**Рабочая программа**

**«Неболейка» (ЗОЖ)**

**На 2013 – 2016 учебные года**

**Пояснительная записка**

**Актуальность темы:**

Статистика свидетельствует: физиологически зрелыми сегодня рождается не более 10% детей, т.е. большинство сразу после рождения не готовы к физиологически полноценной жизни. Более того до 25-35% детей, приходящих в 1 класс, имеют физические недостатки или хронические заболевания. Приведенные цифры заставляют задуматься о причинах этого. Одной из главных причин является культурный кризис общества, низкий уровень культуры отдельного человека, семьи, воспитательного пространства в целом.

В связи с этим возникает уверенность, что воспитание валеологической культуры актуально уже в дошкольном возрасте. Что же такое валеологическая культура? Под валеологической культурой ребенка мы понимаем совокупность нескольких компонентов: осознанного отношения к здоровью и жизни, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, а так же самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные со здоровым образом жизни, безопасным поведением, оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. В связи с этим можно выдвинуть конкретные задачи воспитания валеологической культуры дошкольников:

• Формирование осознанного отношения к здоровью как ведущей ценности и мотивации и мотивации к здоровому образу жизни;

• Накопление знаний о здоровье, обретение умений и навыков, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих здоровье;

• Становление валеологической компетентности ребенка как готовности самостоятельно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения в непредвиденных ситуациях;

• Оказание элементарной медицинской, психологической помощи и самопомощи.

И.И. Мечников считал, что самое главное – научить человека правильному, безошибочному выбору в любой ситуации только полезного, содействующего здоровью и отказу от всего вредного.

Необходимость воспитания валеологической культуры подчеркивают и исследования, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 8-10% зависит от успехов здравоохранения и более чем на 50-60% от его образа жизни.

Так же очевидно, что становление валеологической культуры человека обусловлено прежде всего процессом воспитания, педагогическим воздействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов.

Януш Корчак писал: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье: если за ними не смотреть, они повыпадали бы все из окон, поутонули бы, попали бы под машины, повыбивали бы себе глаза, поломали бы ноги и позаболели бы воспалением мозга и воспалением легких – и уже сам не знаю, какими болезнями. Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься».

Одним из основных компонентов валеологического образования в ДОУ является комфортность в общении ребенка и педагога, творческое содружество детей и педагогов в нахождении путей решения проблемы, познание через игру, решение проблемно-творческих задач разного уровня сложности, подготовка детей к верному самоопределению в любой жизненной ситуации, опирающемуся на опыт самопознания и культурно-исторический опыт.

Из этого всего можно вывести основной принцип валеологии и валеологического образования. Человек, познай и сотвори себя.

Валеология и педагогика в тесном сотрудничестве накопили некоторый опыт здравотворчества, формирование здорового образа жизни человека, представлений у дошкольников о себе как о представителях человеческого рода, основ безопасности детей дошкольного возраста, необходимых знаний, умений и навыков для организации здорового образа жизни. Этот опыт сотрудничества стал востребован в педагогическом процессе нашего дошкольного учреждения. Для реализации валеологического воспитания стало необходимостью:

* Определение оптимальных педагогических условий, которые позволяли бы эффективно воспитывать валеологически культурных дошкольников;
* Создание валеологически развивающей среды ДОУ:
* Формирование подходов к взаимодействию с семьей;
* Целостный процесс воспитания валеологической культуры дошкольника: задачи валеологического воспитания должны решаться во всех видах детской деятельности;
* Диагностика валеологической культуры дошкольника;
* Повышение педагогической компетентности педагогов в вопросах валеологического воспитания.

В связи с этим наш детский сад стал уделять большое внимание физкультурно-оздоровительной работе и валеологическому воспитанию в частности. Для решения этой проблемы мной была разработана программа валеологичекого воспитания детей. Программа направлена на воспитание основ культуры здоровья и безопасности.

Детям необходимо активно изучать свой организм, свои возможности и слабые места, знать принципы восстановления функций и систем организма. Наиболее рационально формировать все эти навыки у детей в игровой форме, включая их в режимные моменты, в ход занятий, использовать в кружковой работе.

Программа кружка «Неболейка» разработана в соответствии с Законом «Об образовании», Типовым положением о дошкольных образовательных учреждениях, Программа ФГОС

**Цель программы**

Создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

**Задачи программы**

Дать детям представление о простейшей природе простудных заболеваний. Довести до сознания детей, что их здоровье во многом зависит от правильного поведения на улице, группе с больными товарищами, родственниками. Дать детям представление о работе сердца, его положении, строении. Показать значение сердца в жизни человека и для сложной работы всего организма вообще. Познакомить с деятельностью и выполняемыми функциями клеток крови. Расширить представление детей о деятельности, особенностях и значении кровеносной системы, дать начальные знания о первой помощи при кровотечении. Подвести детей к пониманию прямой зависимости чистоты и здоровья. Учить детей прислушиваться к работе своего организма, приёмам самонаблюдения.

Формировать знание о здоровье человека как составную биосоциальных систем (природы и общества), давать информацию о:

- составных частях тела и его анатомическом строении;

- режиме жизни, как основе физического и психического здоровья;

- гигиеническом уходе за телом;

- движении тела и его значении для здоровья человека;

- влиянии закаливания (естественных факторов - солнца, воздуха и воды) на здоровье;

- естественном окружении ребёнка и его здоровье;

- установление гармонических отношений детей с живой и неживой природой, доброжелательное отношение к её объектам и дарам;

- природе, как витке питания детей и людей, физической, психической и духовной силы, жизненной радости, воодушевления, счастья;

- отравляющих растениях и грибах;

- особенностях отношений между людьми: мальчиками и девочками, мужчинами и женщинами, отличие чёрт характера, манер, мимики, эмоций, физических проявлений организма;

- установлении положительных отношений между людьми, ровесниками;

- культуре поведения детей как основе здоровья;

- профилактике и устранения вредных привычек;

- детском дорожно-транспортном травматизме, его профилактике;

- детских болезнях и их профилактике;

- некоторых медицинских инструментариях и оборудовании (градусник, горчичники, шприц);

Формировать у детей основы валеологического сознания, бережливое и заботливое отношение к собственному здоровью, здоровью других, как высочайшей ценности.

Формировать практические умения и привычки по укреплению личного здоровья в:

- гигиеническом уходе за телом, его частями, органами;

- закаливании, выполнении гимнастических движений; усвоении культурно-гигиенических навыков в еде;

- правильном питании;

- приготовлении отваров из трав, морсов, оздоровительных чаёв;

- общении со взрослыми и товарищами;

- проявлении доброты, внимания, милосердия, чувствительности к другим людям и детям;

- самостоятельном урегулировании возбуждённого поведения;

- пользовании правилами личной безопасности, дорожно-транспортного движения, предоставлении первой помощи себе и другим людям при травмах и отравлениях, повышении температуры, головной боли;

- использовании музыки, танцев, художественного слова, художественных картин, цвета, подвижных и пальчиковых игр в личном оздоровлении;

- общении с растениями, животными, пользовании их естественной силой, уходе за ними;

- организации самостоятельной жизни дома без взрослых («один дома»).

Воспитывать у детей мотивации здорового образа жизни и мотивационные установки на приоритет здоровья перед болезнями.

Здоровый образ жизни - главная цель формирования, сохранения и укрепления физического, психического и социального здоровья.

Воспитывать у детей желания активно участвовать в оздоровлении окружающих людей, используя приобретённые элементы практических привычек.

Реализация программы осуществляется на занятиях – 1 раз в неделю, срок обучения три года, начиная с младшей группы. Длительность занятий: младшая группа (15-20 минут), средняя группа (20-25 минут), старший возраст (25-30 минут).

Программа «Неболейка» разработана с учетом возрастных особенностей.

**Методы реализации программы:**

**Практические:**

* Закаливание по схеме.
* Организация двигательной деятельности:
* утренняя гимнастика,
* физкультурные занятия,
* подвижные и спортивные игры,
* активный отдых,
* индивидуальная и дифференцированная коррекционная работа,
* работа с детьми с высоким уровнем двигательного развития.

**Cпециальные оздоровительных упражнения:**

* дыхательная гимнастика,
* офтальмотренаж,
* игровой самомассаж,
* упражнения для формирования навыков правильной осанки,
* упражнения для профилактики плоскостопия,
* упражнения на расслабление.

