***Муниципальное бюджетное детское образовательное учреждение***

***Городского округа Балашиха***

***«Детский сад комбинированного вида №33 «Надежда»***

***«Здоровьесберегающие технологии***

***в работе с детьми***

***дошкольного возраста».***

*-2012-*

***Принципы здоровьесберегающих технологий:***

* *-принцип «Не навреди!»;*
* *-принцип сознательности и активности;*
* *-непрерывности здоровьесберегающего процесса;*
* *-систематичности и последовательности;*
* *-принцип доступности и индивидуальности;*
* *-всестороннего и гармонического развития личности;*
* *-системного чередования нагрузок и отдыха;*
* *-постепенного наращивания оздоровительных воздействий;*
* *-возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса.*

***Существует десять золотых правил здоровьесбережения, которые относятся и к воспитателям:***

1. *Соблюдайте режим дня!*
2. *Обращайте больше внимания на питание!*
3. *Больше двигайтесь!*
4. *Спите в прохладной комнате!*
5. *Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!*
6. *Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!*
7. *Гоните прочь уныние и хандру!*
8. *Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!*
9. *Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!*
10. *Желайте себе и окружающим только добра!*

*Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21-го века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья.*

***«Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми среднего дошкольного возраста»***

*Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».*

*Главное назначение таких новых технологий – объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья.*

*Так что же такое «здоровьесберегающая технология»? Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора.*

*Цель здоровьесберегающих образовательных технологий- обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:*

* ***технологии сохранения и стимулирования здоровья;***
* ***технологии обучения ЗОЖ;***
* ***коррекционные технологии.***

*В нашем учреждении созданы педагогические условия здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей , основными из которых являются:*

* *организация разных видов деятельности детей в игровой форме;*
* *построение образовательного процесса в виде модели культуры;*
* *организация культурного творчества дошкольников;*
* *оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями.*

*Вся эта работа должна осуществляться комплексно, в течение всего дня и с участием медицинских и педагогических работников: физкультурного руководителя, музыкального руководителя и, непосредственно , воспитателя. Являясь участниками этого общего процесса, следует уделять особое внимание обучению дошкольников основным движениям и навыкам здорового образа жизни, применяя на практике внедрение различных методов и приемов для создания среды здоровьесберегающего процесса в своей возрастной группе.*

***Технологии сохранения и стимулирования здоровья:***

***Стретчинг*** *– не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.*

***Динамические паузы–*** *во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.*

***Подвижные и спортивные игры*** *– как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.*

***Релаксация*** *– в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. В нашем детском саду создан специальный релаксационный кабинет.*

***Гимнастика пальчиковая*** *– с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).*

***Гимнастика для глаз*** *– ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.*

***Гимнастика дыхательная*** *– в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.*

***Гимнастика корригирующая*** *– в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.*

***Гимнастика ортопедическая*** *– в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы/*

***Технологии обучения здоровому образу жизни***

***Физкультурное занятие*** *– 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст – 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.*

***Проблемно-игровые******тренинги****(игротреннинги и игротерапия) – в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.*

***Коммуникативные игры*** *– 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.*

***Коррекционные технологии***

***Технологии музыкального воздействия*** *– в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.*

***Сказкотерапия*** *– 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.*

***Технологии воздействия цветом*** *– Правильно подобранные цвета интерьера в нашей группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.*

*Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.*

*Чтобы вызвать у детей желание заниматься, важно заинтересовать ребенка с первых минут. Для этого необходимо предварительно продумать методические приемы, которые помогут решать поставленные задачи.*

*Поставленные задачи будут успешно решаться только при использовании открытых педагогических принципов и методов обучения, а именно:*

*Принцип доступности и индивидуальности - предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка. Одним из основных условий доступности является преемственность и постепенность усложнения заданий – это достигается правильным распределением материала на занятии. Индивидуальность – это учет индивидуальных особенностей. Каждый ребенок имеет свои функциональные возможности, поэтому материал усваивается по-разному*

*Принцип постепенного повышения требований заключается в постановке перед ребенком все более трудных заданий и их выполнения. Для этого целесообразно чередовать нагрузки с отдыхом.*

*Принцип систематичности – непрерывность и регулярность занятий. Систематические занятия дисциплинируют ребенка, приучают его к методичной и регулярной работе.*

*Принцип наглядности является основным в обучении движению. Занятия обеспечиваются рядом методических приемов, которые вызывают у ребенка желание заниматься. Педагог для каждого задания, выбирает наиболее эффективный путь объяснения данного задания – это такие методы как показ, словесный, игровой, иллюстративно-наглядный.*

*Т.о. для создания условий мотивации к занятиям физической культурой считаю, что необходимо создать такие условия, чтобы у ребенка «появился аппетит» заниматься физической культурой и спортом, чтобы он понял полезность движений для своего здоровья.*

***Конспект непосредственно образовательной деятельности с детьми среднего дошкольного возраста  на тему:***

***«Путешествие к трем медведям».***

*Программное содержание:*

*1.Активизировать и расширять словарный запас детей посредством  участия  в словесно-речевых играх.*

