

Содержание :

1. Введение, актуальность проблемы.....	2
2. Цель, задачи, принципы и ожидаемые результаты программы.....	3
3. Обзор предлагаемых методик здоровьесберегающей педагогической системы и виды здоровьесберегающих технологий.....	5
4. Мой педагогический опыт.....	8
Использованная литература.....	15
Приложения.....	16

1. Что главное в воспитании детей? Ребенок должен расти здоровым. Здорового ребенка легче воспитывать, у него быстрее формируются все необходимые знания и навыки. Здоровье - важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований, природных способностей. В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. В связи с ухудшающимся уровнем здоровья воспитанников, существует необходимость организации НОД акцентом на решение оздоровительных задач физического воспитания, не нарушая при этом образовательной составляющей процесса. В соответствии с Законом "Об образовании" здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Вопрос о укреплении и сохранении здоровья на сегодняшний день стоит очень остро. Медики отмечают тенденцию к увеличению числа дошкольников, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания. Поэтому перед каждым педагогом возникают вопросы: как организовать деятельность дошкольников на занятии, чтобы дать каждому ребенку оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья? Как развивать интерес к занятиям физкультуры, потребность в здоровом образе жизни? Волнуют эти вопросы и меня...

2. Проанализировав программы физического развития и современные здоровьесберегающие технологии, я попыталась разработать собственную оздоровительную программу с использованием современных здоровьесберегающих технологий.

Цель программы: Формирование представления ребенка о самом себе, здоровом образе жизни, уменьшение количества часто болеющих детей, улучшение эмоционального настроения у детей, формирование положительной мотивации здорового образа жизни.

Моя программа направлена на решение следующих **задач**:

1. Охрана жизни и укрепление здоровья .

2. Воспитание у детей привычки здорового образа жизни для повышения защитных свойств организма.

3 Формирование основных движений и двигательных навыков, ловкости, гибкости, смелости и т.п.

4. Формирование здоровьесберегающей среды.

Принципы программы:

1. Принцип научности – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.

2. Принцип активности и сознательности – участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

3. Принцип комплексности и интегративности – решение физкультурно-оздоровительных задач в системе всего воспитательно-образовательного процесса и всех видов деятельности.

Ожидаемые результаты:

1. Снижение уровня заболеваемости детей;

2. Создание и поддержание положительного микроклимата в группах.

3. Осознание детьми в соответствии с возрастом смысла здорового образа жизни, овладение разнообразными видами двигательной активности и закаливания;

4. Пополнение предметно-развивающей среды по направлению «Физическая культура» и «Здоровье».

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

3. Что же такое здоровьесберегающая технология?

Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Технология - строго научное прогнозирование (проектирование) и точное воспроизведение педагогических действий, которые обеспечивают достижение запланированных результатов

Здоровьесберегающая технология - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. в концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников

Различают следующие виды здоровьесберегающих технологий:

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;
- здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании – технологии, обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДООУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся следующие технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды в ДООУ.

Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж,

профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника. Основная задача этих технологий- обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. К ним относятся: технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ.

Технологии здоровьесбережения и здоровье обогащения педагогов – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни. Технологии валеологического просвещения родителей – задача данных технологий- обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду – технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель- становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

На современном этапе развития образования существует несколько концепций физического развития детей дошкольного возраста. В основе философии той или иной программы лежит определенный взгляд авторов на ребенка, на закономерности его развития, а, следовательно, и на создание условий, которые способствуют становлению личности.

Т.Н. Доронова - кандидат педагогических наук в своей программе «Радуга» обращает внимание на воспитание и развитие детей детского сада, основным компонентом она отдавала предпочтение самому важному предмету воспитания - физической культуре. «От того, как будет организована работа с детьми по физической культуре, зависит здоровье человека. Ребенок в дошкольном детстве должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движении, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни».

