**Оглавление**

[**Введение** 2](#_Toc422350126)

[**1. Понятие здоровьесбережения в педагогике** 4](#_Toc422350127)

[**2. Примерные и парциальные программы о проблеме сохранения и укрепления здоровья детей** 11](#_Toc422350128)

[**3. Здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе ДОУ** 14](#_Toc422350129)

[**4. Здоровьесберегающие технологии в комбинированных группах** 21](#_Toc422350130)

[**Заключение** 36](#_Toc422350131)

[**Список литературы** 37](#_Toc422350132)

[**Приложения** 39](#_Toc422350133)

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В.А. Сухомлинский

# **Введение**

Сегодня слова «здоровьесбережение», «здоровьесберегающие» технологии и методики и другие схожие понятия стали активно внедряться в научно-исследовательский оборот при осмыслении проблем образования, воспитания, медицинского обеспечения детей образовательных учреждений, в том числе и дошкольных.

Значение ранних периодов детства для развития личности и воспитания здорового ребенка трудно переоценить. Отечественной системой дошкольного образования накоплен ценный опыт гигиенического воспитания, однако ухудшение здоровья дошкольников и современные социальные условия диктуют новые подходы к формированию здорового образа жизни детей.

Проблема здоровья детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях актуальна, своевременна и достаточно сложна, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества.

В настоящее время перед дошкольными учреждениями стоит много проблем, которые оказывают негативное влияние на решение вопросов сохранения и укрепления здоровья детей: несовершенство деятельности медико-психолого-педагогической службы дошкольного учреждения; недостаточно продумана здоровьесберегающая деятельность дошкольного учреждения (преобладание аспекта на интеллектуальное развитие детей, жесткая регламентация режима дня и отсутствие такового в семье; перегруженность групп); отсутствие должной материально-технической базы, отвечающей здоровьесберегающей направленности воспитательно-образовательного процесса.

Данные проблемы влекут за собой отрицательные социальные последствия: подрывается духовно-нравственное, физическое и психическое здоровье детей; уменьшается процент здоровых детей, выпускаемых в школу; недостаточно высокий уровень психолого-педагогической культуры воспитателей и родителей.

Таким образом, проблема заключается в противоречии между объективной необходимостью изменения и пересмотра всего воспитательно-образовательного процесса и жизнедеятельности детей по вопросам сохранения и укрепления здоровья и отсутствием научно-методического обеспечения, а также недостаточной разработанностью рассматриваемых проблем в педагогической науке и практике.

Цель работы – рассмотреть особенности реализации здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовательном учреждении (ДОУ), в частности в комбинированных группах

Задачи работы:

* Раскрыть сущность здоровья и здоровьесбережения в педагогической литературе;
* Проанализировать примерные общеобразовательные и парциальные программы дошкольного образования, в части организации здоровьесбережения детей в ДОУ;
* Изучить содержание здоровьесберегающих технологий, реализуемых в ДОУ.

# **1. Понятие здоровьесбережения в педагогике**

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста была всегда актуальной. История отечественного и зарубежного образования свидетельствует, что проблема здоровья подрастающего поколения возникла с момента появления человеческого общества и на последующих этапах его развития рассматривалась по-разному.

В Древней Греции выделялись особые системы воспитания: спартанская и афинская. В условиях сурового военного строя жизни земельной аристократии воспитание в Спарте носило ярко выраженный военно-физический характер. Идеалом был выносливый и мужественный воин. Яркую картину спартанского воспитания нарисовал Плутарх в биографии спартанского законодателя Ликурга. Воспитание в Афинах предполагало интеллектуальное развитие и развитие культуры тела. В трудах Сократа и Аристотеля содержатся воззрения на необходимость формирования физической культуры тела.

В полном соответствии с античным идеалом человека педагоги эпохи Возрождения проявляли заботу о здоровье детей, разрабатывали методику физического воспитания - Томмазо Кампанелла, Франсуа Рабле, Томас Мор, Мишель Монтень.

В педагогической теории XVII века руководящим принципом воспитания считался принцип полезности. Педагоги того времени уделяли большое внимание заботе об укреплении здоровья детей. Джон Локк в своем главном труде «Мысли о воспитании» предлагает тщательно разработанную систему физического воспитания будущего джентльмена, провозглашая его основное правило: «Здоровый дух в здоровом теле - вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире...» [4]. Локк подробно описывает приемы закаливания, обосновывает значение строгого режима в жизни ребенка, дает советы об одежде, пище, прогулках, занятиях спортом.

Впервые в истории русской педагогической мысли российский деятель просвещения Епифаний Славинецкий в педагогическом сочинении «Гражданство обычаев детских» попытался дать свод правил, которыми должны были руководствоваться дети в своем поведении. Здесь сказано, как относиться к своей одежде, внешности, как соблюдать правила гигиены.

Идеи физического развития ребенка через труд, упражнения, военные игры, походы выдвигали Иоганн Генрих Песталоцци и Адольф Дистервег.

В России над преобразованием дела воспитания работали прогрессивные общественные деятели и педагоги И.И. Бецкой, Н.И. Новиков, Ф.И. Янкович. Н.И. Новиков в статье «О воспитании и наставлении детей» отмечает, что «...первой главной частью воспитания является попечение о теле, поскольку образование тела и тогда уже нужно, когда иное образование не имеет еще места...» [1].

В конце XIX - начале XX века в России нарастает общественное движение в области народного образования. В это время работает П.Ф. Лесгафт - крупный ученый, организатор педагогического движения за введение физического воспитания в школах и детских учреждениях. В труде «Руководство к физическому образованию детей школьного возраста» Лесгафт предлагает оригинальную систему физического воспитания на основе закона постепенности и последовательности развития и закона гармонии.

В период становления советской педагогики основное внимание уделялось трудовому воспитанию подрастающего поколения в органичной связи с умственным, физическим и эстетическим. Здоровье ребенка рассматривалось в его развитии через выполнение физического труда (Н.К. Крупская, П.П. Блонский, С.Т. Шацкий, В.Н. Шацкая, А.С. Макаренко и др.). Была создана широкая сеть детских учреждений нового типа, оздоровительные площадки, школы на открытом воздухе - лесные, степные, приморские, санаторные [15].

В 1980 году И.И. Брехманом был предложен термин «валеология», который обозначил направление в науке, связанное с изучением и формированием здоровья, выявлением методов активного формирования его. На стыке наук о человеке развивается новое направление в педагогической науке - педагогическая валеология как наука о включении человека в процесс формирования своего здоровья (Г.К. Зайцев, В.В. Колбанов, Л.Г. Татарникова) [7].

Концепция дошкольного воспитания (1989) определила приоритетным направлением формирование, а не только сохранение и укрепление здоровья детей раннего и дошкольного возраста.

Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", а также Федеральными законами от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2015), от 10.04.2000 N 51-ФЗ (ред. от 26.06.2007) "Об утверждении Федеральной программы развития образования" Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 на образовательные учреждения возложена ответственность за жизнь и здоровье обучающихся и воспитанников во время образовательного процесса. Одной из основных задач каждого дошкольного образовательного учреждения является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Образовательная область «Физическое развитие» ФГОС ДО включает: «…становление ценностей здорового образа жизни, овладение детьми его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)…»

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни или физических дефектов [2].

Социологическое понятие здоровья включает:

* Состояние, противоположное болезни, полноту жизненных проявлений человека;
* Состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов;
* Естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений;
* Состояние оптимальной жизнедеятельности субъекта (личности и социальной общности), наличие предпосылок и условий его всесторонней и долговременной активности в сферах социальной практики;
* Количественно-качественную характеристику состояния жизнедеятельности человека и социальной общности [5].

В настоящее время принято выделить несколько компонентов (видов) здоровья:

*Соматическое здоровье* – текущее состояние органов и систем организма человека, - основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

*Физическое здоровье* – уровень роста и развития органов и систем организма, - основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

*Психическое здоровье* – состояние психической сферы, - основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, в также возможностями их удовлетворения.

*Нравственное здоровье* – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, - основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты [2].

Таким образом, понятие здоровья отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания; само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

В педагогической науке понятие «здоровьесбережение» стало использоваться с 90-х годов XX в. и отражало специфику отношений к сохранению здоровья детей через особенности организации учебно-воспитательного процесса в различные периоды: «беречь здоровье» – «не обременять» – «забота о здоровье» – «укрепление здоровья» – «охрана здоровья» – «валеология» – «здоровьесбережение».

В настоящее время в понятии «здоровьесбережение» учёными выделяются различные аспекты: самоактуализация и самоосуществление, физическое саморазвитие и самовоспитание, интеграция физкультурного образования. В соответствии с вышесказанным, здоровьесбережение будет рассматривается как процесс, включающий в себя совокупность специально организованных физкультурно-оздоровительных, образовательных, санитарно-гигиенических, лечебно-профилактических и т. п. мероприятий человека для полноценно здоровой жизни на каждом этапе его возрастного развития.

Здоровьесбережение в личностном аспекте – это способ выражения индивидуальности человека в жизнедеятельности, реализуемый через физкультурно-оздоровительную деятельность, которую в образовательном учреждении обеспечивает процесс физического воспитания. Основное место в здоровьесбережении отводится физкультурно-оздоровительной деятельности, потому что использование средств физического воспитания получило первенствующее место в системе профилактических мероприятий, направленных на коррекцию здоровья.

Здоровьесбережение как система характеризует собственно здоровьесберегающий аспект функционирования учебного заведения соответствующего уровня и профиля. Любая такая система состоит из следующих взаимосвязанных компонентов:

1. Целей здоровьесберегающей деятельности;
2. Содержания этой деятельности (фиксируемого в планах, программах, учебниках, учебных пособиях, компьютерных обучающих программах, разнообразных видео, информационных, телекоммуникационных и т. п. средствах);
3. Методов сбережения здоровья (процессуально понимаемой технологии здоровьесберегающей деятельности);
4. Средств, используемых в процессе здоровьесбережения;
5. Организационных норм, в которых здоровьесберегающая деятельность реализуется с тем или иным эффектом [9].

Таким образом, под здоровьесбережением понимается процесс, включающий в себя совокупность специально организованных физкультурно-оздоровительных, образовательных, санитарно-гигиенических, лечебно-профилактических и других мероприятий человека для полноценно здоровой жизни на каждом этапе его возрастного развития.

Здоровьесберегающий педагогический процесс ДОУ - в широком смысле слова - процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. Здоровьесбережение и здоровьеобогащение - важнейшие условия организации педагогического процесса в ДОУ.

В более узком смысле слова - это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенное образовательной системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьеобогащения в ходе образования, воспитания и обучения.

Система здоровьесберегающего образования наряду с обеспечением необходимых условий для полноценного естественного развития ребенка способствует формированию у него осознанной потребности в здоровье, пониманию основ здорового образа жизни, обеспечивает практическое освоение навыков сохранения и укрепления физического и психического здоровья.

# **2. Примерные и парциальные программы о проблеме сохранения и укрепления здоровья детей**

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, оберегают его самобытность и раскрывают творческий потенциал каждого воспитанника. Развитие двигательной активности детей должно протекать в форме их приобщения к физической культуре как естественной составляющей общечеловеческой культуры в собственном смысле слова.