**Словесные:**

* Беседы.
* Чтение художественной литературы.
* Заучивание стихотворений.
* Дидактические игры.
* Сюжетно-ролевые игры.
* Подвижные игры.
* Развлечения.
* Моделирование ситуаций.
* Консультации.
* Наблюдения.

**Наглядные:**

* Организация выставок, конкурсов.
* Сбор фотоматериалов.
* Рассматривание иллюстраций.
* Аудиовизуальная техника.
* Информационно-агитационные стенды.
* Театрализованная деятельность.
* Личный пример взрослых.

**В программе использованы инновационные методы:**

* Игрового,
* наглядного моделирования,
* мнемотехники,
* организация экспериментальной деятельности детей.

**Принципы создания программы:**

**Доступность:**

* учёт возрастных особенностей детей;
* адаптированность материала к возрасту.

**Систематичность и последовательность:**

* постепенная подача материала от простого к сложному;
* частое повторение усвоенных правил и норм.

**Наглядность:**

* учёт особенностей мышления.

**Динамичность:**

* интеграция программы в разные виды деятельности.

**Дифференциация:**

* учёт возрастных особенностей;
* создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребёнком.

**Ожидаемые результаты:**

***К концу первого года обучения:***

Дети научились самостоятельно выполнять все доступные возрасту процессы одевания, умывания, самообслуживания;

За столом в группе ведут себя в соответствии с правилами при небольшой помощи взрослых;

Проявляют инициативу и независимость;

Стремятся оказывать помощь взрослым, сверстникам, которые испытывают затруднения;

***К концу второго года обучения:***

Дети полностью самостоятельны в выполнении правил и последовательности умывания, одевания, способов самообслуживания, они аккуратны и адекватно оценивают культурно-гигиенические навыки сверстников и свои;

Проявляют заботу о слабых детях, с радостью оказывают им помощь в одевании, умывании, быту;

Самостоятельно выполняют все правила этикета.

С помощью взрослого дети умеют устанавливать связь между совершаемыми действиями и состоянием организма.

***К концу третьего года обучения:***

Бережно, заботливо относятся к своему здоровью и здоровью других людей, сверстников, умеют называть и понимать состояния здоровья и нездоровья;

Беспокоятся, при нарушении правил гигиены, небрежном отношении к своему здоровью, готовы оказать помощь в случае необходимости;

Проводят связь между поступками, условиями жизни и здоровьем;

Знают особенности функционирования человеческого тела, строение организма;

**Тематическое планирование по валеологическому воспитанию дошкольников:**

Младшая группа:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Тема | Количество |
| Сентябрь | Человек | 4 |
| Октябрь | Кожа, лицо, руки | 4 |
| Ноябрь | Одежда, обувь | 2 |
| Декабрь | Нос, рот, уши | 4 |
| Январь | Волосы | 2 |
| Февраль | Зубы | 4 |
| Март | Питание | 4 |
| Апрель | Настроение | 4 |
| Май | Кожа (тело, ноги, руки) | 4 |
| Всего часов | | 32 |

Средняя группа:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Тема | Количество часов |
| Сентябрь | «Зачем нам нужны зубки» | 2 |
| 1. |
| 2. | «Нос и уход за ним» | 2 |
| Октябрь | «Дружим с водой» | 2 |
| 1. |
| 2. | Кожа (тело, руки, ноги). | 2 |
| Ноябрь | «Как настроение» | 2 |
| 1. |
| 2. | ОБЖ  Личная гигиена. Понимание необходимости и значение гигиенических процедур.  Предметы необходимые для поддержания чистоты тела. | 2 |
| Декабрь | «Глазки – подсказки» | 2 |
| 1. |
| 2. | ОБЖ  Витамина и здоровый организм.  Названия отдельных витаминов и продуктов, в которых они содержатся, их польза и значение для здоровья. | 2 |
| Январь | «Самая быстрая улитка в мире» | 2 |
| 1. |
| 2. | ОБЖ  «Опасный петушок» | 2 |
| Февраль | «Кто охраняет мой рот?» (язык, зубы, губы) |  |
| 1. |
| 2. | Кто такие микробы? | 2 |
| Март | Моя осанка. | 2 |
| 1. |
| 2. | ОБЖ. Улица, дорога, пешеход. | 2 |
| Апрель | Лес – наше богатство. | 2 |
| 1. |
| 2. | ОБЖ  Знаешь, ли ты свой домашний адрес, телефон и можешь ли объяснить, где живёшь? | 2 |
| Май | «Радости и горести подводного царства» | 2 |
| 1. |
| Июнь | Опасность вокруг нас: предметы, ядовитые ягоды и грибы. | 2 |
| Август |
| Всего часов | | 36 |

Старшая группа:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Тема | Количество часов |
| Октябрь | Настроение. | 2 |
| 1. |
| 2. | ОБЖ  Правила дорожного движения. | 2 |
| Ноябрь | Кровь – живая вода. | 2 |
| 1. |
| 2. | ОБЖ  Ребёнок и другие люди: опасность контакта с незнакомыми людьми, как избежать насилия со стороны взрослых, и к кому можно обратиться за помощью. | 2 |
| Декабрь | Насос для перекачки крови – сердце! | 3 |
| 1. |
| 2. | ОБЖ  «Что нужно делать, чтобы быть здоровым» | 2 |
| Январь | «Из чего мы сделаны?» (кости, мышцы, кожа). | 2 |
| 1. |
| 2. | ОБЖ  В мире опасных предметов. Правила безопасности во время грозы, пожара | 2 |
| Февраль | ОБЖ  Изучаем свой организм. Правила оказания первой помощи. | 2 |
| 1. |
| 2. | «Тоненькие паутинки» (нервы). | 2 |
| Март | «Путешествие по волшебному тоннелю». | 2 |
| 1. |
| 2. | ОБЖ  Болезни и их профилактика. Забота о здоровье окружающих. Взаимодействие живых организмов в природе, опасность загрязнения окружающей среды, охрана природы. | 2 |
| Апрель | «Воздушные лепестки». | 2 |
| 1. |
| 2. | Желудок – фабрика по переработке пищи. | 3 |
| Май | Лекарства и витамины. | 2 |
| 1. |
| 2. | ОБЖ  Ребёнок и другие люди. «Если чужой приходит в дом» | 2 |
| Июнь | Ядовитые растения и грибы. | 2 |
| 1. |
| 2. | Природа и мы. Контакты с животными. | 2 |
| Всего часов | | 36 |