Кандидат педагогических наук, доцент *Н.Н.Ефименко* в 1999 году выпустил программу «Театр физического развития и оздоровления» для детей дошкольного и младшего школьного возраста. В ней автор сформулировал основные принципиально новые системы физического воспитания и оздоровления детей первых 10 лет жизни. Красной нитью

проходит идея превратить «однообразные занятия в занятия-спектакли, дарящие детям радость и приносящие пользу их физическому, интеллектуальному развитию, формированию межличностных отношений».

В программе «Основы безопасности дошкольников» В.А. Ананьева в разделах «Здоровье человека и окружающая среда», «Здоровье и образ жизни человека» автор ставит задачи развития физической активности детей, говорит о том, что их нужно приучать заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих, формировать навыки личной гигиены, дать знания о здоровой пище ориентировать детей на здоровый образ жизни, дать элементарные знания о том, что такое инфекционная болезнь, что нужно делать, чтобы ей не заразиться. Пути решения задач: занятия, игры - занятия, изобразительная деятельность, прогулки, гигиенические процедуры, закаливающие мероприятия, игры, спортивные мероприятия, праздники, беседы, чтение литературы, использование эмоционально-привлекательных форм, работа с родителями, направленная на оздоровление детей и на развитие их физической активности.

Анализ содержания современных программ для дошкольных учреждений позволяет сделать выводы о том, что, несмотря на различия в концепциях, подходах, методах и средствах решения проблемы оздоровления детей дошкольного возраста, в содержании каждой программы авторами проблема сохранения здоровья детей признается приоритетной и ей уделяется первостепенное значение.

4. Программа здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий построена на принципах валеологии: сохранение, укрепление, и формирование здоровья, поэтому я выделяю и использую в своей педагогической практике следующие технологии:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья
2. Технологии обучения ЗОЖ
3. Коррекционные технологии

В нашей группе 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 осуществляется комплексно, в течение всего дня и с участием медицинских и педагогических работников: воспитателя, музыкального руководителя. Являясь участником этого общего процесса, я уделяю 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:

- **Ритмопластика** проводится 1 раз в неделю в форме кружковой работы. Во время занятий у детей развивается музыкальный слух, чувство ритма, гибкость и пластичность, формируется правильная осанка. Обращается внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и её соразмерность возрастным показателям ребёнка.
- **Динамические паузы** проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида занятия.
- **Подвижные и спортивные игры** проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате- малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.
- **Релаксация.** Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать

своё тело. С этой целью в своей работе я использую специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Проводятся в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей определяется интенсивность технологии. Используется для работы спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

- **Пальчиковая гимнастика** проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени. Дети очень любят пальчиковую гимнастику, особенно если она сопровождается небольшими весёлыми четверостишиями:

Принцесса по саду гуляла одна. (указательный и средний палец руки «идут» по столу

Тюльпаны и розы срывала она. (показываем)

Дракон прилетел (показываем летательное движение)

И принцессу схватил (показываем)

И в замок бедняжку

К себе утащил.

Два рыцаря смелых

Надели перчатки (имитируем одевание перчаток)

Надели перчатки

И взяли копье.

Король, не волнуйтесь, всё будет в порядке, (рука зажата в кулак, большим пальцем делаем вращательные движения)

Всё будет в порядке найдём мы её и т. д.

Очень важно выполнять пальчиковую гимнастику левой и правой рукой по очереди или одновременно.

- **Гимнастика для глаз** проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога, четверостишия:

«Самолёт»

Пролетает самолёт,

С ним собрался я в полёт. (смотрим вверх и ведём глазами за пролетающим самолетом)

Правое крыло отвёл -

Посмотрел (правую руку в сторону)

Левое крыло отвёл -

Посмотрел. (левую руку в сторону – посмотреть)

Я мотор завожу (вращательное движение руками перед грудью)

И внимательно слежу.

Поднимаюсь, ввысь лечу (встают на носочки и выполняют летательные движения).
Возвращаться не хочу.

- **Дыхательная гимнастика** проводится в различных формах физкультурно - оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом. Несколько раз в день можно проводить закаливающее дыхание, суть которого состоит в выполнении игровых упражнений носом:

-найди и покажи носик;

-носик гуляет (вдох и выдох через нос);

-носик поёт песенку (на выдохе постукивать указательным пальцем по крыльям носа и произносить «ба-бо-бу»).