*2.Учить детей составлять небольшой описательный рассказ об игрушках состоящий из нескольких предложений.*

*3.Упражнять в четком и правильном произношении звуков [З],  [C] , [Ч].*

*4.Учить понимать смысл загадок.*

*5.Учить образовывать однокоренные слова и слова с уменьшительно-ласкательными суффиксами, согласовывать имена существительные с числительными.*

*6.Вызвать у детей положительные эмоции от чтения знакомых стихов и желание участвовать  в их рассказывании*

*Предварительная работа:*

*Чтение сказки «Три медведя», рассматривание иллюстраций В.Васнецова к сказке.*

*Материалы  к занятию:*

*Макет леса с елочками и берлогой, три игрушечных медведя разного размера и окраски, корзина с шишками, книжки-раскраски.*

*Ход занятия.*

***Педагог:*** *Ребята вы любите путешествовать? А на чем можно отправиться в путешествие? (самолете, машине, автобусе, поезде)*

*Давайте сегодня отправимся в путешествие на поезде. Я буду паровозом, а вы моими вагончиками.*

*Вы скорее торопитесь*

*И в вагончики садитесь,*

*Время приближается*

*Поезд отправляется!*

*Готовы в путь! Ту-ту-ту*

*Поехали: «Ш-Ш-Ш-Ш»*

*Поезд набирает ход: «ЧУ-ЧУ-ЧУ-ЧУ»*

*Вот поезд наш едет, колеса стучат,*

*А в поезде этом ребята сидят.*

*Чух–чух-чух-чух- бежит паровоз*

*Далеко, далеко он ребяток повез.*

*Но вот остановка. «С-С-С-С» Надо выпустить пар сильнее «С-С-С-С» а теперь ещё раз,  но медленно «С-С-С-С».*

*Тормозим: «З-З-З-З»*

*Сильно: «З-З-З-З»*

*Медленно: «З-З-З-З»*

*(Дети двигаются по группе «змейкой» и останавливаются около макета, на котором выставлены елки и берлога медведя.)*

*-Вот и остановка. Куда же мы с вами, ребята, приехали? (В лес)*

*Правильно, в лес. А что можно делать в лесу? (Гулять собирать грибы, ягоды, слушать птиц, отдыхать).*

*В лесу растет много деревьев. Вот растут елки. Сколько их, сосчитайте ? Какого они цвета? Как можно назвать самую маленькую?(ёлочка) Что есть у ёлки?(шишки, иголки)*

*Ребятки, а кто живет в берлоге?*

*А  узнаете вы, отгадав эту загадку.*

*Он мохнатый, он большой*

*Спит в берлоге он зимой*

*Летом ягоды жует*

*Дикий мед у пчел берет,*

*Грозно может зареветь*

*Косолапый зверь……  Медведь*

*(Включается музыка и появляются три игрушечных медведя: серый- большой, коричневый -средний, черный –маленький)*

*Ребятки, к кому мы попали в гости?*

*Кто это? (Мишки, медведи, медвежата)*

*Сколько их? ( Считают-3)*

*А медведи все одинаковые? (Нет)*

*Надо посадить  медведей так, чтоб было видно, кто самый большой, кто средний и кто самый маленький.( дети рассаживают)*

*Расскажите о них.( Рассказы детей по плану: какой по размеру, по цвету, что у него есть, где живет)*

*Первый медведь какой?. Давайте назовем его Михайло Иванович, он у нас будет папой медведем. (рассказ ребенка)*

*А второй медведь какой? . Пусть это у нас будет мама- медведица Настасья Петровна. (рассказ ребенка)*

*А третий?  Будет их сынок как его ласково можно назвать? Мишутка. (рассказ ребенка)*

*Запомнили, как зовут медведей? (Повторить вместе с детьми)*

*Кого называют Мишуткой? (Маленького медвежонка)*

*Кто у Мишутки мама? (Медведица)*

*Кто у Мишутки папа? (Медведь)*

*Как рычат медведи? (ЭЭЭЭээээ -хоровые и индивидуальные ответы детей)*

*Как рычит большой медведь Михайло  Иванович?(Имитация подражания: громким, сердитым голосом)*

*Как рычит Настасья Петровна? (Голосом по тише)*

*А Мишутка? (тоненьким, ласковым, тихим голоском)*

*(Дать детям игрушки, и те произносит звукоподражание)*

*Молодцы, все сделали правильно, а сейчас давайте поиграем*

***«Три медведя»(проводится игра малой подвижности)***

*Три медведя шли домой               Шагают на месте в развалочку*

*Папа был большой, большой       Поднимают руки над головой*

*Мама с ним поменьше ростом    Вытягивают руки перед собой*

*А сынок малютка просто               Руки перед собой -приседают*

*Очень маленький он был              Встают*

*С погремушкою ходил                    Руки сжать в кулачки*

*Дзынь-дзынь, дзынь-дзынь     Иммитируют игру в погремушку.*

*Вот какие у нас «ребятишки-мишки» молодцы!*

*А как ходят медведи? (В развалочку, топают) и поэтому как называют медведей? (Мишка-косолапый, мишка-топтыжка).*