**Основное содержание работы по валеологическому воспитанию дошкольников:**

Младшая группа:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Месяц* | *Тема* | *Цель* | *Методические приемы* | *Количество часов* |
| Сентябрь | Человек. | 1. Познакомить детей со строением тела человека.  2. Воспитывать чувство гордости, что ты человек. | Дидактическая игра «Дорисуй человечка» (дорисовать недостающие части тела).  Дидактические игры «Собери человечка» (из счётных палочек, природного материала, геометрических фигур, верёвочек), «Нос, нос, нос» (покажи, что назову).  Музыкальная игра «Где же наши ручки». | 4 |
| 09. |
| Октябрь | Кожа, лицо, руки | 1. Закреплять последовательность мытья рук (знакомство с алгоритмом мытья рук).  2. Расширять и активизировать словарь: мыло, мыльная пена, намылили, смыли, душистое, розовое, белое, мыльце, вода - чистая, тёплая, холодная. | Сюжетно-ролевые игры «Детский сад», «Семья» (внесение мыла и полотенца).  Игры-экспериментирование «Вот какая пена», «Ловкие пальчики», «Весёлые путешественники», «Весёлые кораблики», «Нырки», игры с губками, переливание воды, игры с резиновыми игрушками в воде.  Пальчиковые игры с называнием пальцев.  Дидактические игры «Собери лицо» (из геометрических фигур, счётных палочек, верёвочек, природного материала), «Какое мыло», «Что в мыльнице?».  Чтение Н. Саконская «Где мой пальчик» | 4 |
| 10. |
| Ноябрь | Одежда, обувь. | 1. Закреплять значение одежды и обуви, последовательности одевания.  2. Воспитывать желание ходить в чистой и аккуратной одежде и обуви. | Сюжетно-ролевая игра «В гостях у матрёшки».  Ситуация - «Будем заваривать чай».  Дидактическая игра «Оденем куклу на прогулку» (бумажный вариант)  Общение – «поможем кукле, она упала, порвала платье».  Лото - «Одежда», «Обувь». | 2 |
| 11. |
| Декабрь | Нос, рот, уши | 1. Закреплять знание о бережном отношении к своему здоровью.  2. Приучать заботиться об органах слуха - ушах (тёплая шапочка, платок от ветра и мороза). | Сюжетно-ролевые игры «Врач», «Семья», «Детский сад».  Общение – «Мы стираем платочки», «Я и детский сад», «Я и дети».  Ознакомление с трудом врача  Упражнения дыхательной гимнастики: подуй на листочек, чтобы он долго шевелился; дыхание с задержкой; «кастрюля с кашей» - короткие, резкие выдохи.  Подвижные игры «Пузырь», «Мячик и насос», «Что звучит» (узнавание разнообразных звуков - бытовые, музыкальные, звуки животных), «Кто позвал».  Работа с пиктограммами (веселье, грусть). | 4 |
| 12. |
| Январь | Волосы. | 1. Закрепление навыков ухода за волосами (расчёсывание после сна, мытьё волос).  2. Знакомим с правилом - расчёсываться можно только своей расчёской. | Сюжетно-ролевые игры «Парикмахерская», «Семья».  Ознакомление с трудом парикмахера.  Ситуации «Завяжем куклам бантики», «Расчешем куклам волосы», «Что нам надо для мытья волос» (рассматривание картинок или предметов).  Чтение потешки «Расти коса» | 2 |
| 01. |
| Февраль | Зубы. | 1. Закреплять правила ухода за зубами.  2. Познакомить с правилами: полоскать рот, чистить зубы.  3. Обучить детей навыку полоскания рта после еды. | Сюжетно-ролевая игра «Врач».  Практические упражнения на формирование и закрепления навыка - полоскание рта после еды.  Познакомить с зубной щёткой и пастой.  Объяснить, что дети чистят зубы щётками и зубной пастой только для детей. | 4 |
| 02 |
| Март | Питание | 1. Дать детям знания о том, что из продуктов есть полезно, что можно есть в большом количестве, что нужно есть с соблюдением правил ограничения.  2. Закрепить правила поведения за столом. | Сюжетно-ролевая игра «Семья».  Ознакомление с трудом повара.                         Общение «Научим Чебурашку правильно и красиво сервировать стол».                                  Дидактическая игра «Определи на вкус» (определить с закрытыми глазами на вкус яблоко, печенье, булку, хлеб, огурец и т.д.)                        Дидактические игры «Логические цепочки - большое, маленькое», «На что похоже» - графическое изображение. | 4 |
| 03 |
| Апрель | Настроение | 1. Закрепить связь между хорошими поступками людей и настроением у окружающих нас взрослых, родных, друзей.  2. Установить связь между эмоциями и цветом. | Общение «За что меня можно похвалить», «Я и моя бабушка, сестричка, друг...».  Дидактические игры: «Собери весёлое/грустное лицо» (из геометрических фигур, палочек, природного материала, верёвочек), «Дорисуй» (обводка геометрических фигур и их дорисовывание).  «Найди к весёлой девочке весёлого мальчика».  Работа с пиктограммами - «Подари цвет радости солнышку, для хмурой тучки». | 4 |
| 04. |
| Май  05. | Кожа (тело, руки, ноги). | 1. Закрепление знаний об уходе за всеми частями тела.  2. Закрепить знания о том, что у полотенец разное назначение - для рук, ног, тела.  3. Развитие сенсорных ощущений. | Сюжетно-ролевая игра «Семья» (внесения мыла). Различение полотенец по величине - для лица, рук, тела.  Игры с мылом - на закрепление названий (словообразование).  Дидактические игры: «Чем я моюсь» - набор мочалок, щёток, моющих средств и т.д. Ребёнку надо выбрать те предметы, которые он использует при купании или мытье рук.  «Какая вода?» - определение качеств воды (тёплая, чистая, прозрачная, спокойная и т.д.) | 4 |

Средняя группа:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Тема | Цель | Методические приемы | Количество часов |
| Сентябрь | «Зачем нам нужны зубки» | Познакомить детей с зубной щёткой, с правилами её хранения, с приёмами движения зубной щётки в сухую. | Беседа о здоровой пище. Д. И. «Да или нет».  - Творческие рассказы на тему: «Приключения новой куклы в детском саду».  Сказка «Почему у зайцев здоровые зубы» И. Л. Рахманинова.  - Д. И. «Назови когда» - учить детей по образному восприятию устанавливать зависимость явлений.  - Определять и называть в какое время суток проводятся определённые гигиенические мероприятия (чистка зубов, полоскание рта).  - Закрепить знание о личной гигиене. | 2 |
| 1. |
| 2. | «Нос и уход за ним» | - Дать детям представление об одном из важнейших органов чувств - обонянии.  - Приучать беречь орган и соблюдать правила ухода за ним. - Развивать зрительную память, совершенствовать конструктивные способности. | - Игровая ситуация иллюстрации цветочной поляны или сада.  - Коллаж «Наш нос и уход за ним»  - Мнемотаблица «Король Носиус I». Беседа с опытами.  - Сказка «Заяц – хваста»  - Игра «Чей нос лучше» | 2 |
| Октябрь | «Дружим с водой» | - Продолжать формировать у детей самостоятельность и активность в выполнении культурно-гигиенических навыков.  - Формируем осознанное отношение к правилам и нормам культурно-гигиенических навыков.  - Развиваем память, внимание, совершенствуем мелкую моторику рук. | - Игровая ситуация: «В гости приходит поросёнок Хрюша»  - Алгоритм «Как правильно мыть руки».  - Запись звуков бегущего ручья, текущей воды.  - Мнемотаблица «Дружим с водой»  - Чтение сказки «Мойдодыр» Чуковского. | 2 |
| 1. |
| 2. | Кожа (тело, руки, ноги). | - Дать сведения о коже человека, о её назначении.  - Учить предотвращать возможные ситуации, опасные для здоровья. | - Кукла Незнайка.  - Тактильные дощечки.  -Коллаж «Кожа и уход за ней»  - Мнемотаблица. | 2 |
| Ноябрь | Как настроение. | - Развивать эмоциональный мир ребёнка.  - Учить определять различные настроения людей, которые проявляются в мимике, жестах, действиях.  - Учиться работать над корректировкой негативного поведения. | - Плоскостной театр на фланелеграфе по сказке «Доктор Айболит» (обезьянка, шарманщик, доктор Айболит).  - пиктограммы: стих-е «Сидит колдунья сердится» | 2 |
| 1. |
| 2. | ОБЖ  Личная гигиена, понимание значения и необходимости гигиенических процедур, предметы, необходимые для поддержания чистоты тела. | - Развивать у детей понимание значения гигиенических процедур. | - Опыты со снегом (качество талой воды).  - Экскурсия в прачечную д/с. Беседа чистота и здоровье.  - Чтение Т. Зайцев «Дружи с водой», А. Барто «Девочка чумазая»  - Сюжетно-ролевая игра: Сделаем куклам разные причёски. | 2 |
| Декабрь | «Глазки – подсказки» | - Дать детям представление об одном из органов чувств - зрении.  - Объяснить меры предосторожности и правила ухода за глазами.  - Развивать зрительную память, внимание. | - Игровые ситуации: (кукла Чиполлино).  - игрушки для игры «Найди игрушку».  - Коллаж «Наши глаза».  - Дидактическая игра: «Узнай на вкус». | 2 |
| 1. |
| 2. | ОБЖ  Витамины и здоровый организм: польза и значение для здоровья, названия отдельных витаминов и продуктов в которых они содержатся. | - Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека. | - Беседа «полезно - не полезно»  - Чтение Л. Зильберн «Полезные продукты», К. Кузнецов «Замарашка».  - Дидактическая игра «Назови правильно».  - Продуктивная деятельность  посадка лука.  - Рисование «В нашем саду растут витамины». | 2 |
| Январь | «Самая быстрая улитка в мире» | - Дать детям расширенные знания об одном из важнейших органов чувств - слухе.  - Приучать беречь слух, соблюдать правила гигиены по уходу за ушами.  - Развивать внимание, память, совершенствовать конструктивные способности. | - Картинка с изображением корабля плывущего по морю.  - Запись звуков моря.  - Предметы для имитации звука.  - Коллаж «Органы слуха». | 2 |
| 1. |
| 2. | ОБЖ  «Опасный петушок» | - Обучить мерам пожарной безопасности.  - Рассказать об электроприборах, спичках, зажигалках, о последствиях пожара в доме. | - Рассказ воспитателя о пожарах, рассматривание иллюстраций, сюжетные предметные картинки.  - Чтение С. Я. Маршак «Кошкин дом».  - Игра - тренинг «Если в доме случился пожар» | 2 |
| Февраль | Кто охраняет мой рот (язык, губы, зубы). | - Сообщить детям элементарные сведения об органах питания: «языке», «губах», «зубах».  - Определить их функции, значение для организма ребёнка.                       - Научить основным правилам ухода за этими органами - важными для здоровья детей.  - Воспитывать культурно-гигиенические навыки. | - Загадки, дидактическая игра «Определи на вкус».  - Беседа с показом иллюстраций.  - Дидактическая игра «Сложи из частей».  - Дидактическая игра «Что вызывает болезни» | 2 |
| 1. |
| 2. | Кто такие микробы? | - Дать представление о микробах, являющихся распространителями инфекционных заболеваний и о микробах полезных для людей. | - Рассказ о микробах.  - Работа с микроскопом. | 2 |
| Март | Моя осанка. | - Обучение детей необходимости правильной осанки.  - Изучение взаимосвязи осанки и здоровья.  - Закрепление правил здорового образа жизни и правильной осанки.  - Формирование потребности в сохранении здоровья. | Картинки с изображением правильных и неправильных действий (при ходьбе, сидении, лежании, игре, рисовании и т. д.) и игрушечный верблюд. | 2 |
| 1. |
| 2. | ОБЖ  Улица, дорога, пешеход. | - Закрепить у детей знание правил дорожного движения.  - Рассказать к чему может привести нарушение ПДД.  - Уточнить правила пешехода и поведение. | - Игра «Дорога».  - Рассматривание картины «Улицы города»  - Дидактическая игра: «О чём говорит светофор»  - Чтение Н. Калинина «Как ребята переходили улицу»  - Сюжетно-ролевая игра: «Автобус»  - Продуктивная деятельность «Машина везёт груз» | 2 |
| Апрель | Лес - наше богатство. | - Дать детям знание о необходимости беречь природу, её пользе и неразрывности жизни «зелёных друзей» и человека.  - Развивать логическое мышление, память, образное мышление.    - Закреплять навыки счёта. | - Иллюстрации леса в разное время года.  - Коллаж «Лес».  - Загадки «Грибы».  - Дидактическая игра: «Дорисуй волшебный лес». | 3 |
| 1. |
| 2. | ОБЖ  Знаешь, ли ты свой домашний адрес, телефон и можешь ли объяснить, где живёшь? | - Дети должны запомнить и твёрдо знать свой адрес или хотя бы уметь обозначать ориентиры, которые помогут найти их место жительства (где находиться и как выглядит дом, что расположено поблизости). | - Работа в тетради «Безопасность». | 1 |
| Май | Радости и горести подводного царства. | - Познакомить детей с правилами поведения на воде и через игровые ситуации отработать их применение. | - Запись шума моря. Дети представляют, что они на море, изучают берег, дно, особенности животных (рыбы, медузы).  - Игры с водой.  - Запрещается самостоятельно заходить в воду (высказывания детей).  - Запрещается хватать друг друга в воде, садиться друг на друга. | 4 |
| 1. |
| Июнь - Август | Опасность вокруг нас: предметы, ядовитые ягоды и грибы. | - Познакомить детей со съедобными ягодами и ядовитыми растениями.  - Научить различать их и называть. | - Настольная игра «Сбор грибов и ягод». Рассматривание картинок.  - Беседа: «Я знаю, что можно, а что нельзя». Съедобное и несъедобное.  - Дидактическая игра «Источники опасности»  - Сюжетно-ролевая игра: «Семья - поездка в лес по грибы», «Больница», «Аптека».  - Продуктивная деятельность Грибы съедобные и несъедобные. | 4 |