Были проанализированы программы по исследуемой проблеме (таблица 1). Они достаточно широко представлены в педагогической теории.

Таблица 1

Сравнительная характеристика программ дошкольного образования по охране и укреплению здоровья детей

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название программы, автор | Задачи | Разделы программы | Средства и формы физического воспитания |
| Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы и др. | Обеспечение гармоничного физического развития | «Физическое развитие» | Игры - занятия, изобразительная деятельность, прогулки, гигиенические процедуры, закаливающие мероприятия, игры, спортивные мероприятия, праздники.  Беседы, чтение литературы |
| Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Радуга» (проект) | Организация двигательного режима, закаливания, физкультурно-оздоровительной работы | «Формируем привычку к здоровому образу жизни», «Суточный режим жизни», «Бодрствование», «Сон», «Питание», «Навыки здоровья», «Формируем культуру движений» | Гигиенические факторы, гигиена нервной системы, физические упражнения. Профилактическая, развивающая, лечебная, реабилитационная направленность в подборе физических упражнений |
| Программно-методическое пособие В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров | Формирование двигательной сферы и создании психолого-педагогических условий развития здоровья детей на основе их творческой активности | Активные формы оздоровительной работы (игры) | Индивидуально-дифференцированный подход |
| «Основы безопасности дошкольников»: Пособие для воспитателей детских садов/под редакцией В.А. Ананьева | Развитие физической активности детей: приучать заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих, формировать навыки личной гигиены, дать знания о здоровой пище, дать знания о том, что такое болезнь | «Здоровье человека и окружающая среда», «Здоровье и образ жизни человека» | Занятия, игры - занятия, изобразительная деятельность, прогулки, гигиенические процедуры, закаливающие мероприятия, игры, спортивные мероприятия, праздники.  Беседы, чтение литературы |
| «Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста»  Н.Н.Авдеева, Р.Б.Стеркина | Формирование у ребенка представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни | «Здоровье ребенка» | Занятия, игры |

Итак, 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. Программы предлагают быть активными в работе не только педагогов, но и самих детей, родителей.

# **3. Здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе ДОУ**

Технология – это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным педагогическая. Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности.

Педагогическую технологию отличают: конкретность и четкость цели и задач; наличие этапов: первичной диагностики; отбора содержания, форм, способов и приемов его реализации; использования совокупности средств в определенной логике с организацией промежуточной диагностики достижения цели, критериальной оценки результатов. Важнейшей характеристикой педагогической технологии является ее воспроизводимость. Любая педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей [12].

Существуют различные виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании в зависимости от целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьеобогащения субъектов педагогического процесса в детском саду. В связи с этим можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

1. Медико-профuлактические;
2. Физкультурно-оздоровительные;
3. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
4. Здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;
5. Валеологического просвещения родителей.

**Медико-профuлактические технологии** в дошкольном образовании технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ 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 ДОУ [4].

**Физкультурно-оздоровительные технологии** в дошкольном образовании – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, оздоровительные процедуры в водной среде (бассейне) и на тренажерах, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы. Отдельные приемы этих технологий широко используются педагогами дошкольного образования в разных формах организации педагогического процесса: на занятиях и прогулках, в режимные моменты и в свободной деятельности детей, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком и др.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду – это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

В дошкольной педагогике к наиболее значимым видам технологий относятся технологии личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий – учёт личностных особенностей ребёнка, индивидуальной логики его развития, учёт детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения. Построение педагогического процесса с ориентацией на личность ребёнка закономерным образом содействует его благополучному существованию, а значит здоровью.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника. Основная задача этих технологий обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника.

Реализацией данных технологий занимается психолог посредством специально организованных встреч с детьми, а также воспитатель и специалисты дошкольного образования в текущем педагогическом процессе ДОУ. К этому виду технологий можно отнести технологии психологического и психолого-педагогического сопровождения развития ребёнка в педагогическом процессе ДОУ.

**Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов** дошкольного образования – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни. Задача данных технологий - обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ.

**Валеологическое просвещение родителей** заключается в повышении грамотности. Грамотность родителей в вопросах здоровьясбережения определяется двумя аспектами:

* Уровнем овладения знаниями и практическими действиями по оздоровлению себя и своего ребенка;
* Оценкой родителями своих физических возможностей [6].

Общая эрудиция родителей можно определяться объемом их знаний в области валеологии: что такое здоровье, каковы факторы, влияющие на здоровье (полноценное питание, психоэмоциональное равновесие, наследственные факторы), какие существуют способы поддержания здоровья (двигательная активность, закаливание как фактор повышения адаптационных возможностей организма и т. п.).

Кроме теоретических представлений важными являются знания родителей в вопросах методики оздоровления своего ребенка. Необходимо выявить, насколько родители владеют данными методиками. Это информированность в методике применения гигиенических факторов (режим дня, сон), профилактики заболеваний, организации рационального питания, методики применения гимнастических упражнений и массажа.

Необходимо установить, какие средства используют родители для здоровой жизнедеятельности ребенка. Это могут быть гигиенические средства: режим дня, прогулки на свежем воздухе, рациональное питание; занятия в спортивных секциях, кружках, спортивных клубах; массаж, утренняя гимнастика, лечебная физическая культура; закаливающие процедуры, в том числе обливание, купание, хождение босиком и т. д.

Также показателем педагогической грамотности родителей является то, какие средства используют родителя для повышения своего физического состояния. Это могут быть прогулки, рациональное питание, лекарственные препараты, занятия плаванием, шейпингом, утренней гимнастикой и другими видами физических упражнений.

Здоровьеориентированная деятельность отдельно взятого детского сада осуществляется в конкретных условиях, которые определяются множеством фактов: социокультурной средой микрорайона, уровнем культуры здоровья данного педагогического коллектива, характером взаимоотношений «дети-взрослые», «дети-дети», «педагоги-родители», связи с другими образовательными, культурными учреждениями и организациями, медицинским обслуживанием, предметно-развивающей средой и т. д.

Реализация оздоровительной деятельной деятельности ДОУ - это четкая интеграция профилактического и организационного направления, педагогического и физически формирующего воздействия на ребенка специфическими и неспецифическими средствами, целостной организацией педагогического процесса.

Профилактическое направление включает в себя обеспечение благоприятного течения адаптации через систему мероприятий, выполнение сангигиенического режима, проведение обследования по скрининг-программе и выявление патологий, предупреждение острых заболеваний и невротических состояний методами неспецифической профилактики, проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

Профилактика в семье призвана обеспечить высокий гигиенический уровень жилья, рациональное питание, полноценный отдых, занятие физической культурой и спортом, создание условий в семье, исключающих появление вредных привычек. Главная цель – это выработать у каждого члена семьи сознательное отношение к своему здоровью и воспитать ответственность за здоровье детей. Родителям целесообразно осуществить самооценку собственного образа жизни (режима, питания, гигиенических навыков, отсутствия вредных привычек).

Организационное направление ориентировано на организацию здоровьесберегающей среды в ДОУ, определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики, составление индивидуальных планов оздоровления, изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик, систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров, пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников. В семье организационное направление реализуется в организации правильного питания, режима дня, совместного активного отдыха.

Таким образом, отсутствие комплексного подхода к формированию у детей осознанного отношения к своему здоровью, диагностического инструментария оценки достижений детей в сфере физического развития, а также недостаточная профессиональная компетентность педагогов в вопросах валеологии и низкая активность родителей в жизнедеятельности ДОУ не в полной мере способствуют оздоровлению дошкольников.

# **4. Здоровьесберегающие технологии в комбинированных группах**

Группа комбинированной направленности - форма организации образовательного процесса, при котором дети с отклонениями в развитии обучаются по соответствующим нарушению образовательным программам в одной группе с нормально развивающимися сверстниками. В нашем детском саду это дети с тяжелыми нарушениями речи.

Цель образования детей с отклонениями в развитии в группах комбинированной направленности - усвоение детьми соответствующих образовательных программ, коррекция отклонений в развитии, социальная адаптация, психологическое развитие воспитанников в специально созданных в детском саду психолого-педагогических условиях.

Задачами образования детей с отклонениями в развитии являются:

- освоение детьми общеобразовательных программ в соответствии с государственным образовательным стандартом;

коррекция нарушенных процессов и функций, недостатков эмоционального и личностного развития;

- формирование у всех участников образовательного процесса адекватного отношения к проблемам лиц с ограниченными возможностями;

- успешная социализация воспитанников.

Для коррекции недостатков развития в комбинированных группах организуются фронтальные (подгрупповые) и индивидуальные коррекционные занятия, которые включаются в учебный план. Подгруппы формируются с учетом отклонений в развитии и возраста воспитанников.

Основные проблемы, с которыми сталкивается педагог в условиях комбинированной группы:

* Сложность планирования и организации образовательного процесса в условиях наличия детей с разным уровнем подготовленности к участию в образовательной деятельности. Как соединить в педагогической деятельности требования дошкольной программы и особенности разных детей, которые должны ее освоить?
* Построение индивидуального плана развития ребенка и как это отразить в планировании работы группы.
* У детей с ОНР выявляются как речевые нарушения, так и проблемы саморегуляции поведения, которые проявляются в нарушении правил поведения. Как сделать качественным образование и социальное взаимодействие детей с учетом их индивидуальных различий?
* Отмечаются сложности синхронизации работы всех участников педагогического процесса.

Пути решения проблем:

* Наладить методическое сопровождение образовательного процесса (формирование методических рекомендаций).
* Систематизировать работу творческих групп педагогов.
* Разработка приемов, направленных на облегчение инклюзивного процесса (здоровьесберегающие технологии).
* Увеличить взаимодействие педагогов со специалистами.

Педагогами нашего учреждения используются разные по характеру деятельности, типу, критерию включенности детей в образовательный процесс здоровьесберегающие технологии.

**I Медико-профилактические технологии**

•Мониторинг здоровья

•Организация профилактических мероприятий

•Рациональное питание

•Рациональный режим дня

•Здоровьесберегающая среда

•Контроль и помощь в обеспечении требований СаНПиН

**II Физкультурно-оздоровительные технологии**

Творческой группой педагогов разработаны методические рекомендации по применению следующих технологий:

* Элементы упражнений по сенсорной интеграции (гимнастика для ума)
* Стимуляция тактильной чувствительности.
* Стимуляция слухового восприятия
* Пальчиковая гимнастика
* Бодрящая гимнастика
* Артикуляционная гимнастика
* Дыхательная гимнастика.