*А, что любят собирать медведи в лесу? (Ягоды, грибы, шишки)*

*Давайте вспомним и расскажем стихотворение «Мишка косолапый»*

*Мишка косолапый по лесу идет,*

*Шишки собирает, песенки поет,*

*Вдруг упала шишка прямо мишке в лоб!*

*Мишка рассердился, и ногою топ!*

*Ой, ребята, а Мишка мне на ушко ещё  что-то шепнул, послушайте, что…*

*Не пойду я больше по лесу гулять*

*Не пойду я больше шишки собирать.*

*Педагог: Ребята, а вы можете помочь нашим медведям собрать шишки, которые они рассыпали.(Дети собирают шишки)*

*Су-джок терапия  «Шишки»*

*В руки шишки мы возьмем*

*Весело играть начнем*

*Мы ладошку закрываем*

*Шишку по руке катаем*

*Шишку в пальчики мы взяли*

*И друг другу показали*

*В руку левую берем*

*И сжимать её начнем*

*В руку правую берем*

*И сжимать её начнем*

*А теперь собрали шишки*

*И отдали нашим мишкам.*

*Игра «Кто больше соберёт шишек и расскажет для кого он их собрал» (Я собрал три шишки для Михайло Ивановича, а у меня пять шишек для Настасьи Петровны, а у меня две шишечки для Мишутки и т.п.)*

*Какие вы молодцы помогли Медведям собрать шишки, а теперь нам пора прощаться и возвращаться в группу. Садитесь в наш поезд и поехали...*

*Вы скорее торопитесь*

*И в вагончики садитесь,*

*Время приближается*

*Поезд отправляется!*

*Готовы в путь!   Ту-ту-ту*

*Поехали: «Ш-Ш-Ш-Ш»*

*Поезд набирает ход: «ЧУ-ЧУ-ЧУ-ЧУ»*

*Вот поезд наш едет, колеса стучат,*

*А в поезде этом ребята сидят.*

*Чух–чух-чух-чух- бежит паровоз*

*Далеко, далеко ребят он повез.*

*Но вот остановка СССССС (выпустить пар сильнее, медленнее)*

*Тормозим ЗЗЗЗЗЗЗ (сильно, медленно)*

*Педагог: Вот мы и вернулись из нашего путешествия. Вас ждет*

*подарок, это книжка - раскраска про трех медведей, у которых*

*мы побывали сегодня в гостях.*

***Комплексы бодрящей гимнастики после сна.***

***«Медвежонок косолапый»***

|  |  |
| --- | --- |
| *Медвежонок косолапый*  *Спал в берлоге рядом с мамой*  *А когда весна наступила,*  *Медведица сына будила:*  *- Медвежонок, ты вставай*  *И зарядку выполняй!* | *Дети лежат на боку, свернувшись калачиком.* |
| *С боку на бок повернись,*  *И на спинку ты ложись.* | *Переворачиваются на другой бок, затем ложатся на спину.* |
| *Глазки сонные протри*  *И головку подними.* | *Кулачками протирают глазки, чуть – чуть запрокидывают голову назад, поднимая подбородок кверху.* |
| *Влево, вправо посмотри,*  *Лапки к солнышку тяни.* | *Повороты головы в стороны, руки поднять вверх.* |
| *А теперь скорей садись*  *И вперед ты наклонись.* | *Сели на кровати, наклонились, достали ступни ног руками.* |
| *Нужно лапки разминать,*  *Чтобы  бегать и скакать.* | *Разминаем подошвы и пальчики ног.* |
| *А теперь пора вставать,*  *Из берлоги вылезать!* | *Встают, идут одеваться* |

***«Солнечные зайчики»***

*(гимнастика после сна с элементами массажа*

*выполняется сидя на кровати, ноги по – турецки)*

|  |  |
| --- | --- |
| *Встало солнышко с утра* | *Соединяем кончики пальцев рук, изображая шар, поднимаем руки вверх.* |
| *Детям тоже встать пора!* | *Разводим руки в стороны.* |
| *Ручки к солнышку протянем,*  *С лучиками поиграем.* | *Руки поднимаем вверх, вращаем кистями «фонарики», смотрим на руки.* |
| *Вдруг сквозь наши пальчики*  *К нам прискачут зайчики.* | *Смотрим сквозь пальцы, слегка касаясь ладошками лица.* |
| *Солнечные, не простые,*  *Зато скачут как живые:* | *Изображаем зайчиков: руки в кулачки, указательный и средний пальцы вверх - ушки, пошевелим «ушками».* |
| *По лобику к височкам,*  *По носику, по щечкам*  *По плечикам, по шейке,*  *И даже по коленкам!* | *Легко постукиваем кончиками пальцев* |
| *Ладошками мы хлопали*  *И зайчиков хватали,* | *Хлопаем в ладошки,*  *Хватательные движения* |
| *Но к солнышку лучистому*  *Зайчишки ускакали!* | *Руки поднимаем вверх, пальчики «растопыриваем»,  вращаем кистями.* |