Старшая группа:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *Тема* | *Цель* | *Методические приемы* | *Количество часов* |
| Октябрь | Настроение | - Развивать эмоциональный мир ребенка;  - Учить определять различные настроения людей, которые проявляются в мимике, жестах, действиях;  - Учить корректировать негативное поведение; | Общение «За что меня можно похвалить».  Плоскостной театр на фланелеграфе по сказке «Доктор Айболит» (обезьянка, шарманщик, доктор Айболит, собака).  Мнемотаблица.  Рабочий лист: «Настроение и общение».  Коллаж: «Настроение».  Запись песни – «От улыбки станет всем светлей». | 2 |
| 1. |
| 2. | ОБЖ  Правила дорожного движения | - Уточнять и закреплять знания детей о правилах поведения на улице, о правилах дорожного движения, о различных видах транспортных средств;  - Воспитывать умение самостоятельно пользоваться полученными знаниями в повседневной жизни; | Экскурсии, целевые прогулки – по улице, к пешеходному перекрёстку.  Рассматривание иллюстраций «Улицы города».  Беседы – «Безопасное поведение на улице», «Всем ребятам надо знать, как по улице шагать».  Обсуждение опасных ситуаций.  Чтение Б. Житкова «Что я видел», С. Михалкова «Светофор», В. Семерин «Запрещается – разрешается», загадок о транспорте, правилах дорожного поведения.  Сюжетно-ролевые игры – «ГАИ», «Водители и пешеходы». | 2 |
| Ноябрь | Кровь – живая вода | - Сообщить элементарные сведения о крови.  - Познакомить детей с составом и функциями кровеносной системы. Дать понятие о белых и красных тельцах, их роли и назначении.  - Сообщить правила важные для хорошего функционирования кровеносной системы, а, следовательно, и всего организма в целом.                           - Формировать нравственные качества и привычки поведения: забота о своем здоровье и здоровья ближних. | Беседа «Белые и красные кораблики».  Дидактическая игра «От чего кровь здоровая».  Сюжетно-ролевая игра «Травмпункт».  Практические задания. | 2 |
| 1. |
| 2. | ОБЖ  Ребенок и другие люди: опасность контакта с незнакомыми людьми, как избежать насилия со стороны взрослых и к кому можно обратиться за помощью. | - Рассмотреть и обсудить с детьми типичные опасные ситуации при возможных контактах с незнакомыми людьми на улице.  - Научить детей правильно вести себя в таких ситуациях. | Рассматривание иллюстраций.  Беседы – «Предотвращение опасных ситуаций при контактах с незнакомыми людьми», «Как бы вы поступили в данной ситуации».  Моделирование проблемных ситуаций.  Чтение С. Маршак «Сказка о глупом мышонке», А. Пушкин «Сказка о мёртвой царевне», А. Толстой «Приключения Буратино».  Дидактическая игра «Добрый и злой человек». |  |
| Декабрь | Насос для перекачки крови – сердце! | - Сообщить детям элементарные сведения о внутренних органах (сердце).  - Сформировать основные понятия о внешнем виде, функциях и роли сердца для здоровья детей.  - Учить детей беречь своё сердце, усвоить правила ухода за сердцем.  - Воспитывать нравственные качества и привычки поведения (забота о ближних: не огорчать, не расстраивать себя и близких). | Загадки.  Беседа с показом демонстрационного материала, выполнением практических заданий.  Дидактическая игра «Собери из частей».  Сюжетно-ролевая игра «Поликлиника». | 3 |
| 1. |
| 2. | «Что нужно делать, чтобы быть здоровым» | - Рассказать о том, что здоровье человека во многом зависит от самого человека. За ним можно и нужно следить, его надо беречь, сохранять и поддерживать.  Соблюдать режим дня. | Игровая ситуация «Узнай по действию».  Игра «Что нужно делать, чтобы быть здоровым».  Рассматривание и обсуждение иллюстраций.  Составление рассказа «Мой режим дня». | 2 |
| Январь | «Из чего мы сделаны?» (кости, мышцы, кожа). | - Познакомить детей с общим строением человека, с понятиями «кости», «кожа», «мышцы».  - Определить значение кожи, мышц, костей для жизнедеятельности организма.  - Рассказать об основных правилах по уходу за кожей, по охране мышц и костей.  - Воспитывать культурно-гигиенические навыки. | Загадки.  Беседы, практические действия.  Показ иллюстраций (скелет человека). | 2 |
| 1. |
| 2. | ОБЖ  В мире опасных предметов. Правила безопасности во время грозы, пожара. | - Формировать представления детей о пожароопасных предметах, которыми нельзя самостоятельно пользоваться как в городе, дома так и в лесу.  - Сформировать чувство опасности огня. | Рассматривание иллюстраций.  Беседы – «Огонь – друг или враг», «Чтобы не было беды».  Беседа в совместной деятельности «Что можно, а что нельзя».  Дидактическая игра «Опасные предметы».  Сюжетно-ролевая игра «Пожарные на учении».  Чтение С. Маршак «Пожар», «Рассказ о неизвестном герое». | 2 |
| Февраль | ОБЖ  Изучаем свой организм. Правила оказания первой помощи. | - Рассказать об устройстве и функционировании человеческого организма, важности бережного отношения к своему здоровью. | Беседы – «Как устроено наше тело», «Что для чего нужно», «Как помочь себе и другу».  Игровые упражнения «Окажи помощь». | 2 |
| 1. |
| 2. | «Тоненькие паутинки» (нервы). | - Сообщить детям элементарные сведения о нервной системе (мозг, нервы).  - Рассказать о функциях нервной системы, о взаимосвязи всех органов с мозгом человека.  - Познакомить с терминами: мозг – паучок, нервы - тоненькие паутинки.  - Воспитывать желание беречь свои нервы, соблюдать необходимые правила поведения важные для формирования здоровой нервной системы. | Загадки.  Практические действия.  Беседа с показом наглядных пособий.  Дидактическая игра – «Нарисуй как связаны с мозгом тоненькие паутинки» | 2 |
| Март | «Путешествие по волшебному тоннелю». | - Познакомить детей с особенностями внутреннего строения носа человека.  - Рассказать о функциях и значении носа в процессе дыхания.  - Расширить и обобщить знания о вредных и полезных факторах, влияющих на работу носа.  - Закрепить гигиенические правила по уходу за носом, напомнить правила этикета.  - Продолжать работу по дыхательной гимнастике и рефлекторному массажу. | - Загадки.  - Дыхательные упражнения.  - Дидактические игры – «Угадай по запаху», «Дорисуй нос» (птицы, звери).  - Чтение Г. Остер «Нет приятнее занятья, чем в носу поковыряться». Знакомство с правилами этикета.  - Дидактические игры – «Где чей нос» (весёлая путаница), «Большая регата» (соревнование бумажных корабликов).  - Звуковая дыхательная гимнастика «Полёт». | 2 |
| 1. |
| 2. | ОБЖ  Болезни и их профилактика. Забота о здоровье окружающих. Взаимодействие живых организмов в природе, опасность загрязнения окружающей среды, охрана природы. | - Систематизировать и дополнить знания детей о предметах и явлениях природы.  - Закреплять правила поведения в природе (запрещающие знаки).  - Воспитывать бережное отношение к природе; приучать без напоминания кормить зимой птиц, не ломать ветки и т.д. | - Беседы – «Почему нужно охранять природу», «Всё в природе взаимосвязано».  - Чтение В. Бианки «Лесная газета».  - Сюжетно-ролевая игра «Больница».  - Продуктивная деятельность – плакат о защите природы. | 2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Апрель | «Воздушные  лепестки». | - Сообщить детям элементарные сведения о лёгких, как об одном из органов дыхания (внешнем виде, функциях, отличиях здоровых лёгких от больных).  - Познакомить с термином «правильное дыхание», рассказать о роли правильного дыхания для жизнедеятельности всего организма.  - Учить соблюдать правила ухода за органами дыхания.  - Развивать навыки правильного дыхания. | - Дидактические игры – «Наполни лёгкие воздухом», «Определи и покажи».  - Выполнение дыхательных упражнений (очищающее) «насос», «дровосек».  - Сюжетно-ролевая игра «В поликлинике». | 2 |
| 1. |
| 2. | Желудок – фабрика по переработке пищи. | - Дать основные понятия о желудке, пищеводе, кишечнике.  - Познакомить детей с работой пищеварительных органов на доступном уровне.  - Помочь детям понять, что здоровье зависит и от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной.  - Уточнить знания детей о полезных и вредных продуктах, их значении для здоровья и хорошего настроения.  - Воспитывать навыки культуры питания. | - Беседы с показом иллюстраций.  - Дидактические игры – «Найди, что где находиться», «Что хорошо, что плохо для желудка».  - Сюжетно-ролевая игра – «Семья», «Кафе – столовая».  - Дидактические игры – «Назови первые, вторые, третьи блюда», «Для чего я». | 2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Май | Лекарства и  витамины. | - Уточнить представление детей о лекарствах и витаминах.  - Закреплять понятия детей, что лекарства принимают только заболевшие люди по назначению врача. Они помогают побороть болезнь и снова стать здоровыми.  - Познакомить с лекарственными растениями, учить их называть и различать.  - Объяснить, что собирать и употреблять лекарственные растения можно только под контролем взрослых.  - Систематизировать знания о витаминах, о том какие продукты питания больше всего богаты витаминами. | - Рассматривание иллюстраций.  - Беседы – «Как лечить болезни», «Где живут витамины».  - Чтение Г. Зайцев «Приятного аппетита», «Крепкие – крепкие зубы».  - Сюжетно-ролевая игра – «Аптека».  - Рассматривание гербария «Лекарственные растения». | 2 |
| 1. |
| 2. | ОБЖ  «Если чужой приходит в дом». | - Рассмотреть и обсудить с детьми опасные ситуации, которые могут возникнуть при контакте с незнакомыми людьми дома.  - Научить, как правильно вести себя в таких ситуациях.  - Объяснить детям, что приятная внешность незнакомого человека не всегда означает его добрые намерения. | - Беседы – «Если ты один дома», «Запомни номер телефона – 01, 02, 03, 04».  - Рассматривание иллюстрации «Твоя безопасность».  - Беседа при чтении художественных произведений (например «Золушка», русских народных сказок – «Заюшкина избушка», «Кот, петух и лиса» и другие). | 2 |
| Июнь | Ядовитые растения и грибы. | - Познакомить детей с ядовитыми растениями и грибами.  - Учить их различать по внешнему виду и другим признакам, правильно называть.  - Объяснить, как важно различать съедобные и несъедобные грибы и растения, какой вред здоровью может нанести ядовитое растение или гриб. | - Беседа «Красивые, но ядовитые».  - Чтение – загадки.  - Продуктивная деятельность «Внимание, опасность». | 2 |
| 1. |
| 2. | Природа и мы.  «Контакты с животными». | - Объяснить детям, что контакты с животными иногда могут быть опасны.  - Развивать способность описывать, устанавливать простейшие причинно-следственные связи.  - Воспитывать бережное и заботливое отношение к животным. | - Проводится во время прогулок, в совместной деятельности воспитателя с детьми. | 2 |