- **Бодрящая гимнастика** проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопии. Для профилактических целей я использую массажные коврики. Гимнастика в постели направлена на постепенный переход от сна к бодрствованию. Начинаем проводить её с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочерёдное поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз. Важно не делать резких движений, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели 2-3 минуты, далее дети проходят на дорожки. Дети с удовольствием ходят по нему после дневного сна. Дорожка прекрасно массирует ступни малыша, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом.

Упражнения на кроватках также сопровождаются четверостишиями:

Улетели сны в окошко,
Убежали по дорожке.
Ну а мы с тобой проснулись
И, проснувшись, улыбнулись.
Открывай один глазок,
Открывай другой глазок.
Сон закончился – встаём.
Сначала руки проснулись-потянулись.
С боку на бок повернулись.
И на спинку все легли,
Выпрямляются ножки,
Поплясали немножко.
Ручки вверх и ножки вверх,
Пошалить сейчас не грех.

Технологии обучения здоровому образу жизни:

- **Утренняя гимнастика** проводится ежедневно 6-8 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.
- **Физкультурные занятия** проводятся 2 раза в неделю по 30 мин. в соответствии программой, по которой работает ДООУ. Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.
- **Серия игровых занятий «Азбука здоровья».** Занятия проводятся 1 раз в 2 неделю в форме кружковой работы. На занятиях у детей легко формируется понятие о том, что каждый человек должен сам заботиться о себе и своём здоровье. Расширяется представление о том, как нужно заботиться о сохранении здоровья.
- **Самомассаж.** самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Для детей самомассаж - это профилактика сколиозов, простудных заболеваний, вегетативных дистоний. Он благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время способствуют изменению позиции ребёнка из объекта в субъект педагогического воздействия, а это гарантия успеха реабилитационной, коррекционной и развивающей работы.
- **Активный отдых** (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья»). При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более раскованно, чем на физкультурном занятии, и это позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях. Физкультурные праздники и досуги обязательно сопровождаются музыкой: это благотворно влияет на развитие у детей чувства прекрасного, закрепляет умения двигаться под музыку, понимать характер музыкального произведения, развивает музыкальный слух,

память.

На участке детского сада имеется спортивное оборудование, которое позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке.

Коррекционные технологии:

- **Артикуляционная гимнастика** - упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения, помогают быстрее «поставить» правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения звукопроизношения. Занятия по профилактике и коррекции речевых нарушений с детьми проводит логопед.
- **Технология музыкального воздействия.** Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности), покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети. При использовании музыки помню об особенностях воздействия характера мелодии, ритма и громкости на психическое состояние детей. Использую в качестве вспомогательного средства как часть других технологий, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения. Широко использую музыку для сопровождения учебной деятельности дошкольников (на занятиях по изобразительности, конструированию, ознакомлению с окружающим миром и т.д.) Спокойная музыка, вызывающая ощущения радости, покоя, любви, способна гармонизировать эмоциональное состояние маленького слушателя, а также развивать концентрацию внимания. Также музыку использую перед сном, чтобы помочь с трудом засыпающим детям успокоиться и расслабиться. Когда дети лягут в постель, включаю спокойную, тихую, мелодичную, мягкую музыку и прошу их закрыть глаза и представить себя в лесу, на берегу моря, в саду или в любом другом месте, которое вызывает у них положительные эмоции. Обращаю внимание детей на то, как расслабляется и отдыхает каждая часть их тела.
- **Сказкотерапия** используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. В своей работе чаще использую авторские сказки, т.к. в них есть много поучительного. Сказки не только читаю, но и обсуждаем с детьми. Дети очень любят «олицетворять» их, обыгрывать. Для этого используем кукольный театр, ролевые игры, в которых дети перевоплощаются в разных сказочных героев. Дети также сами сочиняют сказки, ведь

придуманная сказка ребёнком, открывающая суть проблемы- основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми.