***«Мы проснулись»***

*(выполнять сидя на кровати, ноги по - турецки)*

|  |  |
| --- | --- |
| *Наконец – то мы проснулись,* | *Протирают глаза кулачками.* |
| *Сладко, сладко потянулись,* | *Потягиваются.* |
| *Чтобы сон ушел, зевнули,* | *Зевают.* |
| *Головой слегка тряхнули.* | *Покачивают головой из стороны в сторону.* |
| *Плечи поднимали,* | *Поднимают плечи.* |
| *Ручками махали,* | *Руки перед грудью, «ножницы».* |
| *Коленки сгибали,* | *Согнуть ноги в коленях.* |
| *К груди прижимали.* | *Обхватить руками ноги, прижать.* |
| *Носочками подвигали,* | *Носки на себя, от себя поочередно.* |
| *Ножками подрыгали.* | *Вытянуть ноги, потрясти ими.* |
| *Не хотим мы больше спать* | *Пальчиками или ладошками показать.* |
| *Будем весело играть* | *Хлопки в ладоши.* |

***Малыши  - крепыши***

*(выполняется стоя около кроваток)*

|  |  |
| --- | --- |
| *Малыши – крепыши*  *вышли по – порядку.* | *Шагаем на месте* |
| *Малыши – крепыши*  *Делают зарядку.* | *Руки -  в стороны, сгибаем руки в локтях.* |
| *Руки вверх, руки вниз,*  *Дружно наклонились.* | *Поднимаем руки вверх, опускаем, наклон вниз, коснуться коленок.* |
| *Еще раз, еще раз,*  *Ровно распрямились.* | *Повторить, выпрямиться.* |
| *Влево, вправо поворот –*  *В стороны посмотрим.* | *Повороты в стороны.* |
| *Еще раз, еще раз,*  *В стороны посмотрим.* | *Повороты в стороны.* |
| *Вот так, вот так*  *Дружно мы шагаем!* | *Ходьба на месте.* |
| *Вот так, вот так*  *Дружно подрастаем!* | *Встать на носки, руки вверх, потянуться.* |

|  |
| --- |
| ***Дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста*** |

Корригирующая гимнастика после дневного сна.

Сентябрь.

Упражнения в кроватке:

1.«Потягушки» - И. п. : лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки – вверх над головой. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу»

2.«Котёнок» - И. п. : лёжа в позе спящей кошечки, «клубочек». Котенок встает на колени и выгибает спину со звуком «ш-ш-ш» (3 раза) .

Упражнения на коврике:

Мы хлопаем в ладоши, хлоп, хлоп

(хлопки над головой)

Мы топаем ногами, топ, топ

(высоко поднимаем колени)

Качаем головой

(головой вперед назад)

Мы руки поднимаем, мы руки опускаем

(руки поднять, опустить)

Мы низко приседаем и прямо мы встаем

(присесть и подпрыгнуть) .

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом  3-4 раза)

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «ш-ш-ш» (рот плотно закрыт).

2.«Надуй шар». Встать, ноги врозь, держа в руках воображаемый шар. На счет «раз, два» — сделать глубокий вдох через рот. На счет «три, четыре» — усиленный выдох через рот, имитируя движениями рук увеличивающийся шар. Повторить 3—4 раза в медленном темпе.

Карточка №2.

Корригирующая гимнастика после дневного сна.

Октябрь.

Упражнения в кроватке:

1.«Потягивание» - И. п. : лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5раз) .

2. Массаж шеи. И. п. - сидя по-турецки.

Поглаживает шею от грудного отдела к подбородку.

Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее.

Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кисти рук.

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

Упражнения на коврике:

Листопад

Падают, падают листья,

В нашем саду листопад.

Взмахи руками.

Желтые, красные листья

По ветру вьются, летят.

Повороты вокруг себя.

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1.«Ку-ка-ре-ку». И. п. ноги врозь, руки опущены. Поднимают руки в стороны, а затем хлопают ими по бедрам и, выдыхая, произносят «ку-ка-ре-ку».

2.«Ветерок». Сесть на полу, ноги по-турецки. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох через нос и рот; «три, четыре» — продолжительны выдох (поочередно медленно - быстро, имитирующий ветер. Повторить 4 -5 раз.

Карточка №3.