**Литература**

1. Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (приказ Минобрнауки РФ №655 от 23.11.2009 года)

2. Методические рекомендации МИОО и МГППУ к составлению Образовательной программы дошкольного образовательного учреждения

3. Детство: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, 3. А. Михайлова и др. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.

4. Айзман Р.И. «Программа по валеологии для дошкольных учреждений», Новосибирск, 1996 г.

5. Авдеева Н.Н. «Безопасность: учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста», М., 1999

6. Л.В Татарникова «Валеология-основа безопасности жизни ребенка» Санкт-Петербург, 1995 год

7. «Румяные щеки» Москва, Физкультура и спорт, 1995 г

8. Г.Юдин «Главное чудо света» Москва, 1991г

9. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании. – М.: Олма-Пресс, 2000.

10. Уроки здоровья /Под ред. С.М.Чечельницкой.

11. Гарнышева Т.П. «ОБЖ для дошкольников», СПб., 2011.

12. Зайцев Г. К. «Уроки Мойдодыра», СПб., 1997

13. Дыбина О.В. «Неизведанное рядом: занимательные опыты и эксперименты для дошкольников», М., 2001

14. Зайцев Г.К. « Уроки Айболита. Расти здоровым», СПб., 1997

15. Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека. Программа для ДОУ. М: ТЦ Сфера, 2006.

16. Лопуга Е.В. Лопуга В.Ф. «Валеология: методы и средства снятия стрессов у детей: Методическое пособие», Барнаул, 2003

17. Сигимова М.Н. «Кто я? Какой я? Методическое пособие для воспитателей», Новосибирск, 1995

18. Киселева Л.С. Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения: пособие для руководителей и практических работников ДОУ. –АРКТИ, 2004.

19. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2010.

20. Интернет ресурсы.