➤ **Рисование на воде –эбру.**

В своей педагогической практике я планирую использовать новую технологию рисования на воде - эбру. Вид творчества – эбру был открыт примерно в 11 веке. По-другому его еще называют акварисование. Это технология рисования специальными красками по поверхности воды, краски не тонут. Особенность такого рисунка в том, что главным и непосредственным участником процесса творческого является простая вода . Дети, которые наблюдают за тем как появляется рисунок на воде, воспринимают этот процесс как какое-то волшебство. А вот когда рисунок переходит с воды на бумагу, оставляя ее кристально чистой, то восторгам деток нет предела. Акварисование хорошо развивает детскую фантазию и воображение. Если внимательно понаблюдать за детьми, которые занимаются акварисованием, то можно проследить, что у них появляется как-бы свой мирок, в котором они себя проявляют творчески, раскрывают свой потенциал. Эбру приносит практическую пользу: развивает терпение, выдержку и мелкую моторику рук.

Выводы:

1. Создание здоровьесберегающей среды и воспитание навыков здорового образа жизни у детей является одним из основных направлений деятельности педагогического коллектива ДОУ, педагогами успешно решается задача снижения эмоционально-волевого напряжения и укрепления иммунитета дошкольников посредством комплексного подхода к формированию здоровья воспитанников.
2. Познавательные моменты органично соединяются с оздоровительными, развивающие занятия сочетаются с выполнением дыхательных упражнений, вибрационной гимнастики, гимнастики для глаз, релаксацией, самомассажем и другими здоровьесберегающим технологиями
3. Создание устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья; формирование психологического здоровья дошкольников, как важного фактора здоровья человека в целом.

Использованная литература:

1. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей : Пособие для воспитателя д/с ., -М.:Просвещение,1986
2. Емельянова В.Н., из опыта работы на тему «Повышение качества физкультурно-оздоровительной работы через методическое сопровождение использования здоровьесберегающих технологий».
3. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ Методическое пособие. — М.: ТЦ Сфера, 2008
4. Икова В.В. Лечебная физкультура при дефектах осанки и сколиозах у дошкольников, госуд. изд-во мед литерат., Ленинград, 1963
5. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка// Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1999.
6. Макарова З.С. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей в дошкольных учр . М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004
7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). – М.: ВЛАДОС, 2002
8. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Мозаика – Синтез, 2002.

Интернет-ресурсы:

- [http:// nsportal.ru](http://nsportal.ru) (Здоровьесберегающие технологии Леукина И.А.)
- [http:// festival.1september.ru](http://festival.1september.ru). (Теоретический семинар «Использование здоровьесберегающих технологий в работе педагога» Чеботарева О.В.)
- <http://pedmir.ru/> (занятие по валеологии) Масагутова И. З.

Двигательные упражнения без предметов:

Зеркало

Ребята стоя выполняют те движения, которые им показывает взрослый, четко копируя их. Воспитатель играет роль зеркала, в которое смотрят дети. Они должны

- замереть на месте;
- повернуться вправо, влево;
- постоять на пальчиках;
- постоять на пальчиках с закрытыми глазами;
- постоять на пальчиках и поморгать глазами;
- покивать головой, как будто соглашаются, или не соглашаются с чем либо
- постоять, попеременно поднимая над головой левую и правую руку с разомкнутыми пальцами;
- постоять, обнимая себя за шею, то левой, то правой рукой.

Клоуны

Ребята могут сидеть или стоять. Воспитатель предлагает им поиграть клоунов. Для этого они должны выполнить следующие задания:

- Свести брови и развести;
- Глаза сильно прищурить и широко открыть;
- губы максимально растянуть в импровизированной улыбке, а затем поджать их;
- шею максимально вытянуть, а затем опустить ее;
- плечи максимально свести и развести;
- руками обнять себя, погладить, пожелать себе успехов и улыбнуться.

Балетная школа

Воспитанники стоят возле своих стульчиков и представляют, что они стали на время учениками балетной школы. Они должны опереться на спинку стула:

- Стоя на правой ноге, максимально вытянуть вперед, в сторону левую ногу, затем максимально отвести ее назад, сделать круг в воздухе левой ногой и принять исходное положение;
- то же самое повторить, стоя на левой ноге.