***Корригирующая гимнастика после дневного сна.***

*Ноябрь.*

*Упражнения в кроватке:*

*1.«Потягивание» - И. п. : лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5 раз) .*

*2.«Змея» - И. п. : лёжа на животе, упор на вытянутых руках. Голова гордо поворачивается влево – вправо и издавать звук «Ш… Ш… Ш… » (4 раз) .*

*3. Массаж живота. И. п. - лежа на животе. Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает.*

*Упражнения на коврике:*

*ПОПУГАЙ*

*Жил на свете попугай.*

*Крылья шире расправляй.*

*(Руки в стороны, влево, вправо.)*

*Он любил летать всех выше,*

*Выше пальм, жирафов выше.*

*(Потянуться на носках, руки вверх.)*

*В гости к деткам прилетал,*

*Вместе с ними отдыхал,*

*(Делать приседания.)*

*Прыгал, кланялся, шалил,*

*(Наклоны головы или туловища вперед.)*

*С малышами говорил.*

*Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.*

*Дыхательные упражнения:*

*1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «ы-ы-ы» (рот плотно закрыт).*

*2.«Вырастим большими». На счет «раз, два» подняться на носки, руки в стороны, вверх, ладонями вовнутрь, потянуться — глубокий вдох через нос; на счет «три, четыре» — руки вниз, сгибая ноги в коленях, наклониться вперед — выдох через рот. Повторить в медленном темпе 3-4раза.*

*Карточка №4.*

*Корригирующая гимнастика после дневного сна.*

*Декабрь.*

*Упражнения в кроватке:*

*1.«Потягушки» - И. п. : лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки – вверх над головой. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу»*

*2. Точечный массаж с дыхательной гимнастикой  ( 1-й комплекс)*

*"Греем наши ручки" Соединить ладони и потереть ими до нагрева*

*"Проверяем носик" Нажимать указательным пальцем точку под носом*

*"Лепим ушки" Указательным и большим пальцем "лепим" ушки*

*"Правая ноздря, левая ноздря" Вдох через правую ноздрю, левая закрыта указательным пальцем, выдох через левую ноздрю, правая закрыта указательным пальцем*

*"Сдуваем листик" Дуем на ладонь, вдох через нос, выдох через рот*

*Упражнения на коврике:*

*Снегопад*

*Белый снег, пушистый.*

*Взмахи руками.*

*В воздухе кружится*

*Повороты вокруг себя.*

*И на землю тихо*

*Падает, ложится.*

*Опуститься на корточки.*

*Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.*

*Дыхательные упражнения:*

*1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «о-о-о» (рот плотно закрыт).*

*2.«Паровоз». Ходьба на месте или по комнате с попеременным движением согнутыми руками и имитацией звука отходящего или останавливающегося поезда: «Ч-у-х! Ч-у-х! » Повторять в течение 35—40 секунд.*

*Карточка №5.*

*Корригирующая гимнастика после дневного сна.*

*Январь.*

*Упражнения в кроватке:*

*1.«Потягивание» - И. п. : лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5 раз) .*

*2. Точечный массаж с дыхательной гимнастикой  ( 2-й комплекс)*

*"Греем наши ручки" Соединить ладони и потереть ими до нагрева*

*"Проверяем кончик носа" Слегка подергать кончик носа*

*"Сделаем носик тоненьким" Указательными пальцами массировать ноздри*

*"Примазываем ушки, чтоб не отклеились" Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами*

*"Как мычит теленок" Сделаем вдох и на выдохе произносить звук м-м-м, при этом постукивая пальцами по крыльям носа*

*"Сдуем снежинку с ладони" Вдох через нос, выдох через рот*

*Упражнения на коврике:*

*Вечер зимний в небе синем*

*(встать из-за стола)*

*Звезды синие зажег*

*(встать на носки, потянуться) .*

*Ветви сыплют синий иней*

*(потряхивая руками, потихоньку сесть)*

*На приснеженный снежок.*

*Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.*

*Дыхательные упражнения:*

*1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «э-э-э» (рот плотно закрыт).*

*2.«Сдуй снежинку». Стоя на полу, ноги врозь, рука возле рта, сдувать с руки воображаемую снежинки. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох через нос и рот; «три, четыре» — продолжительны и медленный выдох, имитирующий задувание свечи. Повторить 3—4 раза.*

*Карточка №6.*

*Корригирующая гимнастика после дневного сна.*

*Февраль.*

*Упражнения в кроватке:*

*1.«Потягушки» - И. п. : лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки – вверх над головой. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу»*

*2. Точечный массаж с дыхательной гимнастикой  ( 3-й комплекс)*

*"Моем руки" Движения кистями, как при мытье рук*

*"Шагаем по пальчикам" Указательным и большим пальцами надавливаем на каждый ноготь другой руки*

*"Лебединая шея" Легко поглаживаем от грудного отдела до подбородка*

*"Крепко спим" Вдох через нос, задержка дыхания, выдох через рот*

*"Мы проснулись" Несколько раз зевнуть и потянуться.*

*Упражнения на коврике:*

*Прогулка*

*На дворе мороз и ветер,*

*На дворе гуляют дети.*

*Шагать на месте.*

*Ручки согревают,*

*ручки потирают.*

*Чтоб не зябли ножки,*

*потопаем немножко.*

*Нам мороз не страшен,*

*весело мы пляшем.*

*Потирать рукой об руку, топать, приплясывать по тексту.*

*Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.*

*Дыхательные упражнения:*

*1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «м-м-м» (рот плотно закрыт).*

*2. Наклоны вперед – вдох при каждом наклоне. Выполнить 4раза.*

*Карточка №7.*

*Корригирующая гимнастика после дневного сна.*

*Март.*

*Упражнения в кроватке:*

*1.«Потягивание» - И. п. : лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5 раз) .*