**Закаливающие мероприятия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Мероприятия |  |
| 1 | Сквозное проветривание в отсутствии детей | 3 раза в день |
| 2 | Массаж | 2 раза в день |
| 3 | Утренняя гимнастика в проветренном помещении | 8.20-8.300 |
| 4 | Умывание прохладной водой | Утром, после сна |
| 5 | Проветривание группы перед занятием | 2 раза в день |
| 6 | Прогулка на свежем воздухе | 2 раза в день |
| 7 | Дыхательная гимнастика | 2 раза в день |
| 8 | Гимнастика в постели | 15-00 |
| 9 | - “Ягодки” (грецкие орех)  - Массаж ног мячами “Ёжики”  - Перешагивание препятствий |  |

**Приложение**

**Игры на развитие ощущений собственного тела, тактильных восприятий,**

**умения взаимодействовать со сверстниками.**

«Ладошки»

Воспитатель предлагает вытянуть ладошки вперед. Напевая песенку, педагог ходит вдоль детей, хлопая ладошкой по ладошкам детей

Дай, похлопаю ладошкой

По твоей совсем немножко

Подставляй-ка их скорей

Шлеп, да шлеп, веселей!

Дети разбиваются по парам и гладят ладошки поочередно друг другу

Дай ладошку, моя крошка

Я поглажу по ладошке

Гладим мы стараемся

Вместе получается!

«Ежик»

Выбирается ребенок, который будет изображать ежа. Он садится и обхватывает руками колени или ложится и сворачивается клубочком. Дети и воспитатель встают вокруг него и поют.

Шли по лесу не спеша

Вдруг увидели ежа

Ежик, ежик, мы друзья

Дай погладить нам тебя.

Все наклоняются и ласково прикасаются к «ежику».

« Медвежонок»

Ребенок, играющий Мишку берет мягкую игрушку, ложится в центр круга и закрывает глаза. Дети водят хоровод вокруг него.

Медвежонок, медвежонок, спит в своей берлоге

Громко не кричите, Мишку не сердите.

Тихо подходите, ласково будите

Дети подходят к «медвежонку» и «будят» его, аккуратно, ласково прикасаясь к нему.

«Стенка, стенка»

Стенка, стенка Пальцы взрослого легко касаются щеки ребенка,

Потолок лба,

Раз ступенька потом подбородка,

Два ступенька места над верхней губой,

Дзынь – звонок кончика носа малыша.

Затем упражнение выполняется пальцами самого ребенка.

« Черепаха»

Шла купаться черепаха. Руки взрослого касаются рук, плеч, груди,

живота, ног ребенка

И кусала всех со страху. Взрослый легонько пощипывает ребенка

Кусь, кусь, никого не боюсь. Грозит указательным пальцем.

«Сороконожки»

Две сороконожки бежали по дорожке ( Пальцы взрослого «бегут» навстречу друг другу по руке ( ноге, вдоль позвоночника)

Так друг дружечку обняли, что с трудом мы их разняли.( пальцы взрослого соединяются посередине).

«Ласковая цепочка»

Дети сидят друг за другом. Воспитатель говорит на ухо последнему ребенку команду. Например, погладь по голове впереди сидящего. Малыш выполняет указанные действия. Сидящий перед ним ребенок тоже начинает гладить того, кто сидит перед ним.

Дети выстраиваются в цепочку. Один ребенок обходит цепочку за спинами детей, касаясь любых мест на спине, плечах. Затем становится в конец цепочки. Тактильное касание производится в произвольном порядке. Дети должны спокойно реагировать, не оглядываясь и не избегать касаний

«Угадай»

Каждый ребенок прячет небольшую мягкую игрушку под свитер, за спиной, в штанину. После сигнала, дети ищут игрушки поочередно, по одному.

«Рельсы, рельсы».

На самопознание. Движения выполняются по тексту.

«Ножки» «Глазки»

Ты знаешь? Я-то знаю. Я смотрю на мир гла…(зами)

Чем я то-па-ю? С длинными ресницами

А топаю я нож…(ками). Глазками моргаю

В красненьких сапожках. Мир воспринимаю.

Нос, рот, голова Это – ты, а это – я.

Уши, щеки, нос, глаза, Ты хороший у меня

Плечи, плечи, шея, грудь Мой подарок дорогой

Не забыть бы что-нибудь И не нужен мне другой!

Ножками топ-топ-топ На последних словах, дети обнимаются.

Ручками хло-хлоп-хлоп.

**Пальчиковая гимнастика.**

**1. Дом и ворота.**

На поляне дом стоит,

Пальцы обеих рук делают "крышу".

Ну, а к дому путь закрыт.

Руки повернуты ладонями к груди,

средние пальцы соприкасаются, большие - вверх - "ворота".

Мы ворота открываем,

Ладони разворачиваются.

В этот домик приглашаем.

"Крыша".

**2. Индюк.**

Индюк из города идет,

Игрушку новую везет.

Игрушка не простая,

Игрушка расписная.

Пальчики обеих рук "идут" по столу.

**3. Новые кроссовки.**

Как у нашей кошки

На ногах сапожки,

Как у нашей свинки

На ногах ботинки.

А у пса на лапках

Голубые тапки.

А козленок маленький обувает валенки.

А сыночек Вовка - новые кроссовки.

Загибать пальчики, начиная с большого.

Вот так. Вот так.

Новые кроссовки.

"Шагать" по столу средним и указательным пальцами обеих рук.

**4. Гости.**

Стала Маша гостей созывать:

И Иван приди, и Степан приди,

И Матвей приди, и Сергей приди,

А Никитушка - ну, пожалуйста.

Вращение кистей рук к себе. Поочередный массаж пальцев на обеих руках.

Кто приехал?

Кто приехал? Мы, мы, мы.

Хлопать кончиками пальцев.

**5. Мама, мама, это ты? Да, да, да.**

Хлопать кончиками больших и указательных пальцев.

Папа, папа, это ты? Да, да, да.

Большие и средние пальцы.

Братец, братец, это ты? Да, да, да.

Большие и безымянные пальцы.

Ах, сестричка, это ты? Да, да, да.

Большие пальцы и мизинцы.

**6. Раз, два, три, четыре, пять**

Раз, два, три, четыре, пять,

Хлопки на счет.

Вышел пальчик погулять.

Указательный палец правой руки движется по кругу по центру левой ладони.

Только вышел из ворот -

Глядь, другой к нему идет.

Присоединяется средний палец.

Вместе весело идти,

Ну-ка, третий, выходи.

Затем - безымянный.

Вместе встанем в хоровод -

Вот.

Хлопок. Повторить движения левой рукой по правой ладони.

**7. Строим дом.**

Целый день тук да тук -

Раздается звонкий стук.

Руки сжаты в кулаки, большой палец поднят вверх, постукивает по указательным пальцам.

Молоточки стучат,

Стучать кулаком о кулак.

Строим домик для ребят (зайчат, бельчат).

Пальцы соединить, показать "крышу".

Вот какой хороший дом,

Сжимать-разжимать пальцы.

Как мы славно заживем.

Вращать кисти рук.

**8.Цветок.**

Вырос высокий цветок на поляне,

Запястья соединить, ладони развести в стороны, пальцы слегка округлить.

Утром весенним раскрыл лепестки.

Развести пальцы рук.

Всем лепесткам красоту и питанье

Ритмично двигать пальцами вместе-врозь.

Дружно дают под землей корешки.

Ладони опустить вниз, тыльной стороной прижать друг к другу, пальцы развести.

**9. Семья.**

Этот пальчик - дедушка (большой),

Этот пальчик - бабушка (указательный),

Этот пальчик - папочка (средний),

Этот пальчик - мамочка (безымянный),

Этот пальчик - я (мизинец).

Вот и вся моя семья.

Хлопать в ладоши.

**10. Дождик капает.**

Дождик капает,

Дождик капает.

Кап -кап-кап.

Кап-кап-кап.

Пальчики обеих рук постукивают по столу.

**11. Кого встретили в лесу?**

Раз, два, три, четыре, пять.

Дети в лес пошли гулять.

"Шагать" по столу средним и указательным пальцами обеих рук.

Там живет лиса.

Рукой показать хвост за спиной.

Там живет олень.

Пальцы рук разведены в стороны.

Там живет барсук.

Кулачки прижать к подбородку.

Там живет медведь.

Руки опустить вниз, имитировать покачивания медведя.

**12. Пять и пять.**

Пять и пять пошли гулять.

Вместе весело играть.

Сжимание - разжимание пальцев рук.

Повернулись, улыбнулись,

Вращение кистей рук.