**Методические рекомендации по проведению оздоровительных мероприятий в режимных моментах.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Дыхательная гимнастика | Артикуляционная гимнастика | Пальчиковая гимнастика | Бодрящая гимнастика | Игры на сенсорную интеграцию |
| Теоретические основы | *Дыхательная гимнастика - это система дыхательных упражнений, направленных на укрепление здоровья и лечение различных заболеваний.* Дыхательная гимнастика в дошкольном возрасте преследует следующие задачи:  -повышение общего жизненного тонуса ребенка и сопротивляемости, закаленности и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы. | *Артикуляционная гимнастика — это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе.* | *Пальчиковая гимнастика для детей – это пассивные или активные движения пальцами рук. Этот метод развития детей может быть представлен несколькими видами: массаж, пальчиковые упражнения с предметами и материалами, детские пальчиковые игры (сопровождение рифмованных текстов движениями).* | *Бодрящая гимнастика — это совокупность специальных упражнений, направленных на поднятие настроения и мышечного тонуса детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.* | *Сенсорная интеграция – это организация сенсорных сигналов, благодаря которой мозг обеспечивает эффективные реакции тела и перцепцию, формирует эмоции и мысли (Э. Джин Айрес, 1972).*  Цель упражнений на сенсорную интеграцию – это усилить, сбалансировать, развить обработку сенсорных стимулов нервной системой. |
| Время проведения и частота | 1. Во время динамической перемены между НОД 2. Перед обедом 3. А также могут включаться в комплексы бодрящей гимнастики после сна, утренней гимнастики и в физкультурные занятия. | Перед завтраком не более 3-5 минут 2-4 упражнения за раз. | 1. Во время динамической паузы во время проведения НОД 2. По мере возможности в другой совместной деятельности педагога с детьми | Ежедневно после дневного сна  в течение 10 – 15 минут в зависимости от возраста детей. | Игры можно использовать в любой удобный режимный момент (перед едой, перед началом образовательной деятельности, на прогулке). Упражнения целесообразно делать регулярно и систематически. |
| Рекомендации | Младшие дошкольники выполняют все дыхательные упражнения с меньшей дозировкой и в упрощенной форме, с постепенным усложнением.  Помещение, в котором проводятся упражнения, всегда должно быть хорошо проветрено. Занятия рекомендуется проводить в облегченной одежде, при температуре воздуха не выше 17-20 градусов. | 1. Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно, чтобы вырабатываемые у детей навыки закреплялись.  2. Каждое упражнение выполняется по 5-7 раз.  3. Статические упражнения выполняются по 5-7 секунд (удержание артикуляционной позы в одном положении).  4. При отборе упражнений для артикуляционной гимнастики надо соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным. Проводить их лучше эмоционально, в игровой форме.  5. Из выполняемых трех-четырех упражнений новым может быть только одно, остальные даются для повторения и закрепления.  6. Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении.  7. Ребенок должен хорошо видеть лицо взрослого  8. Начинать гимнастику лучше с упражнений для губ. | 1. Перед игрой с ребенком нужно обсудить ее содержание, сразу при этом отрабатывая необходимые жесты, комбинации пальцев, движения.  2. Перед началом упражнений дети разогревают ладони легкими поглаживаниями до приятного ощущения тепла.  3. Все упражнения выполняются в медленном темпе, от 3 до 5 раз, сначала правой рукой, затем левой, а потом двумя руками вместе.  4. Выполнять упражнение нужно вместе с ребенком, демонстрируя собственную увлеченность игрой.  5. При выполнении упражнений необходимо вовлекать, по возможности, все пальцы рук.  6. Необходимо следить за правильной постановкой кисти руки, точным переключением с одного движения на другое.  7. Нужно добиваться, чтобы все упражнения выполнялись ребенком легко, без напряжения мышц руки, чтобы они ему приносили радость.  8. Все указания даются спокойным, доброжелательным тоном, без лишних слов. При необходимости ребенку оказывается помощь.  9. Каждое упражнение имеет свое название, длится несколько минут, повторяется в течение дня 2-3 раза.  10. При повторных проведениях игры дети нередко начинают произносить текст частично, особенно начало и окончание фраз, постепенно текст разучивается наизусть, дети произносят его целиком, соотнося слова с движением.  11. Выбрав 2 или 3 упражнения, постепенно заменяйте их новыми, наиболее понравившиеся игры можно оставить в своем репертуаре и возвращаться к ним по желанию детей. | Бодрящую гимнастику целесообразно проводить в хорошо проветриваемом помещении под музыку, которая положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, вселяет бодрость, радость, задаёт ритм движениям, облегчает их выполнение. | 1. Перед началом упражнений необходимо повести предварительную оценку развитию ребенка, для оптимального подбора соответствующих игр. 2. Необходимо постепенно вводить в игровую деятельность ребенка упражнений сенсорно-интегративной коррекции. 3. Целесообразно начинать коррекцию с тех сенсорных каналов, которые достаточно развит, а постепенно вводить стимуляцию слабых каналов. |
|  | См. Приложение 1 | См. Приложение 2 | См. Приложение 3 | См. Приложение 4 | См. Приложение 5 |

**III Социально-психологические технологии**

В детском саду для детей была оборудована темная сенсорная комната (СК), коррекционную работу в которой ведет педагог-психолог.

***Темная сенсорная комната*** *—* это особым образом организованная окружающая среда, наполненная различного рода стимуляторами. Они воздействуют на органы зрения, слуха, обоняния, осязания и др. Мягкая мебель спокойной цветовой гаммы, приглушенный свет, приятные ароматы, успокаивающая музыка — вот те характеристики сенсорной комнаты, которые помогают ребенку развить свои сенсорно-перцептивные способности, ощутить уют, комфорт, настроиться на позитивное восприятие и общение с окружающими его людьми.

***Общие принципы организации занятий*** в интерактивной среде темной сенсорной комнаты:

1. Основу общеразвивающей, коррекционно-образовательной, психологической работы составляет баланс свободной самостоятельной деятельности детей и совместной деятельности со специалистом.

2. Специалист, работающий с ребенком индивидуально (или с группой) привлекает его (их) к разным видам деятельности в специально созданной полифункциональной интерактивной среде. Он делает это без психологического принуждения, опираясь на интерес ребенка к содержанию и форме занятий и активизируя его своим партнерским участием.

3.Дифференцированный подход в общеразвивающем, коррекционно-образовательном, психологическом процессе реализуется в нескольких направлениях:

* при организации полифункциональной интерактивной среды для свободной самостоятельной деятельности детей, развития саморегуляции их деятельности;
* в использовании гибких форм работы (индивидуально, в парах, в подгруппах, в группе), соответствующих интересам и возможностям детей;
* в индивидуальном выборе времени для разных видов совместных занятий в зависимости от возраста занимающихся и режима их основной деятельности.

**Основные направления работы СК:**

* использование стимулирующих упражнений, активизирующих и развивающих у детей дошкольного возраста сенсорные функции: зрительное и слуховое восприятие, осязание и пространственное восприятие;
* релаксация, снятие эмоционального и мышечного напряжения;
* развитие познавательных процессов, в том числе воображения и творческих способностей;
* непосредственное общение, которое имеет огромное значение для общего психологического развития человека, его самооценки и становления его как личности.

В зависимости от задач, которые ставит перед собой специалист, организуя работу в интерактивной среде темной сенсорной комнаты, на занятиях может быть использовано оборудование комплексного применения, например, различные массажные мячи, игровой и дидактический материал и т. д.

Кроме того, степень эффективности СК можно значительно усилить, применяя дополнительные материалы: наборы

тактильных (мешочки с различными наполнителями, пуговицы, перышки, рамочки с различной фактурой и т.п.),

визуальных (карманные фонарики; цветные стёклышки, пластинки и камешки; бусы; пуговицы; калейдоскоп; фольга; елочная мишура, газовые и шелковые платки различных цветов; цветные прищепки и др.),

слуховых (колокольчики, свистки, шумовые коробочки и др.) стимулов.

Воспитатели активно используют в своей работе:

1. Методика мозжечковой стимуляции (немедикоментозное неврологическое лечение)

Суть лечения - именно в ритмичном действии - хлопанье. Многократное повторение какого-либо действия помогает нервной системе находить собственный ритм и следовать ему. Подача звуков и зрительных импульсов определенной частоты, помогают задать и нормализовать «общемозговой ритм».

1. Ритмотворчество

Материалы: различные банки, орехи, пуговицы, крупа, колокольчики, бумага, полиэтиленовые пакеты. Подборка аудиозаписей.

Ход игры: Ребёнок выбирает любую банку и наполняет её различными материалами; в процессе игры регулярно потряхивает банкой – создаёт свой ритм.

Парная игра: Дети соединяют свои два ритма в общий, единый.

Групповая игра: Дети создают ритм солнца, звезды, воды, огня. Учатся подавать ритмы, имеющие различную эмоциональную окраску: испуг, радость и т.д.

1. Природотворчество

Коллекция игр: «Своим теплым дыханием и добрым сердцем согреть камень», «Приласкаем мох щеточкой», «Сделаем из опавшего листика ежика, мышку, рыбку, кораблик», «Песочные часы» в ладошке», «Искупаем руки и ноги в сухом песке», «Погладим кору разных деревьев, сравним с характером человека», «Предложим детям найти в коряге живой образ».

1. Акваторчество

Материалы : стол для игры с водой, тазики, всевозможные ёмкости для воды, губки, краски, формочки, воронки и др.

Ход игры: переливаем воду из больших сосудов в маленькие, из емкостей с широким горлышком - в емкости с узким горлышком. Создаем цветную воду, затем замораживаем её в формочках. Смотрим на свое отражение в воде. Создаем волны на поверхности воды. Играем в воде с губками. Добавляем в воду жидкое мыло- создаем мыльные пузыри. Рисуем струёй воды на асфальте.

1. Линиятворчество

Необходимые материалы: тесьма, шнурки, пряжа, нити, счётные палочки, длинные мягкие бигуди.

Ход игры: Выкладываем дорогу для машины из любого предложенного материала.

Работа в парах: Один ребёнок создаёт узор, показывает второму ребёнку и закрывает листком, второй по памяти воспроизводит узор; дети договариваются сделать пару варежек с одинаковым узором. Выкладываем из палочек различные фигуры: дом, буквы, цифры. Создаём лабиринты.

1. Зернотворчество

Необходимые материалы: рис, греча, манная крупа, бобы, различные косточки, коробки, банки, ведёрки, подносы.

Коллекция игр:

* В ведёрке насыпан рис, в котором спрятаны игрушки из киндер- сюрприза. Детям предлагается найти все игрушки, затем закопать обратно.
* Смешиваем бобы и арбузные косточки. Их необходимо разложить по тарелочкам.
* Пересыпаем материалы из банки в банку.
* Выкладываем узор.
* Делаем «массаж» крупой на руке, на щеке
* Аппликации из круп.
* Используем крупы и косточки в лепке.
* Оформляем панно из круп и косточек.

1. Игры с пуговицами

Необходимые материалы: пуговицы разного размера, цвета, формы, материала, коврики.

Коллекция игр:

* Выкладываем узор из пуговиц.
* Раскладываем пуговицы по разным признакам: цвету, размеру, форме, материалу.
* Выкладываем из пуговиц различные фигуры: девочку, кошечку, дом, цветочек, буквы, цифры.

С давних пор применяется лечение искусством, так как приятные эмоции, возникающие при соприкосновении с ним, повышают активность коры головного мозга, улучшают обмен веществ в организме, стимулируют дыхание и кровообращение. Технология лечения искусством – **арттерапия**.

Виды арттерапии, используемые педагогами детского сада:

* музыкотерапия, состоящая из пассивной, интегративной и активной, включающей, в свою очередь, вокалотерапию и фольклоротерапию;
* песочная терапия;
* игротерапия, как важнейшая игровая методика коррекции;
* улыбкотерапия;
* маскотерапия, оригами.

