистого стафилококка](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D1%82%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BA%D0%BA).

Фитонциды же [багульника](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D0%B3%D1%83%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA) и [ясенца](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AF%D1%81%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%86) довольно ядовиты и для человека — с этими растениями следует быть осторожным.

***Рижский метод закаливания***

Название метода пришло из Прибалтики, где было замечено, что дети бегающие босиком по прохладной воде и песку Рижского взморья практически не болеют простудными заболеваниями. Метод давно и широко применяется в дошкольных учреждениях, имеет несколько вариантов..

Для данного метода закаливания используется три дорожки из грубого полотна (мешковина, дерюга и пр.) шириной 0,4 м и длиной 1,5 м. Одна из них смачивается в 10% растворе поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) комнатной t. Другая в чистой воде такой же t. Третья дорожка остается сухой. Дорожки выстилаются на полу в следующей последовательности: "соленая" дорожка, дорожка, смоченная обычной водой и сухая.

Дети шаркающим шагом проходят по очереди по всем дорожкам. Прохождение можно повторить 2-3 раза и совместить его с хождением по ребристой доске или по "Дорожке Здоровья".

"Дорожка Здоровья" представляет собой полсу из легко стирающейся ткани с нашитыми на нее мелкими предметами: пуговицы, бусинки, плетенные веревочки, шнуры и другие объемные предметы, безопасные для ребенка. Можно использовать коврик для ванной типа "травка". Подобные дорожки используют для профилактики плоскостопия и являются активными раздражителями рецепторов, находящихся на стопе ребенка.

***Хождение босиком***

**Хождение босиком** — один из древнейших приемов закаливания, широко практикуемый и сегодня во многих странах. К тому же происходит тренировка мышц стопы. Предохраняя от плоскостопия. Поэтому рекомендуется ходить босиком по скошенной траве, опавшей хвое в лесу и т. п. Начинать хождение босиком надо в комнате, сначала по 1 минуте и прибавлять через каждые 5—7 дней по 1 минуте, доведя общую продолжительность до 8—10 минут ежедневно.

***Обширное умывание***

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

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

«Умывай-ка»

«Раз» - обмывает правой рукой левую кисть.

«Два» - обмывает левой рукой правую кисть.

«Три» - мокрой правой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до локтя.

«Четыре» - мокрой левой ладонью проводит от кончиков пальцев правой руки до локтя.

«Пять» - мокрые ладони кладет сзади на шею и ведет одновременно вперед.

«Шесть» - мокрой правой ладонью делает круговое движение по груди.

«Семь» - мокрыми ладонями проводит по лицу от лба к подбородку.

«Восемь» - ополаскивает руки.

«Девять» - отжимает их, слегка стряхивая.

«Десять» - вытирает руки насухо.

Примечание. Умывание можно сопровождать стихами.

**Использование потешек при обширном умывании**

Ай, лады-лады-лады,

Не боимся мы воды.

Чисто умываемся,

Маме улыбаемся.

\*\*\*

Водичка, водичка,

Умой мое личико,

Чтобы глазки блестели,

Чтобы щечки краснели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок.

Чистая водичка.

\*\*\*

Надо, надо умываться

По утрам и вечерам,

А нечистым трубочистам –

Стыд и срам, стыд и срам!

\*\*\*

Знаем, знаем, да, да, да,

Где ты прячешься вода,

Выходи водица вся –

Ребята будут мыться.

\*\*\*

Раз – обмоем кисть руки,

Два – с другого повтори,

Три – до локтя помочили,

Четыре – с другого повторили,

Пять – по шее провели,

Шесть – смелее по груди,

Семь – лицо свое обмоем,

Восемь – с рук усталость смоем,

Девять – воду отжимай,

Десять – сухо вытирай.

*\*\*\**

Раз- обмоем кисть руки,

Два – с другою повтори.

Три – до локтя намочили,

Четыре – с другою повторили.

Пять – по шее провели,

Шесть – смелее по груди.

Семь – лицо свое обмоем,

Восемь – с рук усталость смоем.

Девять – воду отжимай,

Десять – сухо вытирай.

***Комплекс оздоровительной гимнастики после дневного сна***

Максимально используя свободную площадь групповой комнаты, мы создали оптимальную гигиеническую обстановку, предусматривающую осуществление закаливающих и оздоровительных мероприятий в соответствии с индивидуальными особенностями здоровья детей.

Основная цель гимнастики после сна – поднять настроение и мышечный тонус ребенка, а также обеспечить профилактику нарушения осанки. Настроение детей зависит от того, как они выспались и от эмоциональной обстановки, которую мы создаем в группе. Создание положительного эмоционального фона является мощным фактором формирования мотивации к здоровому образу жизни, физическому и психическому раскрепощению детей.

В основе подбора комплекса гимнастики после дневного сна лежит имеющийся у детей двигательный опыт и состоит этот опыт из нескольких частей.

***Гимнастика после дневного сна.***

Выполняется под стихотворное сопровождение соответственно комплексам, расписанным по месяцам.

**1 часть. Подъем (4 минуты)**

Под легкую спокойную музыку дети постепенно просыпаются и выполняют **точечный массаж**, который способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. Применяется с целью улучшения протекания нервных процессов у детей путем воздействия на некоторые активные точки.

 **Массаж лица**

Цель - предотвращение простудных заболеваний путем воздействия на активные точки лица. Выработка умения управлять мимикой.

 **Массаж рук**

Цель - оказать благотворное воздействие на внутренние органы, выходящие на биоактивные точки пальцев: сердце, легкие, печень, кишечник. Вызвать ощущение легкости, внутренней радости.

 **Массаж ног**Цель: воздействие на биологически активные центры, находящиеся на ногах. Прочистка энергетических каналов ног.

**2 часть. Гимнастика, лежа в кроватях (3 минуты)**

Под легкую спокойную музыку дети, лежа в кроватях, выполняют движения соответственно словам.

**Цель -**  направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Гимнастика в постели включает в себя потягивание, поочерёдное поднимание рук и ног. Главное правило – исключить резкие движения. Длительность гимнастики в постели 2-3мин.

**3 часть. Ходьба по массажным коврикам (3-4 минуты)**

**Ходьба по массажным коврикам** различной конфигурации с нашитыми пуговицами. Коврики имеют различную форму, что положительно влияет на настроение и эмоциональное состояние ребенка.

2 раза в неделю **«Рижский метод закаливания».**

Цель – закаливание детского организма.

**4 часть. Обширное умывание холодной водой (3 минуты)**

Обучаем детей обширному умыванию прохладной водой: мытьё рук до локтя, растирание мокрой ладошкой груди и шеи. По окончании водной процедуры каждый ребёнок самостоятельно вытирается махровой салфеткой или полотенцем;

**5 часть. Полосканиям полости рта** **(2 минуты)**

 Полоскания сопровождаются энергичными движениями мимической и жевательной мускулатуры.

Список литературы:

Асташина М.П. Современные подходы к физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников: Учеб.-метод. пособие /М.П.Асташина. – Омск, 2002

 Воротникина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. – М.: Энас, 2006

Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошк. учреждений. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999

Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья – М., ТЦ Сфера, 2007

Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. Оздоровительные и познавательные занятия для детей детского сада. Москва 2003.

Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. Методические материалы, разработки занятий и спортивные игры. –Волгоград.: Учитель, 2007

Оверчук Т.И. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях. – М.: Просвещение, 2004

Шорыгина Т.А. Беседыо здоровье. Москва, 2004