В кулачок опять свернулись.

Вот какие молодцы. Стучать кулачками.

**13. Яблонька.**

У дороги яблонька стоит,

Руки сплести над головой, пальцы разжаты.

На ветке яблочко висит.

Сложить запястья вместе.

Сильно ветку я потряс,

Руки над головой, движения вперед-назад.

Вот и яблочко у нас.

Ладони перед грудью, имитируют, что держат яблоко.

В сладко яблочко вопьюсь,

Соединить запястья, ладони развести.

Ах, какой приятный вкус.

**14.Дружба.**

Дружа в нашей группе

Девочки и мальчики.

Соединять пальцы в "замок".

С вами мы подружим

Маленькие пальчики.

Касание кончиков пальцев обеих рук.

Раз, два, три, четыре, пять -

Начинай считать опять.

Парное касание пальцев от мизинцев.

Раз, два, три, четыре, пять -

Мы закончили считать.

Руки вниз, встряхнуть кистями.

**15.Прогулка.**

Пошли пальчики гулять,

Руки сжаты в кулаки, большие пальцы "бегут" по столу.

А вторые догонять.

По столу "бегут" указательные пальцы.

Треть пальчики бегом,

Средние пальцы.

А четвертые пешком.

Безымянные пальцы.

Пятый пальчик поскакал

Касаться стола ритмично обоими мизинцами.

И в конце пути упал.

Хлопнуть кулаками по столу.

**16. Засолка капусты.**

Мы капусту рубим,

Движения прямыми кистями вверх-вниз.

Мы морковку трем,

Пальцы обеих рук сжаты в кулачки, движения кулаков к себе и от себя.

Мы капусту солим,

Имитировать посыпание солью из щепотки.

Мы капусту жмем.

Интенсивно сжимать и разжимать пальцы на обеих руках.

**Игры и игровые упражнения**

**«Умею - не умею».**

Цели: акцентировать внимание детей на своих умениях и физических возможностях своего организма; воспитывать чувство собственного достоинства.

Оборудование: мяч.

Ведущий бросает мяч и произносит: «Я умею» или «Я не умею». Ребёнок, поймав мяч, продолжает фразу, объяснив, почему он умеет или не умеет. Например: «Я умею бегать, так, как у меня есть ноги. Я не умею летать, потому что у меня нет крыльев».

**« Угадай, кто позвал?»**

Цели: тренировать органы слуха и активизировать внимание и слуховую память детей.

Ведущий, стоя спиной к детям, должен определить по голосу, кто его позвал. В случае правильного ответа место ведущего занимает ребёнок, чей голос был определен.

**« Найди пару».**

Цель: подбирать пару к предмету по тактильным ощущениям (с завязанными глазами).

Оборудование: пуговицы, кубики, яблоко, карандаши, мелкие предметы.

Выбрав себе предмет, ребёнок должен с завязанными глазами выбрать из кучки такой же. В конце игры ведущий просит объяснить, что помогло ребёнку правильно определить на ощупь разные материалы.

**«Правила гигиены».**

С помощью считалки выбирается водящий, он выходит из группы. Воспитатель с детьми договаривается, кто и что будет изображать. Затем водящего приглашают, дети по очереди показывают навыки гигиены при помощи жестов и мимики. Ведущий должен отгадать, что показывают дети: умывание, чистку зубов, обтирание, причёсывание, купание.

**«Этикет – школа изящных манер».**

Цели: научит ребёнка правилам поведения за столом; рассказывать, какие блюда и продукты едят при помощи столовых приборов; учить обращаться со столовыми приборами.

Оборудование: предметные картинки.

Умение вести себя за столом, правильно обращаться со столовыми приборами характеризует уровень воспитанности и культуры поведения человека. Вот правила, которые нужно запомнить.

Ложкой едят все супы и бульоны, каши, а так же десерты (варенье, мороженное, торт, компоты). Вилку используют, когда едят салаты, овощные гарниры, яичницу, макароны, пельмени, изделия из мяса. Вилка и нож нужны, когда вы едите продукты и блюда, которые трудно отделить при помощи вилки: сложные бутерброды, сыры, колбасы, блины, блюда из рыбы и мяса. Руками можно брать маленькие бутерброды, пирожки, булочки, виноград, вишню, печенье, конфеты.

**« Отгадай загадку по картинке».**

Цели: помочь детям запомнить основную группу опасных предметов, развивать внимание.

Оборудование: картинки с изображением опасных предметов.

Взрослый загадывает загадку, а дети отгадывают и находят соответствующую картинку. Взрослый просит подумать и сказать, чем опасны эти предметы? Дети рассказывают, какую опасность таит каждый предмет.

**«Найди опасные предметы»**

Цели: помочь детям запомнить предметы, опасные для жизни и здоровья; помочь самостоятельно сделать выводы о последствиях не острожного обращения с ними.

Оборудование: нож, ножницы, иголка, утюг.

В квартире остаются Андрюша и Наташа. Их родители ушли на работу. Давайте расскажем малышам, какими предметами нельзя им пользоваться, чтобы не случилось беды. Дети повторяют правила безопасности: Все острые, колющие, режущие предметы обязательно надо класть на место;

Нельзя включать электроприборы, они могут ударить током или стать причиной пожара;

Ни в коем случае нельзя пробовать лекарства – это яд;

Нельзя пробовать стиральные порошки, средства для мытья посуды соду, хлорку;

Опасно одному выходить на балкон.

**«Мой день».**

Цели: рассказать о режиме дня; учить объяснять и доказывать свою точку зрения; учит находить нарушения закономерностей в последовательном ряду.

Оборудование:3-4 комплекта карточек с изображениями разных режимных моментов.

Располагать карточки надо последовательно, в соответствии с режимом (от утреннего подъёма до укладывания спать вечером), объяснить детям, почему так, а не иначе следует выкладывать карточки.

**Вариант 1.** Соревнование «Кто быстрее выложит ряд?».

**Вариант 2.** «Продолжи ряд». Воспитатель начинает выкладывать последовательность, а ребёнок продолжает.

**Вариант 3.** «Исправь ошибку». Воспитатель выкладывает всю последовательность карточек, нарушив её в одном или нескольких местах, дети находят и исправляют ошибки.

**«Опасно – не опасно»**

Цели: учить детей отличать опасные жизненные ситуации от не опасных, уметь предвидеть результат возможного развития ситуации; закреплять знание правил безопасного поведения ; воспитывать чувство взаимопомощи.

Оборудование: набор дидактических картинок с изображением опасных и не опасных для жизни и здоровья ситуации; карточки разных цветов (кранного, белого и жёлтого) в зависимости от вариантов игры. Содержание картинок: ребёнок ползает по лестнице, читает книгу, прыгает с высоты, одет не по погоде, кашляет на других и т.д.

Детей просят определить степень угрозы предлагаемой (наглядной или словесной) ситуации для жизни и здоровья, поднять определённую карточку, в зависимости от опасности, правильно разложить дидактические картинки.

Внимательно прослушав рассказ воспитателя, дети поднимают красную карточку, если есть опасность, жёлтую – если опасность может возникнуть при определённом поведении, и белую – если опасности нет.

Дети не должны мешать друг другу, при необходимости дополнять ответы товарищей, не подсказывать и не пользоваться подсказками.

**«Если сделаю так»**

Цели: обратить внимание детей на то, что в каждой ситуации может быть два выхода: один – опасный для здоровья, другой – ничем не угрожающий; воспитывать бережное отношение к себе и другим людям, защищать окружающих, не причинять боли; развивать мышление, сообразительность.

Оборудование: набор поощрительных предметов: фишек, звёздочек.

Детям дают задание найти два выхода из предложенной ситуации (угрожающий и не угрожающий жизни и здоровью) предложить два варианта развития данной ситуации. Выслушав рассказ воспитателя, дети продолжают его после слов: «Опасность возникает, если я сделаю…», или «Опасности не будет, если я сделаю…» дети поднимают красную карточку, если есть опасность, жёлтую – если опасность может возникнуть при определённом поведении, белую, если опасности нет. Дети должны выслушать ответы товарища, не перебивать друг друга, желание ответить выражать поднятием руки. Полные ответы и существенные дополнения поощряют фишкой, звездочкой.

**«Скорая помощь»**

Цель: закрепить у детей знания и практические умения по оказанию первой помощи.