**IV Образовательные технологии**

* Образовательная деятельность по областям «Физическое развитие» и «Социально-коммуникативное развитие»
* Личностно ориентированная модель обучения
* Закаливающие процедуры

Особое внимание в режиме дня мы уделяем проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Используемая нами система закаливаний предусматривает разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей.

При работе с детьми обязательно соблюдаются основные принципы закаливания:

* Осуществление закаливание при условии, что ребёнок здоров.
* Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства)
* Тщательный учёт индивидуальных особенностей ребёнка, его возраста, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям;
* Интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно и последовательно, с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания;
* Систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю).

Для наибольшей эффективности закаливания нами обеспечиваются:

* Чёткая организация теплового и воздушного режима в помещении («температурная» гигиена)
* Рациональная, неперегревающая одежда детей
* Соблюдение режима прогулок во все времена года;
* Гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры);
* •Хождение босиком в группе и летом на прогулке, занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой.

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Для того, чтобы прогулка давала эффект, нами меняется последовательность видов деятельности детей, в зависимости от характера предыдущего занятия и погодных условий. Так, в холодное время года и после занятия, на котором дети сидели, прогулка начинается с пробежки, подвижной игры; в тёплое время года или после физкультурных и музыкальных занятий – с наблюдения, спокойных игр.

**V Валеологическое просвещение родителей**

Задача данных технологий - обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ:

•Дни открытых дверей

•Выступления на родительских собраниях

•Консультации

•Информация для стендов

•Ширмы

•Памятки

•Презентации

•Буклеты и т. д.

# **Заключение**

В результате изучения литературы по проблеме исследования были определены сущность процесса здоровьясбережения, виды здоровьесберегающих технологий.

Под здоровьясбережением мы понимаем процесс, включающий в себя совокупность специально организованных физкультурно-оздоровительных, образовательных, санитарно-гигиенических, лечебно-профилактических и других мероприятий для полноценно здоровой жизни на каждом этапе его возрастного развития.

Организация здоровьясбережения в ДОУ, в т.ч. в комбинированных группах наряду с обеспечением необходимых условий для полноценного естественного развития ребенка способствует формированию у него осознанной потребности в здоровье, пониманию основ здорового образа жизни, обеспечивает практическое освоение навыков сохранения и укрепления физического и психического здоровья.

Именно в дошкольном возрасте здоровьесбережению должно уделяться как можно больше внимания. В этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Кроме этого, именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребёнка с семьёй и воспитателем, чем в школьный период, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребёнка, но и на членов его семьи.

Однако любая деятельность не прослужит достаточно долго и эффективно, если не будет совершенствоваться, обновляться. Эффективность оздоровительной работы в детском саду напрямую зависит от организации образовательного процесса таким образом, чтобы обучение, развитие и воспитание детей не наносило ущерба их здоровью.

# **Список литературы**

1. Алямовская В.Г. Материалы курса «Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении»: лекции 1-3 / Э.Й. Адашкявичене. – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005. - 80 с.
2. Антонов Ю.Е. Основные положения программы «Здоровый дошкольник» / А.Ю. Антонов, Е.Ю. Иванова // Обруч. - 1996. - №1. - С.5-6.
3. Береснева З.И. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ / З.И. Береснева. - М.: Сфера, 2005. – 32 с.
4. Ввозная В.И. Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДОУ / В.И. Ввозная, И.Т. Коновалова. - М.: Сфера, 2006. – 128 с.
5. Доронова Т. Право на охрану здоровья / Т.Доронова // Дошкольное воспитание. - 2001. - №9. - С.5-8.
6. Ерофеева Т.И. Современные образовательные программы для дошкольных учреждений / Т.И. Ерофеева. – М.: Академия, 2001. - 324с.
7. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология ХХ1 века / Авторы-составители Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. - М.: АРКТИ, 2000. - 88 с.
8. Змановский Ю.Ф. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях. Концептуальные положения / Ю.Ф.Змановский // Дошкольное воспитание. - 1999. - №9. - С. 23-26.
9. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка / М. Д. Маханева. - М.: Академия, 2000. - 326 с.
10. Пастухова И. О. Структурная модель оздоровительной работы в ДОУ / И. О. Пастухова // Управление ДОУ. – 2004. - №4. – С.33-35.
11. Репин С.А. Документационное обеспечение здоровьесбережения в образовательных учреждениях / С. А. Репин, С. Г. Сериков. - Челябинск: Изд-во ИИУМЦ «Образование», 1999. - 230 с.
12. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей / М.А.Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2004. – 255 с.
13. Сериков Г.Н. Здоровьесбережение в гуманном образовании / Г. Н. Сериков, С. Г. Сериков. - Екатеринбург-Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 1999. - 242 с.
14. Федоровская О.М. Физкультурно-оздоровительная и профилактическая работа в ДОУ / О.М.Федоровская // Дошкольное воспитание. – 2004. – № 1. – С. 33-36.
15. Щебеко В.Н. Формирование личности дошкольника средствами физической культуры / В.Н.Щебеко // Дошкольное воспитание. – 2009. – №3 – 128 с.
16. ЭОР с сайтов

* <http://detsad-kitty.ru/>
* <http://forchel.ru/>
* <http://skyclipart.ru/>
* <http://nsportal.ru/>

# **Приложения**

Приложение 1

|  |  |
| --- | --- |
| № 1  Жуки | Дети сидят на стульях, воспитатель произносит: «Ж-ж-ж, - сказал крылатый жук, - посиж-ж-ж-у».  Дети обнимают себя за плечи, произносят: «Поднимуся, полечу; громко, громко зажуж-ж-ж-ж-у».  Дети разводят руки в стороны и перемещаются по залу с произнесением звуков «ж-ж-ж-ж-ж» (2 – 3 мин) |
| № 2  Котята | Дети произвольно перемещаются на четвереньках (пролезают, подлезают, преодолевают различные препятствия), произнося на выдохе «мяу-мяу» |
| № 3  Котята и собачки | Дети делятся на 2 группы «котята» и «собачки». Воспитатель предлагает котятам ходить на носочках мурлыча «мяу-мяу»; по сигналу собачки со словами «гав-гав» не позволяют им это сделать, ловят котят двумя руками. Если котята успели присесть, собачки их не трогают. При повторной игре дети меняются ролями. |
| № 4  Самолёты | По команде воспитателя «заводятся моторы» - произносятся на выдохе «р-р-р-р»; летают самолёты – «ж-ж-ж-ж»; разворачиваются на виражах – «у-у-у-у»; садятся на посадку – «ух-ух-ух». |

|  |  |
| --- | --- |
| № 17  Регулировщик | Встать прямо, н. на ширине плеч, одна р. поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлинённого выдоха произносить «р-р-р-р». (5 – 6 раз) |

|  |  |
| --- | --- |
| № 5  Медвежонок | Дети ложатся на спину, руки – под головой; выполняют глубокий вдох через нос, на выдохе – похрапывают». Воспитатель комментирует: «Медвежата спят в берлоге…» «Мишка проснулся, потянулся, перевернулся». Дети выполняют движения, потягиваются, сгибают ноги в коленях к животу, выполняя при этом глубокий выдох через нос; переворачиваются и … опять «засыпают, похрапывая». |
| № 6  Надуй шарик | Дети выполняют имитацию надувания воздушных шариков: дыхание ртом короткое, отрывистое, губы вытянуты трубочкой, произносить «ф-ф-ф-ф»; воспитатель предлагает им поиграть с настоящими воздушным шариком.  «Шар сдулся». Набрать воздух носом. Длинный, долгий выдох «ш-ш-ш-ш». В конце – хлопок в ладоши. |
| № 7  Паровоз с грузом | Дети сидят на полу в кругу. По сигналу они перекидывают мяч друг другу (грузят вагоны). «Погрузка закончена», когда мяч прошёл по кругу. Дети выполняют движения руками (имитация езды паровоза) с произношением на выдохе чух-чух-чух (до 1 мин). После чего паровоз останавливается, (произносятся на выдохе ш-ш-ш-ш) как можно дольше. Выполняется глубокий вдох через нос (набрались сил … и начинается разгрузка вагонов) – передаётся мяч по кругу в другую сторону. (игра продолжается 3 – 4 минуты) |
| № 8  Поймай пчёлку | Дети стоят в кругу, воспитатель в центре кругу. В руках у воспитателя прутик (длина около 1 м), на котором привязана «пчёлка». Воспитатель поворачивается на месте, проводя пчёлку над головой детей. Дети ловят пчёлку с произнесением «ж-ж-ж-ж». |
| № 9  Пузырь | Дети встают в круг, взявшись за руки, и произносят вместе с воспитателем:  Раздувайся пузырь,  Раздувайся тугой,  Оставайся такой,  Да не лопайся.  Произнося слова, дети постепенно расширяют круг. После слов: «пузырь лопнул», дети опускают руки и произносят «пух»; после чего «надувается» новый пузырь. |
| № 10  Снежинки и ветерок | Дети делятся на две команды «снежинки» и «ветерок». Снежинки кружаться, бегают на носочках; «ветерок» в это время отдыхает. После слов «ветер проснулся», дети на выдохе произносят «ш-ш-ш-ш и снежинки прячутся от ветра, оседают. |
| № 11  Солнышко и дождик | Воспитатель говорит: «Солнышко, можно гулять». Дети перемещаются по залу (бегают, подпрыгивают и пр.). На слова «дождь пошёл» - дети приседают и на выдохе произносят: «Кап-кап-кап-кап». |
| № 12  Спрятался | Дети сидят на стульях. Воспитатель произносит слова, под которые выполняются движения:  пальчик о пальчик тук-тук-тук,  ножками быстренько туп-туп-туп,  личико спрятали – ух (закрыли лицо руками).  При повторной игре дети произносят слова вместе с воспитателем. |
| № 13  Сугробы | По залу расставлены различные препятствия (сугробы). Дети преодолевают сугробы (перешагивают, перепрыгивают), произнося «туп-туп-туп» - дыхание через нос. по команде «вьюга» - приседают и на выдохе произносят: «С-с-с-с» (2 – 3 мин). |
| № 14  Часики | Встать прямо, н. врозь, р. опустить. Размахивая прямыми р. вперёд и назад, произносить «тик-так». (10 – 12 раз) |
| № 15  Трубач | Сесть, кисти р. сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». (4 – 5 раз) |
| № 16  Петух | Встать прямо, н. врозь, р. опустить. Поднять р. в стороны, а затем хлопнуть ими по бёдрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку» (5 – 6 раз) |
| № 18  Насос | Встать прямо, н. вместе, р. опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону – выдох, р. скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с». (6 – 8 наклонов в каждую сторону) |
| № 19  Вырасти большой | Встать прямо, н. вместе, поднять р. вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить р. вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». (4 – 5 раз) |
| № 20  Гуси | Медленная ходьба в течение 1 – 3 мин. Поднять р. в стороны – вдох, опустить вниз – выдох, произносить «г-у-у-у-у» |
| № 21  Каша кипит | Сесть, одна р. на животе, другая – на груди. При втягивании живота сделать вдох, выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф» (3 – 4 раза) |
| № 22  Дыши спокойно | Встать прямо, ноги слегка расставлены, руки внизу. Спокойно медленно дышать носом. |
| № 23  Хомячки | Дети сильно надувают щёки, «как у хомячков» (дышат через нос) и ходят по залу. По сигналу кулачками надавливают на щёки, выпуская при этом воздух через рот «щёчки, как у детей». |
| № 24  Цветочки | Дети располагаются произвольно (сидят, стоят); руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулачки. По команде отводят в стороны сначала большие пальчики, затем указательные, средние, безымянные и мизинцы, при этом выполняется глубокий вдох через нос (цветок распустился). Затем также последовательно пальчики сжимаются в кулачки на выдохе (цветок закрылся). |