Цирковая школа

Для выполнения этого задания ребята снимают обувь и выполняют задание на газете или листе картона. Все задания выполняются сидя.

Участники игры должны представить себя учениками в цирковой школе.

Они должны:

- активно шевелить пальцами ногами;
- поочередно «покатать» карандаш каждой ступней;

Пальцами ног попеременно поднять карандаш с пола;

- положить на пол газету и пальцами обеих ног смять и разгладить ее
- поставить ноги на пальчики и максимально прогнуть их;
- поставить ноги на пятки и максимально подтянуть их к себе;
- пальцами левой ноги пощекотать себе ступню правой ноги и наоборот.

Игровые двигательные упражнения с газетой

Балансировка

Ребята балансируют с газетой в положении сидя или стоя. При этом:

- они держат газету на вытянутых руках;
- на левой и правой руке по переменно стоя на одной ноге;
- держат газету на голове;

- на плечах
- на затылке;
- попеременно на правой и левой ноге

Снежная баба

Участникам нужно представить себе, что они должны лепить снежную бабу. Для выполнения упражнения они становятся на колени и

- катят свернутую газету перед собой обеими руками;
- катят газету попеременно левой и правой рукой как можно дальше от себя и к себе;
- катят газеты друг другу, меняясь ими.

Волшебная палочка

Свернутую в трубочку газету необходимо попеременно протягивать левой и правой рукой за спину и дотрагиваться:

- до поясницы
- шеи
- головы
- правой рукой левого плеча
- левой рукой правого плеча
- положить газету на пол перепрыгнуть через нее, затем вернуться в исходное положение.

Цирк

Участники выполняют упражнения стоя:

- свернутую газету подбросить и поймать обеими руками;
- газету ловить левой и правой рукой по переменке;

- газету подбросить и поймать ее, скрестив при этом руки;
- газету подбросить, хлопнуть в ладоши и поймать.

По кругу

Участники становятся в круг. Они передают свернутую в трубочку газету

- перед собой
- за спиной
- стоя на одной ноге
- зажимая палочку коленями

Игровые двигательные упражнения с ватой

Живые комочки

Участники упражнения сидят за столами. Перед ними лежат комочки ваты. Они берут вату в руки и :

Перекладывают ее из правой руки в левую руки и наоборот

- крепко зажимают ее в кулак;
- перебрасывают из одной руки в другую;
- кладут комок ваты на стол и пытаются поднять его с помощью локтей.

Ветер

Участники сидят за столом напротив друг друга

Они дуют на свои комочки ваты. Каждый комочек ваты должен докатиться до края стола, но не упасть.

Равновесие

Участники игры укладывают комочки ваты на различные части тела (руки, ноги, плечи) и пытаются ходить по комнате так, чтобы комочки ваты не упали

Игровые двигательные упражнения со стаканчиком из-под йогурта

Магия

Сидя или стоя, участники игры должны удерживать стаканчик:

- на ладони
- на запястье
- на двух пальцах
- на локте
- на плече (правом или левом)
- на ключице
- на затылке
- на голове (лбу, ушах, глазах)

Олимпийцы

Сидя или стоя при этом сохраняя равновесие, участники должны:

- поднимать стаканчик на колене, при этом наклоняя его (в стороны вперед и назад)
- на ноге, при этом сгибать и разгибать голени;
- качать на затылке вправо и влево, нагибая голову вперед и назад;
- держать стаканчик на голове, при этом верхнюю часть туловища нагибать вправо, влево, вперед, назад, вращать его, смотреть назад.

Колдовство

Участники игры должны удерживать стаканчик в равновесии, держа его на запястье или ладони в положении стоя или сидя. При этом должны :

- вытягивать руку вверх и вниз (разводить руки вправо и влево);
- рисовать рукой в воздухе (вертикальные) круги;
- изображать в воздухе большие цифры (Буквы);
- касаться ногой стаканчика.