Оборудование: картинки с изображением медицинских принадлежностей (термометр, бинт, зеленка). Воспитатель обыгрывает с детьми ситуацию, когда человек порезал руку, ногу, разбил колено, локоть, затемпературил, когда заболело горло, попала соринка в глаз, пошла носом кровь. По каждой ситуации отрабатывать последовательность действии.

**«Наши помощники – растения»**

Цель: закрепить представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.

Оборудование: предметные картинки с изображением лекарственных растений.

Игра проводится по принципу лото, у детей карты с изображением лекарственных растений. Воспитатель показывает картинки аналогичными рисунками. Ребёнок, у которого есть это растение, рассказывает о его использовании для лечения. Если правильно, получает картинку. Выигрывает тот, кто первым закроет свою карту.

**«Путешествие в страну здоровья»**

Цель: закрепить у детей представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.

Оборудование: игровое поле с наклеенными иллюстрациями; кубик, цветные фишки или пуговицы.

Играющие по очереди бросают кубик на гранях которого изображены от 1 до 3 кружков, и передвигают свою фишку вперёд настолько ходов, сколько кружков выпало на кубике. Если фишка оказалась на красном кружке, то ребёнок, прежде чем сделать следующий ход, должен ответить, как вести себя при насморке, кашле, высокой температуре, зубной боли. При неверном ответе ребёнок пропускает ход, при правильном делает следующий. Когда фишка оказывается на зелёном кружке, играющий рассказывает, чем полезны для человека движения, режим дня, витамины, водные процедуры. При неверном ответе ребёнок пропускает ход, при правильном переставляет фишку на три хода вперёд. Побеждает тот, кто первым доберётся в страну здоровья.

**«К нам пришел Незнайка»**

Цели: научить детей следить за чистотой своего тела, опрятностью одежды; учить видеть неправдоподобность предложенной ситуации, ее абсурдность.

Оборудование: кукла Незнайка, фишки, портфель с поощрительными призами.

Дети внимательно слушают рассказ Незнайки, по ходу рассказа замечают небылицы и отмечают их фишками. По окончании рассказа воспитатель просит детей сосчитать, сколько небылиц заметил каждый из них, затем дети объясняют ошибки, замеченные ими в рассказе Незнайки. Дети должны работать самостоятельно, не мешать товарищам, невыдержанность ребенка наказывается штрафным очком. Ребенок, заметивший все небылицы, активный в игре и не получивший ни одного штрафного очка, награждается поощрительным призом.

**«Подбери пару»**

Цели: соотносить предметы на картинках, с действиям; закреплять навыки самообслуживания; развивать логическое мышление.

Оборудование: предметные картинки: пылесос, расческа, батарея, мыло, шкаф для игрушек; сюжетные картинки: уборка квартиры, ботинки, одежда, игрушки.

Дети внимательно рассматривают полученные картинки, сравнивают их и подбирают пары, объясняют свой выбор.

**«Полезная и вредная еда»**

Цель: закрепить представление детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.

Оборудование: Карточки зелёного и красного цвета; предметные картинки с изображением продуктов питания (торт, лимонад, копчёная колбаса, пирожные, конфеты, чёрный хлеб, каша, молоко, варенье, сок, овощи, фрукты); поощрительные значки (вырезанные из цветного картона яблоко, морковка, груша).Детям раздают картинки с изображением различных продуктов питания. Под зелёную картинку положить картинки с полезной едой, а под красную – с вредной, дети должны быть внимательны, в случае ошибки исправления не допускаются. Верное решение игровой задачи поощряется значком.

**«Пищевое лото»**

Цель: формировать у детей представление о пользе тех или иных продуктов, для чего они нужны человеку.

Оборудование: три большие карты с кармашками (витамины, белки, жиры); маленькие карточки с изображением тех или иных продуктов (32 шт.), большие карты по типу лото.

Дети раскладывают маленькие карточки в кармашки больших карт. Витамины : морковь, лук, арбуз, смородина, малина, шиповник, огурец, яблоко. Белки: молоко, кефир, яйца, грибы, орехи, мясо, крупы, рыба. Жиры: сметана, колбаса, сосиски, семена подсолнуха, растительное и сливочное масло, шоколадные конфеты, сало.

Игроки выбирают себе большие карты. Ведущий показывает маленькие карточки по одной, а игроки берут нужные им и кладут на свою карту. Выигрывает тот, кто первым заполнит все окошечки своей карты (по типу лото).

**«Весёлый человек»**

Цели: развивать воображение, складывать фигуру (или лицо) человека из отдельных частей.

Оборудование: детали частей тела человека разного размера в разной одежде, детали и части головы.

Воспитатель предлагает ребёнку несколько комплектов деталей изображения человека, по своему усмотрению ребёнок подбирает детали одного комплекта и складывает изображение или из деталей разного комплекта собирает шуточного, карикатурного человека.

**«Путешествие хлебного комочка»**

Цели: рассказать о пути, который проходит пища в организме человека, объяснить необходимость тщательного пережевывания.

Оборудование: таблица со схематическим изображением пищеварительной системы человека, хлебный шарик.

Дети прокатывают шарик по таблице и повторяют за воспитателем название органов пищеварительной системы.

**«Что такое хорошо, что такое плохо»**

Цели: учить детей составлять фразы по иллюстрациям, оценивать поступки человека, воспитывать бережное отношение к окружающему (своему дому, двору, детскому саду) и своему здоровью.

Пособие изготавливается постепенно, дети совместно с воспитателем отыскивают иллюстрации, называют вред и пользу изображонного на них: полезно – оформляют в рамку зеленую, вредно – в рамку красную, листы собирают в папку. Дети в свободное время рассматривают их, дорисовывают изображения, играют с ними.

**«Что ты знаешь»**

Цели: рассказать о строении, работе, особенностях человеческого организма, правилах ухода за ним, о первой помощи в различной ситуации, развивать внимание, память.

Оборудование: мяч, поощрительные призы.

Дети сидят на стульчиках перед воспитателем, воспитатель – водящий бросает мяч ребенку и спрашивает: «Что ты знаешь… ( например, о сердце)?» ребёнок поймавший мяч, отвечает. Остальные дети внимательно слушают, желающие дополняют ответ, уронивший мяч, теряет право на ответ. Дети не должны перебивать друг друга, дополнять только после того, как закончен ответ. В конце игры самый активный получает поощрительный приз.

**«Цветик – семицветик»**

Цель: определение уровня нравственного развития группы.

Оборудование: цветик – семицветик с отрывающимися лепестками, фишки красные и синие.

Каждый ребёнок, сорвав лепесток, может загадать только одно желание, рассказать о нём можно только тогда, когда лепесток облетит весь свет и вернётся к тому ребёнку, который загадывает желание. Предавая очередной лепесток по кругу, облетая весь цвет, дети кружатся.

Лети, лети, лепесток,

Через запад на восток,

Через север, через юг.

Возвращайся, сделав круг.

Лишь коснёшься ты земли,

Быть по – моему вели! Вели…

Если загаданное ребенком желание отражает удовлетворение личных потребностей – он получает синюю фишку, если желание имеет общественную значимость – красную.

**« Подбери предметы»**

Цель: Воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о разных предметах полезных для здоровья; формировать заботливое отношение к здоровью.

Ребёнку предлагают рассмотреть лежащие на столе предметы, полезные для здоровья, и объединить их в группы. Например, предметы ухода за собой, спортивные принадлежности, полезные продукты.

**« Сложи картинку»**

Цель: Учить детей из частей составлять целое. Развивать воображение.

Ребятам предлагают сложить картинку из частей. На каждой картинке изображены предметы, способствующие здоровому образу жизни. Например: кроссовки, мяч, гантели; полотенце, зубная щетка и паста.

(Можно использовать цветные фотографии).

**«Что изменилось ?»**

Цель: Воспитывать наблюдательность, развивать память.

Детям представляют 5 – 6 предметов (картинок) с изображением спортивного инвентаря (овощей, фруктов, лекарственных растений, предметов личной гигиены и т. д.) и предлагают назвать их. Затем ребятам предлагают закрыть глаза, в это время педагог убирает одну картинку, оставшиеся картинки меняет местами. Дети должны сказать, что изменилось.

**« Узнай предмет по контуру»**

Цель игры: Учить детей по контуру подбирать реалистическое изображение.

Ребёнку предъявляют несколько картинок с реалистическим изображением предметов, способствующих здоровому образу жизни, и контурные изображения этих предметов. Предлагают рассмотреть картинки и назвать предмет, которому принадлежит контур.

**Комплекс массажа**

**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.