Приложение 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №1** | **АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №2** |
| Ах, ка­кое нас­лаж­денье  Есть виш­не­вое ва­ренье!    Слегка приоткрыть рот и широким передним краем языка облизать верхнюю губу сверху вниз, но не из стороны в сторону.Выполнять упражнение 8-10 раз. | | Вот гри­бок на тон­кой нож­ке -  Ты кла­ди его в лу­кош­ко!  Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и, прижав широкий язык всей плоскостью к небу, широко открыть рот. Язык будет напоминать тонкую шляпку грибка, а растянутая подъязычная связка - ножку гриба. Удерживать язык в таком положении до 10 сек. | |
| **АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №3** | **АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №4** |
| Ловко кис­точ­кой за­бор      Красят Пе­тя и Егор.  Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и кончиком языка «покрасить» верхние зубы, совершать движения языком сначала из стороны в сторону, потом снизу вверх. | | У щен­ка - ма­лют­ки  Уже боль­шие зуб­ки.  Как по­ка­жет их Тре­зор­ка,  Сразу в дом бе­жит Егор­ка.  Улыбнуться без напряжения, так, чтобы были видны передние верхние и нижние зубы. Чтобы показать ребенку, как это сделать, надо про себя произнести звук «и». Удерживать в таком положении губы на счет от 1 до 5. | |
| **АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №5** | **АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №6** |
| Язычок наш мо­ло­дец,  Достает он ле­де­нец!        1. Прик­ле­ить ку­со­чек ле­ден­ца к не­бу, дос­тать его кон­чи­ком язы­ка.  2. Предложить ребенку улыбнуться, показать зубы, открыть рот и кончиком языка дотянуться до леденца. Губы остаются неподвижными. | | Широко ра­зи­нув рот,      Зевает тол­с­тый бе­ге­мот.      А ве­се­лая мар­тыш­ка,      Губы сжав,      Читает книж­ку.      Рот ши­ро­ко рас­к­рыть. Вдох че­рез рот: ими­та­ция зе­во­ты.За­тем плот­но сжать гу­бы.  Чередовать упражнения. | |
| **АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №7** | **АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №8** |
| Смастерим мы ду­доч­ку,      Дудочку-погудочку.  Вытянуть сомкнутые губы вперед трубочкой. Удерживать в таком положении под счет от 5 до 7. | | Собираем мы без спеш­ки,      Словно бе­лоч­ка, ореш­ки.  Рот приоткрыть. Поочередно упираться языком в щеки, имитируя выдавливание шариков. Упражнение выполнять медленно, четко 8-10 раз. | |
| **АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №9** | **АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №10** |
| Наливаем во­ду в боч­ку -      Надуваем силь­но щеч­ки     Рот зак­рыть, гу­бы плот­но сжать, ще­ки на­дуть. «По­лос­кать» рот воз­ду­хом.  Проделать упражнение 8-10 раз. | | Не нуж­ны сей­час улыб­ки -      Делай ро­тик, как у рыб­ки.     Губы сжа­ты, ще­ки втя­ну­ты.  Упражнение выполнять медленно, четко 8-10 раз. | |
| **АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №11** | **АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №12** |
| Мы пе­чем, пе­чем бли­ноч­ки      И для сы­на, и для доч­ки.  Немного при­от­к­рыть рот, спо­кой­но по­ло­жить язык на ниж­нюю гу­бу и, пош­ле­пы­вая его гу­ба­ми, про­из­но­сить зву­ко­со­че­та­ние: «пя-пя-пя».  Упражнение выполнять в течение 10- 15 сек. | | Петя встал се­год­ня ра­но      И сту­чит по ба­ра­ба­ну.  Улыбнуться, от­к­рыть рот, пос­ту­чать кон­чи­ком язы­ка за вер­х­ни­ми зу­ба­ми, при этом чет­ко про­из­но­сить звук  «д-д-д-д…» - сна­ча­ла мед­лен­но, за­тем темп уве­ли­чить.  Упражнение выполнять в течение 10- 15 сек. | |
| **АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №13** | **АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №14** |
| На ло­шад­ках по до­рож­ке      Скачут Аня и Се­реж­ка.      Улыбнуться, по­ка­зать зу­бы, при­от­к­рыть рот и, при­са­сы­вая язык к не­бу, по­щел­кать кон­чи­ком язы­ка. Рот ши­ро­ко от­к­ры­вать. (Как ло­шад­ка цо­ка­ет ко­пы­та­ми.) | | Тик-так, тик-так -      Ходят ча­си­ки - Вот так!  Рот ши­ро­ко рас­к­рыть. Язык мед­лен­но го­ри­зон­таль­но пе­ред­ви­гать из сто­ро­ны в сто­ро­ну, тя­нуть язык к угол­кам рта.  Поочередно менять положение языка 4-6 раз. | |
| **АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №15** | **АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №16** |
| На ка­че­лях мы ка­ча­лись      И друг дру­гу улы­ба­лись!  Улыбнуться, по­ка­зать зу­бы, при­от­к­рыть рот, по­ло­жить ши­ро­кий язык за ниж­ние зу­бы с внут­рен­ней сто­ро­ны и удер­жи­вать в та­ком по­ло­же­нии под счет от од­но­го до пя­ти, за­тем под­нять ши­ро­кий язык за вер­х­ние зу­бы и удер­жи­вать под счет от од­но­го до пя­ти.  Поочередно ме­нять по­ло­же­ние язы­ка 4-6 раз. | | Мы с мо­ей под­руж­кой Свет­кой      Жуем мят­ные кон­фет­ки.  Улыбнуться, при­от­к­рыть рот, «по­же­вать» пе­ред­ни­ми зу­ба­ми кон­чик язы­ка.  Язык ши­ро­кий.  Упражнение выполнять медленно, четко 8-10 раз. | |
| **АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №17** | **АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №18** |
| Ходят по дво­ру под­руж­ки -      Две бол­т­ли­вые ин­дюш­ки.  Приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу и производить движения широким передним краем языка по верхней губе вперед и назад, стараясь не отрывать язык от губы, поглаживать ее. Сначала производить медленные движения, затем ускорить темп и добавить голос, пока не послышиться «бл-бл-бл…». | | Обезьянка, бе­ге­мо­тик -      Все во­дой по­ло­щут ро­тик.  Рот зак­рыть, гу­бы плот­но сжать, ще­ки на­дуть. Ими­ти­ро­вать по­лос­ка­ние рта во­дой.  Выполнять упражнение в течение 10- 15 сек. | |
| **АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №19** | **АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №20** |
| И-У, И-У, И-У      Взяли в са­дик мы ду­ду.  Раздвинуть губы в широкой улыбке, затем вытянуть вперед («трубочка»). Чередовать движения 6-7 раз. | | На ниж­ней губ­ке язы­чок      Расстелим, как по­ло­ви­чок.  Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Удерживать в таком положении на счет от 5 до 10. | |
| **АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №21** | **АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №22** |
| Эй, дру­жок, Ан­тош­ка!      Сыграй нам на гар­мош­ке!  Улыбнуться, при­от­к­рыть рот, прик­ле­ить язык к не­бу. Не опус­кая язык, от­к­ры­вать и зак­ры­вать рот. Гу­бы в по­ло­же­нии улыб­ки. При пов­то­ре­нии уп­раж­не­ния на­до ста­рать­ся от­к­ры­вать рот все ши­ре и все доль­ше удер­жи­вать язык в вер­х­нем по­ло­же­нии. | | Как вол­шеб­ник, наш Ни­кол­ка -      Лопатку прев­ра­тил в игол­ку.  Улыбнуться, вы­ло­жить ши­ро­кий язык на ниж­нюю гу­бу, за­тем сде­лать язык уз­ким, а кон­чик язы­ка - ос­т­рым.  Чередовать движения 6-8 раз. | |
| **АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №23** | **АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №24** |
| Лида, Оля и На­таш­ка      Пили мо­ло­ко из чаш­ки.    Улыбнуться, при­от­к­рыть рот, вы­тя­нуть впе­ред язык, кончик язы­ка за­ги­бать вверх.  Выполнять упражнение в медленном темпе 6-8 раз. | | Поиграть те­бе охо­та?      Загоняем мяч в во­ро­та.  Вытянуть гу­бы тру­боч­кой и дли­тель­но по­дуть на ват­ный ша­рик, ко­то­рый ле­жит на сто­ле. Во­ро­та­ми мо­гут слу­жить два ку­би­ка или ко­ро­боч­ка.  Выполнять упражнение 6-8 раз. | |
| **АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №25** | **АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №26** |
| По ут­рам мы чис­тим зуб­ки,      Любим пе­сен­ки и шут­ки.  Водить кон­чи­ком язы­ка по вер­х­ним и ниж­ним зу­бам.  Совершать по 5 движений справа налево и слева направо. | | Потолок пок­ра­сил гно­мик,      Приглашает нас в свой до­мик.  Улыбнуться, от­к­рыть рот, «пог­ла­дить» кон­чи­ком язы­ка твер­дое не­бо, со­вер­шая дви­же­ния впе­ред и на­зад.  Проделать 10 раз, меняя направления. | |
| **АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №27** | **АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №28** |
| Шарик лоп­нул у Та­нюш­ки -      Плачет бед­ная дев­чуш­ка.  Предложить ре­бен­ку дли­тель­но про­из­нес­ти звук «ш». Пе­ред­ний край язы­ка на­хо­дит­ся за вер­х­ни­ми зу­ба­ми, гу­бы ок­руг­ле­ны, вы­ды­ха­емая струя воз­ду­ха теп­лая. | | Заводи мо­тор, пи­лот!      Пусть взле­та­ет са­мо­лет      Дррррррррр …  Предложить ре­бен­ку дли­тель­но про­из­нес­ти со­че­та­ние «дрррр…». Ши­ро­кий кон­чик язы­ка при­под­нят к не­бу и дро­жит.  Выполнять упражнение в течение 10- 15 сек. | |
| **АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №29** | **АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №30** |
| Стучат ко­ле­са: т-т-т-т      В ва­го­не едем я и ты.  Улыбнуться, при­от­к­рыть рот, сту­чать кон­чи­ком языка по не­бу за вер­х­ни­ми зу­ба­ми, про­из­но­сить «ттттттт…».  Выполнять упражнение в течение 10- 15 сек. | | Быстро по ре­ке плы­вет      И гу­дит наш па­ро­ход - «ыы­ыы»!  Приоткрыть рот и длительно произносить звук «ыыыыыы» - имитация гудка парохода. Обратить внимание ребенка, что широкий кончик языка прижат к небу и не двигается. | |
| **АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №31** | **АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №32** |
| Язычок иг­ра­ет в прят­ки -      Поиграйте с ним, ре­бят­ки!  Улыбнуться, приоткрыть рот, вытянуть как можно дальше язык между зубами, быстро убрать внутрь рта. Повторять 5-6 раз в медленном темпе. | | Чистить зуб­ки тща­тель­но      Всем дет­кам обя­за­тель­но  Облизывать зу­бы сна­ру­жи и внут­ри по 3-5 дви­же­ний в каж­дую сто­ро­ну.  Выполнять упражнение в течение 10- 15 сек. | |
| **АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №33** | **АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №34** |
| С бра­том мы возь­мем на­сос -      Будет праз­д­ник для ко­лес:      Подкачаем ши­ны      Папиной ма­ши­ны.  Предложить ребенку длительно произнести звук «сссс…». Обратить его внимание, что при произнесении звука язык находится за нижними зубами, губы в улыбке, выдыхаемая струя воздуха холодная. | | Лопаткой ям­ку я ко­паю,      Цветы игол­кой вы­ши­ваю.  Улыбнуться, выложить широкий язык на нижнюю губу, затем сделать язык узким, а кончик языка - острым. Чередовать движения 6-8 раз. | |
| **АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №35** | **АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №36** |
| Кормит лас­точ­ка птен­цов -      Голосистых мо­лод­цов.  Опускать и поднимать нижнюю челюсть. Выполнять упражнение 5-7 раз. | | Ветер дул на оду­ван­чик -      Разлетелся са­ра­фан­чик.  Вытянуть гу­бы впе­ред тру­боч­кой и дли­тель­но дуть на ват­ный ша­рик, за­фик­си­ро­ван­ный на ни­точ­ке.  Выполнять упражнение 4-6 раз. | |
| **АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №37** | **АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №38** |
| Юля буб­лик быс­т­ро съела,      Земляничку за­хо­те­ла.  Округлить гу­бы как при про­из­не­се­нии зву­ка «о».  Затем ими­ти­ро­вать зах­ват гу­ба­ми яго­ды зем­ля­ни­ки.  Выполнять упражнение 4-6 раз. | | Мурка спин­ку вы­ги­ба­ет,      Глазки щу­рит и зе­ва­ет.  Улыбнуться, при­от­к­рыть рот. При­жать кон­чик язы­ка к ниж­ним зу­бам, выг­нув при этом спин­ку язы­ка.  Выполнять упражнение 4-6 раз. | |
| **АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №39** | **АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №40** |
| Кошка сер­дит­ся на Ма­шу:      Хочет рыб­ку, а не ка­шу.  Улыбнуться, при­от­к­рыть рот. При­жать кон­чик язы­ка к ниж­ним зу­бам, при этом спин­ку язы­ка под­ни­мать и опус­кать.  Выполнять упражнение 3-5 раз. | | Кашку ман­ную мы ели      И до­бав­ки за­хо­те­ли.      Хобот вы­тя­нул сло­не­нок,      Плачет ве­ли­кан - ре­бе­нок.  Растянуть гу­бы в улыб­ке. Про­из­но­сить: «ням-ням-ням…»  Затем вы­тя­нуть гу­бы впе­ред, дли­тель­но про­из­нес­ти «уу­у­у­у­уу…».  Чередовать движения 4-6 раз. | |
| **АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №41** | **АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА 42** |
| 1. Сосет апель­си­но­вый сок      Из тру­боч­ки ма­мин сы­нок.  Ими­ти­ро­вать вы­са­сы­ва­ние со­ка че­рез то­нень­кую  тру­боч­ку.  Выполнять упражнение в течение 10- 15 сек.    2. Бобик с мя­сом съел кар­тош­ку,      Вылизал боль­шую плош­ку.      Имитировать вы­ли­зы­ва­ние плош­ки язы­ком.      Выполнять уп­раж­не­ние в те­че­ние 10- 15 сек. | | Тарелку вы­ли­зал щеночек,      Колбаски про­сит он кусочек.  Вылизывать ши­ро­ким язы­ком блюд­це, на­ма­зан­ное  ва­рень­ем.  Выполнять уп­раж­не­ние в те­че­ние 10- 15 сек. | |