*2.«Велосипед» - И. п. : лёжа на спине, крутим педали со звуковым сопровождением «ж-ж-ж» (3-4 раза)*

*3.«Месим тесто» - И. п. : сидя «по-турецки». Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения при замешивании  теста. (3-4 раза)*

*Упражнения на коврике:*

*Закаляемся*

*Я утром закаляюсь,*

*Движения хлопанья по воде.*

*Водичкой обливаюсь.*

*Движения набрасывания на себя воды.*

*Пусть тельце будет красненьким,*

*Поглаживание рук.*

*А ротик пусть зубастеньким.*

*Улыбка.*

*Пусть ручки будут чистыми,*

*Имитация намыливания рук.*

*А ножки будут быстрыми.*

*Бег на месте.*

*Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.*

*Дыхательные упражнения:*

*1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «у-у-у» (рот плотно закрыт).*

*2.«Шарик надулся и лопнул». Положить руки на живот, сделать вдох, ощущая, что живот надулся, как шар, на выдохе произносить «ш-ш-ш».*

*Карточка №8.*

*Корригирующая гимнастика после дневного сна.*

*Апрель.*

*Упражнения в кроватке:*

*1.«Потягушки» - И. п. : лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки – вверх над головой. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу»*

*2.«Часы» - И. п. : лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо – влево.*

*3. Массаж рук*

*1. Дети 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.*

*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».*

*Упражнения на коврике:*

*ВЕСЕЛЫЕ МАТРЕШКИ*

*Мы веселые матрешки, ладушки, ладушки.*

*На ногах у нас сапожки, ладушки, ладушки.*

*В сарафанах наших пестрых, ладушки, ладушки,*

*Мы похожи, словно сестры, ладушки, ладушки.*

*Дети выполняют легкие плясовые движения. Дыхание свободное. Следите за осанкой. Взрослый поет вместе с детьми.*

*Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.*

*Дыхательные упражнения:*

*1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «а-а-а» (рот плотно закрыт).*

*2.«Ежики» - И. п. : сидя на коврике, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке: «Ф-ф-ф». Выпрямить ноги - вдох. (4-5 раз) .*

*Карточка №9.*

*Корригирующая гимнастика после дневного сна.*

*Май.*

*Упражнения в кроватке:*

*1.«Потягивание» - И. п. : лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5 раз).*

*2.«Покачай малышку» -  И. п. : сидя. Ребенок прижимает к груди стопу ноги, укачивает «малышку», касается лбом колена, стопы, поднимает «малышку» выше головы, делает вращательные движения вокруг лица.*

*Упражнения на коврике:*

*ЖУК*

*На лужайке по ромашкам*

*Жук летал в цветной рубашке. —*

*Жу-жу-жу, жу-жу-жу,*

*Я с ромашками дружу,*

*Тихо на ветру качаюсь,*

*Низко-низко наклоняюсь.*

*Встать, руки в стороны. Наклон влево, переступая ногами. То же — вправо. Повторить 2—4 раза в среднем темпе. Встать, ноги — врозь. Наклон вперед, руки вниз. Одновременные маятникообразные движения рук слева направо и справа налево. Повторить 2—3 раза в медленном темпе.*

*Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.*

*Дыхательные упражнения:*

*1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «з-з-з» (рот плотно закрыт).*

*2.«Подуй на свечку». Сесть на полу, ноги врозь, держа в руке воображаемую свечу. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох через нос и рот; «три, четыре» — продолжительны и медленный выдох, имитирующий задувание свечи. Повторить 3—4 раза.*

*Карточка №10.*

*Корригирующая гимнастика после дневного сна.*

*Июнь.*

*Упражнения в кроватке:*

*1.«Потягушки» - И. п. : лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки – вверх над головой. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу»*

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

*Упражнения на коврике:*

*Зайка умывается*

*Зайка серый умывается,*

*Видно в гости собирается,*

*Вымыл носик, вымыл хвостик,*

*Вымыл ухо, вытер сухо!*

*Дети выполняют соответствующие движения. Затем дети скачут на двух ногах, продвигаясь вперед, - зайки идут в гости. После этого дети возвращаются на свои места.*

*Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.*

*Дыхательные упражнения:*

*1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «ж-ж-ж» (рот плотно закрыт).*

*2.«Гуси шипят». Встать, ноги врозь на ширине плеч, руки на пояс. «Раз, два, три, четыре» — наклониться вперед и, вытягивая шею, произнести на удлиненном выдохе: «Ш-ш-ш-ш». Повторить 3-4 раза в медленном темпе.*

*Карточка №11.*

*Корригирующая гимнастика после дневного сна.*

*Июль.*

*Упражнения в кроватке:*

*1.«Потягивание» - И. п. : лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5 раз) .*