Ловкость

Участники игры должны подбросить стаканчик и, прежде чем поймать, несколько раз хлопнуть в ладоши.

- передавать из левой (правой) руки в правую (левую) руку вокруг туловища, потом высоко подбросить и ловить стаканчик;
- перебрасывать стаканчик из одной руки в другую;
- держась за стаканчик двумя пальцами, другой рукой выбивать его снизу, а затем ловить.

На лету

Участники игры стоят за столом напротив друг друга. Они должны катить шарик через стол и ловить тогда, когда он будет перекатываться через край с помощью своего стаканчика.

Игровые двигательные упражнения с карандашом

Прыжки

Зажать карандаш между коленями и:

- прыгать вперед и назад со сведенными вместе стопами;
- прыгать через карандаш налево и направо (вперед и назад);

- прыгать вокруг карандаша.

Перевертыши

Участники игры передают карандаш или несколько карандашей из одной руки в другую:

- под высоко поднятыми левым и правым коленями;
- вокруг туловища, при этом темп выполнения упражнения все время должен увеличиваться;
- держа ноги на ширине плеч, передавать карандаш между ног спереди назад (левой и правой рукой попеременно);
- передавать карандаш правой рукой через правое плечо в левую руку, потом провести карандаш через широко расставленные ноги.

Бамбуковая палочка

Ребята становятся в две шеренги и быстро передают карандаши с начала шеренги в конец.

При этом они выполняют задание в различных вариантах

- поставив ноги на ширину плеч
- стоя на цыпочках с высоко поднятыми руками;
- присев с высоко поднятыми руками;
- наклонив корпус вперед (карандаш передавать на уровне бедер);

Игровые двигательные упражнения с полиэтиленовым пакетом

Волшебное превращение

У каждого участника в руках полиэтиленовый пакет. Все пакеты должны быть одинакового размера. После выполнения каждого пакет задания нужно распрямлять и разглаживать руками.

Ребята должны:

- скомкать пакет в руках так, чтобы его не было видно

- скомкать пакет правой (левой) рукой по переменно;
- передавать пакет – мяч друг другу через спинку стула, за спиной, под высоко поднятыми коленями.

Пакет – палочка

Свернув пакет в трубочку, и держа его на вытянутых руках, выполнять следующие упражнения:

- наклоняться влево, вправо, вперед, назад;
- зажимать пакет- палочку под правой или левой коленками и прыгать попеременно на левой и правой ноге;
- зажимать пакет- палочку между коленками и не роняя его пройти вперед, назад.

Волшебный мяч

Участники игры комкают полиэтиленовый пакет, превращая его в мяч

Упражнение состоит из следующих заданий

- высоко подбросить и поймать импровизированный мяч двумя руками (одной)
- подбросить мяч правой рукой и поймать левой (и наоборот)
- подбросить мяч через высоко поднятое колено и поймать его;
- сидя напротив друг друга за столом, катать вдоль стола;
- щелкая пакет двумя пальцами, запускать его друг другу, сидя напротив

Комплекс упражнений для детей по дыхательной гимнастике

Покатай карандаш

Ребенку предлагается вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, покатаить по столу круглый карандаш.

Листья шелестят

Предлагаются полоски тонкой цветной бумаги, вырезанные в виде листочков и прикрепленные к «ветке». По сигналу «подул ветерок» ребенок плавно дует на листья так, чтобы они отклонились и зашелестели.

Снежинки летят

На ниточки прикрепляются легкие кусочки ваты или вырезанные из тонкой бумаги снежинки. Ребенку предлагается длительно подуть на них по сигналу «снежинки летят».

Загони мяч в ворота

1. Вытянуть губы вперед трубочкой и плавно дуть на ватный или поролоновый шарик (диаметром 2-3 см), лежащий на столе перед малышом, загоняя его между двумя кубиками или любыми другими подходящими предметами. (Это «футбольные ворота»).
2. То же, но дуть следует резкой, отрывистой струей. Загонять шарик на одном выдохе, не прерывая воздушную струю. Обращайте внимание, чтобы не надувались щеки. При необходимости слегка придерживать пальцами.