Приложение 3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №1** | **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №2** |
| **УПР. 1**  У тебя есть две руки,  Есть и десять пальчиков.  Десять ловких и веселых,  Быстрых чудо‑мальчиков.  Будут‑будут наши пальчики трудиться,  Не пристало чудо‑мальчикам лениться!    Сжимать в кулачки и разжимать пальцы двух рук.  **УПР. 2**  **ЛИСТОЧКИ**  Ты весною видел чудо? Как из маленький из почки Появляются листочки.  Сложить ручки в кулачок, а затем разжать их. | | **УТОЧКА**    На волнах качаясь,  Уточка плывет. |  То нырнет, то вынырнет  – Лапками гребет.    Совершать плавные движения кистями обеих рук справа налево, затем имитировать движения лапок утки в воде. | |
| **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №3** | **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №4** |
| **УПР. 1**  **КОТИК**    Гладим котика рукой.  Выгнул спинку он дугой.  Потянулся он, зевнул,  Замурлыкал и заснул.  Одной и другой рукой сделать расслабляющие упражнения для пальцев.  **УПР. 2**  **ГУСАК**    Долго кланялся гусак.  Он поклоны класть мастак. | | **ОВОЩИ**  Собираем мы в лукошко  И морковку, и картошку.  Огурцы, фасоль, горох  – Урожай у нас не плох.    Поочередно пригибать пальчики к ладошке, начиная с большого.  Со слов: «Урожай у нас не плох», охватывать весь кулачок. | |
| **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №5** | **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №6** |
| **КУЛАЧОК**  Как фасолинки в стручке,  Наши пальцы в кулачке.  Кулачки мы разгибаем  И фасольки рассыпаем.  Раз, два, три, четыре, пять  – Собираем все опять.    Согнуть пальцы в кулачок, затем по очереди разгибать их, начиная с большого пальца. | | **МАСЛЕНИЦА**    Положи блинок в ладошку  Угости мурлыку‑кошку,  Угости щенка Трезорку,  Потом мальчика Егорку,  Дай блиночек мамочке,  Дай блиночек папочке.  Первая строчка – прочертить пальцем круг на ладошке.    На следующие пять строчек загибать пальцы с приговариванием соответствующих слов. | |
| **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №7** | **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №8** |
| **УПР. 1**  **КАЧЕЛИ**  Дети сели на качели,  И качели вверх взлетели.  Опустились плавно вниз.  Ну‑ка, с нами прокатись!    Упражнение выполнять вначале правой, затем левой рукой, далее – двумя руками. От запястья кисти рук с прямыми согнутыми пальцами поднимать вверх, а затем, слегка согнув пальцы, мягко опускать вниз.  **УПР. 2**  **ВЕЕР**  Если в знойный летний день  Даже двигаться нам лень  – Мы возьмем красивый веер,  И подует легкий ветер...  Расслабить руки от локтя, превратив их в большой веер, которым обмахивают лицо в жаркий день. | | **УПР. 1**  **ЛИСА**  Лиса по лесочку петляла,  Хвостом следы заметала.  Соединить все подушечки пальцев руки и движениями пальцев и запястья раскачивать кисть вверх – вниз, затем вправо – влево.  **УПР. 2**  **ЗА ГРИБАМИ**  Мы положим в кузовок  Самый маленький грибок:  Подосиновик, волнушку  И забавную свинушку  Белый, рыжик, сыроежку,  Подберезовик, конечно,  А красавец мухомор  Пусть украсит косогор!    Поочередно загибать пальцы, начиная с мизинца. | |
| **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №9** | **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №10** |
| **БЕЛОЧКА**  Сидит белочка в тележке,  Продает она орешки:  Лисичке‑сестричке,  Воробью, синичке,  Мишке толстопятому,  Заиньке усатому...  *(Народная песенка)*    Поочередно разгибать пальцы, начиная с большого. | | **УПР. 1**  **КУРИЦА**  Как по нашей улице  Пробегала курица,  Растеряла всех цыплят ‑  Шустрых желтеньких ребят:  Первый цыпленок  Следит за лягушкой,  Второй и третий ‑  Возле кадушки.  Бабочку ловят  Четвертый и пятый.  Эх, попадет вам  От мамы, ребята!  Поочередно загибать пальцы, начиная мизинца.  **УПР. 1**    **ВСТРЕЧА**  На правой ручке – пальчики.  На левой ручке – пальчики.  Пришла пора им встретиться  – Готовьте чемоданчики!  Пальцами правой руки по очереди «здороваться» с пальцами левой руки, прикасаясь друг к другу кончиками. | |
| **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №11** | **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №12** |
| **УПР. 1 - ПАЛЬЧИКИ – СОЛДАТИКИ**    Командир позвал солдат:  «Становитесь дружно в ряд!  Первый встал, за ним – второй,  Безымянный, быстро в строй!»    Поочередно разгибать пальцы, начиная с большого. Затем большим пальцем касаться всех остальных – «будить». Одновременно с восклицанием «Ура!» кулачок разжать, широко расставив пальцы в стороны.  **УПР. 2 - ЗАМОК**    Сцепим пальчики в замок  Чтоб войти чужой не мог.  Пустим только белочку,  Ежика и зайчика,  Пустим только девочку,  Пустим только мальчика. | | **ВОЛНА**  Светит полная луна–  За волной бежит волна,  Ветер веет на просторе,  И всю ночь волнует море    Волн спокойных мерный шум  Усыпляет праздный ум...  Но так долго вредно спать  – Нам давно пора вставать.    Соединить пальцы двух рук в замок, совершать волнообразные движения сцепленными руками. Затем разжать пальцы сразу двух рук. | |
| **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №13** | **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №14** |
| **УПР. 1 - ИГРА В ПРЯТКИ**    Прячься, Петенька,  Прячься, Анечка,  Прячься, Зиночка,  Прячься, Манечка!  Не найдет вас  Веселый мальчик,  Хоть и самый  Большой он пальчик.    Поочередно сгибать все пальцы правой, затем левой руки, начиная с мизинца. | | **УПР. 1 - МЕДВЕДЬ**  Бурый мишенька зимой  Крепко спал в берлоге.  Весною он проснулся,  Зевнул и потянулся:    «– Здравствуй, рыжая лисичка,  – Здравствуй, белочка‑сестричка!  – Здравствуй, серенький волчонок!  – Здравствуй, беленький зайчонок!»    Кончиком большого пальца правой руки поочередно касаться кончиков указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца. Проделать то же самое левой рукой. | |
| **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №15** | **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №16** |
| **УПР. 1 - ДРУЖНЫЕ РЕБЯТКИ**  Здравствуй, Петенька!  Здравствуй, Анечка!  Здравствуй, Зиночка!  Здравствуй, Манечка!  Ах, и дружные ребятки,  Поиграем вместе в прятки.    Пальцами правой руки по очереди «здороваться» с пальцами левой руки, похлопывая друг друга кончиками.    **УПР. 2 - ЩЕЛЧОК**  Один щелчок,  Другой щелчок  – Я так смогла,  И ты так смог!  Кончик указательного пальца правой руки сильно вдавить в подушечку большого пальца. Остальные пальцы поднять вверх. | | **УПР. 1 - ЛАПКИ**  Стоит на задних лапках кот,  И в гости мышек он зовет.  Показывает лапки,  А лапки – цап‑царапки!    Поджать подушечки пальцев правой руки к верхней части ладошки. Большой палец прижать к указательному Произносить громко «мяу!» несколько раз. Можно продолжать игру со второй рукой. В заключение провести занятие двумя руками. | |
| **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №17** | **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №18** |
| **УПР. 1 - ЖУК**  Указательный палец резким движением вперед делает сильный щелчок в воздух (несколько раз). По аналогии выполнять щелчки средним, безымянным пальцами и мизинцем.    Жук сидит на веточке.  Вы не бойтесь, деточки.  Попробуйте‑ка сами  Пошевелить усами!    Сжать кулачок. Указательный палец и мизинец развести в стороны («усы»). Пошевелить «усами».  **УПР. 2 - КОМАРИК**  Комарик летит,  Комарик пищит,  Не нравится нам  Его аппетит!  Сжать кулачок. Указательный палец выдвинуть вперед – это «хоботок», которым «комарик» пытается «укусить». Мизинец и большой палец, расслабив, опустить вниз – это «лапки». | | **УПР. 1 - ЩЕНОК**  Крутит хвостиком щенок  – Увидал в саду цветок.    Вытянуть указательный палец правой руки и вращать им, затем то же самое – пальцем левой руки.  **УПР. 2 - Зайчик**  Зайка серый, что дрожишь?  От лисы ты убежишь.    Локтем опереться на стол, указательный и средний пальцы развести в стороны, остальные сжать в кулачок. | |
| **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №19** | **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №20** |
| **УПР. 1 - ВЕРТОЛЕТ**    Вверх взлетает вертолет,  Будь внимательным, пилот!  Четыре пальца левой руки, кроме большого, сжать в кулак. Большой палец поднять вверх и выполнять круговые движения.    Вертолет лети, лети,  Лопасти быстрей крути.    Пальцы обеих рук, кроме указательных и больших – в положении плетеной корзинки. Указательные пальцы выдвинуть вперед и соединить их подушечками (получается «хвост вертолета»). | | **УПР. 1 - Ножки**  Вот бегут босые ножки  Прямо к речке по дорожке  Указательный и средний пальцы правой, затем левой руки «ходят» по столу.  **УПР. 2 - Барабанщики**  Твои пальчики‑барабанщики  Там‑там‑там  Тук‑тук‑тук  Раздаётся звонкий звук    Подушечки правой и левой руки прижать к столу. Попеременно постукивать ими по поверхности стола, как игра на пианино. | |
| **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №21** | **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №22** |
| **УПР. 1 - КОЗА**  Идет коза рогатая  За малыми ребятами.  – Кто кашу не ест?  Молоко не пьет?  Забодаю, забодаю...  Бородатая коза  Крутит серые глаза.  Рогами качает  – Сейчас забодает.  *(Народная потешка)*    Пальцы рук поджать, только указательный и мизинец держать выпрямленными. Это – «коза». Со словами: «Забодаю, забодаю!» – «коза» начинает двигаться вперед. | | **УПР. 1 - УЛИТКА**  Выставив крутые рожки,  Ползет улитка по дорожке.    Пальцы сжать в кулачок. Выдвинуть указательный палец и мизинец. Продвигаясь медленно вперед, «улитка» шевелит «усиками».  **УПР. 2 -** **Солнышко**  Солнышко в глазки  Светит ребяткам  Мы поиграем  С солнышком в прятки  Образовать два кружка из больших и указательных пальцев обеих рук, соединив их. | |
| **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №23** | **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №24** |
| **УПР. 1 - КОЛЬЦО**  Выйди, Оля, на крылечко  Подарю тебе Колечко.    Большой и указательный пальцы соединить в кольцо, остальные развести в стороны.  Складываем пальчики ‑  Получились зайчики  Ещё раз сложили ‑  Колечко получили.  Упражнение основано на переходе из одной позиции в другую:    1) пальцы – в кулачок, выдвинуть указательный и средний пальцы и развести их в стороны;  2) большой и указательный пальцы соединить в кольцо, остальные пальцы развести в стороны. | | **УПР. 1 - СТУЛ**  Без молотка,  И без гвоздей,  Стул смастерим мы  Для гостей!    Левую руку поднять вертикально вверх. Прямые пальцы плотно прижать друг к другу. Правую руку в положении кулачка прижать к левой ладошке большим пальцем к себе. Если упражнение выполняется легко, то можно менять положение рук попеременно на счет «раз»‑«два». | |
| **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №25** | **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №26** |
| **УПР. 1 - ФЛАЖОК**  Сложи‑ка, дружок,  Из пальцев флажок!  Флажок мы возьмем,  На праздник пойдем.  Четыре прямых пальца правой руки, кроме большого, плотно прижать друг к другу. Отвести правую руку в сторону. Развернуть ее так, чтобы большой палец, оттянутый до отказа, оказался внизу.  **УПР. 2 - ФОНАРИК – ШАРИК**  Взяли в руки мы фонарик,  А потом – воздушный шарик.  Светит, светит нам фонарик,  Запускаем в небо шарик.  Кончики пальцев обеих рук прижать друг к другу ладошками образовать маленькую, а затем большую окружность  . | | **УПР. 1 - ДОМ**  Мы построим новый дом  Дружно в доме заживём  В нашем домике‑окошко  Загляни туда Антошка.    Создать угол «крышу» пальцами обеих рук, соединив их подушечками под углом. Большие пальцы соединить по прямой линии. Получится треугольная «крыша» с «окном». Раздвинуть шире запястья, а локти прижать к туловищу. | |