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

*•Поглаживание области грудной клетки.*

*•«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.*

*Упражнения на коврике:*

*ПЯТАЧОК*

*Поросенок Пятачок*

*Отлежал себе бочок.*

*Встал на ножки,*

*Потянулся,*

*А потом присел, нагнулся*

*И немножко поскакал,*

*И на месте пошагал.*

*А потом опять прилег,*

*Но уже на левый бок.*

*Сидя повернуться вправо, влево, руки на поясе. Встать, руки вверх и потянуться. Присесть, встать, сделать наклон вперед, выпрямиться. Руки на пояс, прыжки на двух ногах на месте. Руки вниз, шаг на месте.*

*Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.*

*Дыхательные упражнения:*

*1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «о-о-о» (рот плотно закрыт).*

*2.«Одуванчик». Взрослый предлагает подуть на цветок так, чтобы слетели все пушинки. Глубокий вдох через нос и рот резкий выдох. Повторить (3-4 раза).*

*Карточка №12.*

*Корригирующая гимнастика после дневного сна.*

*Август.*

*Упражнения в кроватке:*

*1.«Потягушки» - И. п. : лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки – вверх над головой. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу»*

*2.«Волна» - И. п. : лёжа на спине. Согнуть ноги и подтянуть колени к животу, выпрямить. Пауза  3-5 сек. и опустить ноги (3-4 раза) .*

*3.«Качалочка» - И. п. : лёжа на спине. Подтянуть за колени ноги к животу. Раскачиваться, вдоль позвоночника (3-4раза) .*

*Упражнения на коврике:*

*ЛЕШИЙ*

*По тропинке леший шёл,*

*ходьба на месте*

*На поляне гриб нашел.*

*Раз –грибок, два – грибок*

*Вот и полный кузовок.*

*приседания*

*Леший охает, устал,*

*От того, что приседал.*

*потягивание*

*Леший выполнил разминку*

*И уселся на тропинку.*

*ходьба на месте*

*Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.*

*Дыхательные упражнения:*

*1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «с-с-с» (рот плотно закрыт).*

*2.«Водолазы». Разводим руки в стороны, делаем вдох ртом. Обхватываем себя руками и приседаем (опускаемся под воду). Выдох ртом.*

***Упражнения для глаз.***

|  |
| --- |
| *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.* |

**ЧТО ТАКОЕ ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ?**

Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализа-ция игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга. Причем все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.  
  
            Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т.к. человеческое тело само себе тренер. Самоманипулирование телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Помимо этого дети приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы.

            Занятия игровым стретчингом с детьми от 4-х лет показывают стабильно высокие результаты: дети гораздо меньше болеют, становятся более открытыми для общения не только со взрослыми, но и между собой. А близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения. Упражнения направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки. Кроме этого, развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность.  
  
            Типичное занятие игровым стретчингом выглядит так.

**ЗАНЯТИЕ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ «УТЕНОК КРЯК»**

            После ходьбы и разминки дети выполняют упражнение «Зернышко» для подготовки позвоночника к основной нагрузке.

            Исходное положение (далее «И.п.»): сидя на корточках, пятки на полу, ноги вместе. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед - вниз, опустив голову, чуть наклонив туловище.  
  
            Раз! – медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пятки от пола, вытянуться вверх, развернув ладони. Два! – руки через стороны опустить вниз.

            После этого дети садятся в позу «Индеец», в которой находятся все время между выполнением упражнений. (Сесть на пятки, руки положить на бедра, локти развести в стороны. Представить себя вождем индейцев с гордой осанкой и все время за ней следить.) Далее начинается игра…

            – Жил-был на большом дворе утенок. Звали этого утенка Кряк. Утенок Кряк очень любил плавать и купаться и мог целыми днями плескаться в большой луже прямо посреди двора. Вода в луже всегда была теплая, и лужа была такая большая, что утенку казалось, будто он отважный капитан, который плавает по океану.

            Однажды на двор, где жил Кряк, залетела дикая утка и стала рассказывать, что недалеко есть чудесное Голубое озеро с чистой и прозрачной водой. Утенку так захотелось увидеть это озеро, что он решил отправиться в путь и обязательно в нем поплавать.

**ЗАНЯТИЕ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ «ХОДЬБА»**

            Предупреждает развитие плоскостопия, способствует развитию подвижности суставов ног, улучшению осанки. (И.п. – сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты, руки в упоре сзади – высокий упор. Попеременно тянуть носки на себя, придерживаясь ритма музыки. Дыхание произвольное.)

            Шел утенок, шел и дошел до луга. А трава на лугу высокая, густая – никак не разглядеть Кряку, куда идти дальше. Опечалился утенок: «Неужели придется идти назад и я не увижу Голубого озера?» Вдруг видит – летит бабочка.

**ЗАНЯТИЕ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ «БАБОЧКА**»

            Усиливает внутриполостное давление, что оказывает сильное воздействие на органы брюшной полости. Создавая общее напряжение в ногах и бедрах, стимулирует действие подкожных нервов.  
(И.п. – сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руками обхватить стопы ног, спина прямая. Опустить развернутые колени до пола. Задержаться нужное время. Поднять колени с пола. Дыхание произвольное, движения динамичные.)