| **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №27** | **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №28** |
| **МИЗИНЧИК**  Наш мизинчик  Утром встал,  Безымянного поднял.  Средний пальчик потянулся,  Указательный проснулся.  Должен и большой вставать,  – Братьев в садик провожать.    Кисти руки сжать в кулачок. Поочередно разгибать пальцы, начиная с мизинца. С последней фразой большим пальцем и мизинцем касаться друг друга. | | **ПАЛЬЧИКИ**  Сел на диванчик  **Маленький мальчик.**  **Сел рядом с ним**  Безымянный пальчик.  Средний сел и указательный,  А большой  следит внимательно.  – Пальчик‑мальчик,  Где ты был?  – С этим братцем  – В лес ходил.  С этим братцем – Щи варил.  С этим братцем – Кашу ел.  С этим братцем – Песни пел!  *(Народная песенка)*  Поочередно сгибать и разгибать цы, начиная с мизинца.  Поднять обе руки ладонями к себе, широко расставить пальцы. | |
| **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №29** | **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №30** |
| **УПР. 1 - Деревья**  Появились мы из почки  По утру дрожат листочки.  Поднять обе руки ладонями к себе, широко расставив пальцы  **УПР. 2 - пион**  Распускается бутон  – Превращается в пион.    Подушечки пальцев обеих рук сомкнуть. Ладошки немного округлые. Получается «бутон». Нижние части ладоней прижать друг к другу а пальцы широко раздвинуть по кругу и немного прогнуть. Получается «цветок». | | **УПР. 1 - БАБОЧКА**  Бабочка‑капустница  Над цветком летала,  Весело порхала  – Пыльцу собирала.  Скрестить запястья рук и прижать ладони тыльной стороной друг к другу Пальцы прямые. Легким, но резким движением рук в запястьях имитировать полет бабочки.  **УПР. 2 - ПТЕНЧИКИ**  Приносила пташка  Птенчикам букашек.  Птенчики ждали  – Рты разевали,  Громко кричали.    Все пальцы правой руки обхватить левой ладонью. Получается «гнездо». Шевеление пальцами правой руки создает впечатление живых птенцов в гнезде. | |
| **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №31** | **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №32** |
| **УПР. 1 - Дом**  Мы с тобою красим дом  Дружно в нём мы заживём      Синхронно двигать кисти обеих рук из положения висящих кулачков до поднятых вверх кистей с раздвинутыми в стороны пальцами.  **УПР. 2 - ВЯЖЕМ ШАРФИК**  То крючок, то петелька,  Вяжем шарфик Петеньке.  Сцепить мизинцы обеих рук друг с другом, как два крючка, чтобы их трудно было расцепить. По аналогии делать фигуры и другими парами пальцев: безымянными, средними, указательными и большими. | | **УПР. 1 - ПТИЧКА**  На ладонь посадим птичку,  Кормим милую синичку.  Птичка зернышки клюет,  Деткам песенку поет:  «Тень, тень, потетень,  Я летаю целый день».  Ждёт синичку пять птенцов –  Голосистых молодцов.  Детки в гнездышке сидят  И, конечно, есть хотят.  Поставить руку локтем на стол. Пальцы сложить в виде клюва. Ритмично наклонять кисть к ладошке, имитируя движение, как птичка клюет зернышки.  **УПР. 2 - Лодочка**  Мила в лодочке плывет,  Песни весело поет.      Ладонь руки – вверх, сложить пальцы «лодочкой». Плавно совершать качающие движения руки влево‑вправо. | |
| **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №33** | **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №34** |
| **УПР. 1 - ВЕСЕЛЫЙ ОРКЕСТР**  Дали мы Антошке  Веселую гармошку.  Взял наш Петя барабан,  Коле нравится баян.  На трубе дудит Егор  – Веселится весь наш двор!  Имитировать игру на разных музыкальных инструментах.  **УПР. 2 - ЧЕРЕПАХА**  Черепашка в пруд ползет –  Домик на спине везет.  Ты быстрей, быстрей ползи!  Домик весело вези!  Подушечками пальцев и нижней частью ладошки прикасаться к столу, образуя «полушарие». Вытянуть указательный палец с упором на стол и подтянуть им вперед весь домик «черепашки» средним, безымянным пальцами и мизинцем. | | **УПР. 1 - СЧИТАЛОЧКА**  Гусь гнездо свое чинил,  Гусь считалку сочинил,  И гогочет, и гогочет:  Заучить считалку хочет!  (Г. *Лагздынь)*  Большой и указательный пальцы соединить в «клюв», а остальные – в кулачок.    **УПР. 2 - ГУСЬ**  Ты сердитый белый гусь,  Но тебя я не боюсь!  Поставить руку локтем на стол, все пальцы – прямые. Четыре пальца, кроме большого, выдвинуть вперед и плотно прижать друг к другу («голова гуся»). Большой палец опустить немного вниз. Получается «гусь» с открытым «клювом». | |
| **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №35** | **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №36** |
| **БРАТЦЫ**  Ходили по два братца  К морю прогуляться.  Ну а старший не гулял,  Он за столик всех сажал,  Вкусной кашей угощал.  Ладонь положить на стол. Прямые пальцы соединить. Раздвинуть в стороны поочередно две пары пальцев: сначала мизинец и безымянный, затем – средний и указательный. Большим пальцем «звать» братьев и «кормить» их кашей. | | **КРЕСТИКИ – НОЛИКИ**  Крестики и нолики  – У ребят на столике.    А попробуйте, друзья,  Девочки и мальчики,  Крестики и нолики  Складывать из пальчиков!  Кисти рук с прямыми пальцами положить на стол:  1) крестики – зацепить безымянный палец за мизинец или средний за указательный. Удержать это положение пальцев как можно дольше;  2) нолики – соединить подушечками большой палец с указательным, затем – со средним, безымянным пальцами и с мизинцем. | |
| **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №37** | **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №38** |
| **УПР. 1 - КРУЖОК**  Постарайся‑ка, дружок, Сложить пальчики в кружок!  Раз – кружок, два – кружок,  Теперь три, четыре, пять – Начинаем все опять.  А вот эти пальчики – Два драчливых мальчика.    Соединить подушечками большой палец с указательным, затем со средним, безымянным пальцами и с мизинцем.  **УПР. 2 - КУЛАЧОК**  Сжали ручку в кулачок,  Положили на бочок:  Чок– чок, кулачок,  Чок– чок, на бочок!    Руки положить на стол:  – ладони прижать к столу;  – одновременно сжать два кулачка (позиция «кулак» – «кулак»);  – разжать пальцы одной руки и прижать ее к столу (позиция «рука» – «кулак»);  Для усложнения увеличить темп движения. | | **УПР. 1 - ЕЖИК**  Шел по лесу Хмурый ежик. Не жалел Коротких ножек.  Нес детишкам Он грибочки. Растерял их Возле кочки.      Пальцы правой и левой руки как будто шагают по парте. Затем пальцами обеих рук «собирать» потерянные грибочки.  **УПР. 2 - Солнечные зайчики**  Задрожали пальчики,  Как солнечные зайчики.  Пляшут, пляшут зайчики,  И трепещут пальчики.  Поднять обе руки ладонями к себе, пальцы расставить широко. Энергично пошевелить пальцами. | |
| **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №39** | **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №40** |
| **УПР. 1 - ПАЛЬЧИКИ**  Встают послушно пальчики,  Воспитанные мальчики.  Стоят – не шелохнутся,  Зови – не отзовутся.    Поочередно разгибать пальцы правой, затем левой руки, начиная с большого. Широко расставить пальцы в стороны, на некоторое время зафиксировать их в этом положении.  **УПР. 2 - БУСИНКИ**  Рассыпались у Люсеньки  Все маленькие бусинки.  Их соберем в коробочку,  Наденем на веревочку.      «Собирать» бусинки в коробочку. Затем «надевать» бусинки на веревочку. | | **УПР. 1 - РЫБКИ**  Рыбки пляшут в синем море  – Хорошо им на просторе.    Вытянуть ладошки и качать запястьями влево и вправо. Текст повторить несколько раз.  **УПР. 2 - РУБИМ ДРОВА**  Чтобы печку истопить,  Надо дров нам нарубить.  Рубим, рубим мы дровишки –  Пусть тепло будет детишкам.    Имитировать движения рук дровосека, пальцы «сплести», соединить ладони и стиснуть их как можно сильнее. | |
| **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №41** | **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №42** |
| **УПР. 1 - ВАТРУШКИ**  Мы для милого Ванюшки  Испекли бы три ватрушки.  Только нет у нас пока  Ни муки и ни песка,  Ни яиц, ни соли,  Ни дрожжей, ни молока.  Кулачки правой и левой руки сжимать и разжимать одновременно. Начиная со слов: «Только нет у нас пока...» – поочередно сгибать пальцы, начиная с большого.    **УПР. 2 - ВЕСЕЛЫЕ ПАЛЬЧИКИ**    Этот пальчик в лес пошел,  Этот пальчик гриб нашел,  Этот пальчик чистить стал,  Этот пальчик жарить стал,  А этот пальчик все съел,  Оттого и растолстел.  (Народная потешка)  Поочередно сгибать пальцы правой, а тем левой руки, начиная с мизинца. | | **УПР. 1 - КОЗЛЯТКИ**  Веселятся на площадке  Тонконогие козлятки.  На травке кувыркаются,  Прыгают, бодаются.  Мама‑козочка строга,  Оттаскала б за рога,  Но нет пока что рожек  У деток – тонконожек.  Указательный и большой пальцы левой и правой руки энергично перемещаются по поверхности стола, затем кулачки упираются друг в друга («бодаются»). Со слов: «Мама‑козочка строга...» – поднимать два растопыренных пальца левой руки вверх, а правой рукой сжимать «рожки».      **УПР. 2 - МЫШКА**  Дети пили молоко,  Ели с медом пышку  И не знали, что под стол  Забралась к ним мышка.  Нет в стакане молока,  На тарелке – пышки,  Ну а крошки на столе  Доедает мышка.  Поставить руку локтем на стол. Пальцы сложить щепоткой. Ритмично наклонять кисть руки вниз, имитировать сбор крошек с поверхности стола. | |
| **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №43** | **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №44** |
| **Гномики**    Маленькие гномики  Ловко строят домики.  Чтоб гостей им пригласить,  Надо столик смастерить.  Чтоб гостей им посадить,  Надо стульчик смастерить.    1. Создать угол‑«крышу» пальцами обеих рук, соединив их подушечками под углом. Большие пальцы соединить по прямой линии. Получится треугольная «крыша» с «окном». Раздвинуть шире запястья, а локти прижать к туловищу. Получится «высокий дом».  2. Правую руку в положении кулачка зафиксировать на столе, левую руку с прямыми пальцами, плотно прижатыми друг к другу, разместить на кулачке, получается стол.  3. Левую руку поднять вертикально вверх. Прямые пальцы плотно прижать друг к другу.  Если упражнение выполняется легко, то можно менять положение рук попеременно на счет «раз», «два». | | **ЛЯГУШКИ**  Две зеленые лягушки  Скачут к пруду по опушке.    Сжать руки в кулачки и положить их на стол пальцами вниз. Резко выпрямить пальцы, – рука как бы подпрыгивает над столом, и кладут ладони на стол. Затем резко сжимают кулачки и опять кладут их на стол. Повторить несколько раз. | |
| **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №45** | **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА** | **КАРТОЧКА №46** |
| **КОЛЕСА**  Стучат колеса:  Тук‑тук‑тук,  И под веселый  Этот стук,  Мы едем  К бабушке своей,  Везем подарочки мы ей.  Бабуля выйдет на порог  И вкусный вынесет пирог.    Подушечки правой и левой руки прижать к столу. Попеременно постукивать ими по поверхности стола, как игра на пианино. | | **ТАНЮША**  У нашей Танюшки  Живые игрушки:  Котенок – миленок,  Щенок – лопоушка,  И мышка смешная  По кличке Норушка.  Сжать пальцы в кулачок. Поочередно разгибать их, начиная с большого.  Гладит Танюшка Щенка‑лопоушку,  Щекочет миленка За ушком.  А мышка‑норушка,  Грустит за подушкой.  Одной, затем другой рукой сделать расслабляющие движения для пальцев.  Не видит хозяйка,  Что мышка Норушка  Давно уж доела ватрушку.  И ждет, когда крошки от пышки  Достанутся маленькой мышке.    Поставить руку локтем на стол. Пальцы сложить щепоткой. Ритмично наклонять кисть руки вниз, имитировать сбор крошек с поверхности стола. | |