– Эй, бабочка, постой! – закричал Кряк.

– Чего тебе, утенок? – спросила бабочка.

– Милая бабочка, не могла бы ты показать мне дорогу к Голубому озеру?

– Хорошо, – согласилась бабочка, и они отправились в путь.

Но не успели пройти и пяти шагов, как вдруг откуда-то сбоку послышалось шипение, и прямо перед ними дорогу перегородила змея.

**ЗАНЯТИЕ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ «ЗМЕЯ»**

            Повышает внутриполостное давление, прямые мышцы брюшного пресса растягиваются. В результате обильного притока крови к позвоночнику и симпатическим нервам все внутренние органы обильно снабжаются кислородом и питательными веществами, что способствует улучшению их работы. Преодолевается скованность позвоночника и его деформация. Активизируется работа почек, улучшается мозговая деятельность, нервная проводимость. Отгибание головы назад способствует притоку крови к миндалинам, что помогает при простудных заболеваниях, ангинах.

            (И.п. – лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре возле груди на полу. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Живот лежит на полу. Задержаться нужное время. Медленно вернуться в исходное положение. Вдох в первой фазе, выдох во второй.)

– Почему вы так шумите и не даете мне отдыхать после обеда? – грозно прошипела змея.

– Извините нас, пожалуйста, госпожа змея. Я ищу дорогу к Голубому озеру, и вовсе не хотел вас тревожить, – пролепетал испуганный утенок.

– Ладно, повезло тебе, утенок, что я сыта, – проворчала змея и уползла.  
            Кряк обернулся по сторонам в поисках бабочки, но ее нигде не было видно. Очень огорчился утенок Кряк и совсем уже хотел повернуть обратно домой, как вдруг увидел высоко в небе птицу и побежал за ней.

**ЗАНЯТИЕ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ «ВЕЛОСИПЕД»**

            Оказывает большое воздействие на поджелудочную железу, что предохраняет от диабета. Восстанавливает и очищает органы пищеварения.

(И.п. – лечь на спину, руки положить за голову. Поднять ноги, носки оттянуты. Попеременно выпрямлять и сгибать ноги, не опуская их на пол. Движение динамичное, дыхание произвольное.)

– Птичка, ты не знаешь, где Голубое озеро? – как можно громче закричал утенок.

– Отведи меня к нему, пожалуйста!

– Хорошо, утенок, беги за мной, – ответила птица.

И Кряк быстро побежал за летящей птицей.

**ЗАНЯТИЕ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ «ПТИЦА»**

Растягивает мышцы спины и ног, воздействует на поясничные нервы. Предупреждает функциональные расстройства желудка, печени, кишечника, селезенки. Улучшает гибкость позвоночника благодаря максимальной продольной нагрузке на него. Способствует увеличению роста.

(И.п. – сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной «полочкой», спина прямая. Раз! – взмах руками, наклон к правой ноге, стараемся дотянуться до носка, задерживаемся. Два! – возвращаемся в и.п. Три! – тот же наклон к левой ноге, Четыре! – и.п. Вдох при взмахе, выдох при наклоне.)

Очень скоро луг кончился, и перед утенком открылось чудесное озеро. Вода в озере была чистая, прозрачная, и в ней отражалось голубое небо. На берегу сидела большая рыжая кошка, которая что-то высматривала в воде и не заметила утенка.

**ЗАНЯТИЕ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ «КОШКА»**

Избавляет от скованности позвоночника и его деформации. Помогает детям разработать мимические мышцы и выражение эмоций.

(И.п. – стать на четвереньки, спина прямая. Раз! – поднять голову, максимально прогнуть спину. Два! – опустить голову, максимально выгнуть спину. Вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.)

Кряк подошел к кошке поближе и увидел, что та следит за плавающими в воде рыбками и хочет какую-нибудь из них поймать.

– Ах ты, хитрюга! – крикнул утенок, схватил лежащую на берегу веточку и бросился к кошке.

**ЗАНЯТИЕ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ «ВЕТОЧКА»**

Улучшает гибкость позвоночника, способствует увеличению роста. (И.п. – лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки в упоре сзади на предплечьях. Не сгибая колени, медленно поднять ноги в вертикальное положение, стараясь сохранять носки оттянутыми. Задержать нужное время. Вернуться в и.п. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.)

Когда кошка увидела рассерженного утенка с веточкой в клюве, она так испугалась, что со всех ног бросилась бежать, только ее и видели! Тут из воды показалась рыбка и поблагодарила утенка за то, что он спас ее с друзьями.

**ЗАНЯТИЕ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ «РЫБКА»**

Повышает внутриполостное давление, улучшает нервную проводимость, мозговую деятельность. (И.п. – лечь на живот, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол, на уровне плеч. Раз! – плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время. Два! – вернуться в и.п. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.)

Кряк вдоволь наплавался в озере и после этого каждый день приходил к своим друзьям рыбкам. А рыжую кошку с тех пор никто не видел. Рассказывают, что она убежала далеко-далеко и всем на свете рассказывала про храброго утенка Кряка.