Приложение 4

Комплекс №1

**1. Первая часть** (2-3 мин.)

«Мы проснулись»

Наконец – то мы проснулись, (Протирают глаза кулачками)

Сладко, сладко потянулись, (Потягиваются).

Чтобы сон ушел, зевнули,( Зевают).

Головой слегка тряхнули. (Покачивают головой из стороны в Сторону).

Плечи поднимали,( Поднимают плечи).

Ручками махали,( Руки перед грудью, «ножницы»).

Коленки сгибали, (Согнуть ноги в коленях).

К груди прижимали.( Обхватить руками ноги, прижать).

Носочками подвигали, ( Носки на себя, от себя поочередно).

Ножками подрыгали.( Вытянуть ноги, потрясти ими).

Не хотим мы больше спать (Пальчиками или ладошками показать).

Будем весело играть (Хлопки в ладоши).

**2.Вторая часть**

- Ходьба друг за другом (босиком)

«На огород мы наш пойдём. Овощей там наберём».

- (Ходьба на носках) «Дорога коротка, узка. Идём, ступая мы с носка!

- (Приставной шаг боком с « пружинкой»)

«По бордюру мы идём .Приседаем мы на нём».

- (Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа туловище прямо и глядя вперед).

«Усталые ножки шли по дорожке».

- (Сидя на стуле, поднимать и опускать носки ног, не отрывая пяток от пола.)(6- 8 раз) «На камушек мы сели, Сели, посидели».

(Погладить мышцы ног и ступни)

«Ножки отдыхают, Мышцы расслабляют»

**3. Третья часть**.

Ходьба по влажной солевой дорожке (коврику) с переходом на сухой байковый коврик.

Комплекс №2

**1.Гимнастика в постели** (2-3 мин.)

«Солнечные зайчики».

Встало солнышко с утра( Соединяем кончики пальцев рук, изображая шар, поднимаем руки вверх.)

Детям тоже встать пора! (Разводим руки в стороны).

Ручки к солнышку протянем, С лучиками поиграем.

Руки поднимаем вверх,( вращаем кистями «фонарики», смотрим на руки).

Вдруг сквозь наши пальчики к нам прискачут зайчики.

(Смотрим сквозь пальцы, слегка касаясь ладошками лица).

Солнечные, не простые, зато скачут как живые:

( Изображаем зайчиков: руки в кулачки , указательный и

средние пальцы вверх) - ушки, (пошевелим «ушками»).

По лобику к височкам, по носику, по щечкам

По плечикам, по шейке, и даже по коленкам!

Легко постукиваем кончиками пальцев.

Ладошками мы хлопали и зайчиков хватали,

Хлопаем в ладошки, (хватательные движения).

Но к солнышку лучистому (Руки поднимаем вверх, пальчик «растопыриваем» )

Зайчишки ускакали! (вращаем кистями).

**2. Вторая часть**

- Ходьба босиком по корригирующим дорожкам. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы.

- И.п.:- сидя на стульчиках. « Согреем наши ножки». Ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах (6-8раз).

- И. п.: сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд, тянуть ноги то носками, то пятками (6-8раз).

- И.п.: - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд и соединить, рисовать ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник) ( 6-8 раз).

- И.п.:- то же, ноги - ступнями на полу. Поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола (6-8 раз).

**3. Третья часть**.

Умывание, обливание рук прохладной водой.

Комплекс №3

**1. Первая часть** (2-3 мин.)

- (Дети ложатся на кровати, «свернувшись клубочком»)

А у нас котята спят. Мур - мур, мур - мур!

Просыпаться не хотят. Мур - мур, мур - мур!

Тихо спят спина к спине и мурлыкают во сне:

Мур - мур, мур - мур! .мур – мур - мур !

- (Поворачиваются на спину и делают вращательные упражнения руками и ногами)

Вот на спинку все легли. Мур - мур, мур - мур!

Расшалились все они. Мур - мур, мур - мур!

Лапки вверх, и все подряд, все мурлыкают, шалят.

Мур - мур, мур - мур! Мур – мур - мур !

**2. Вторая часть**(2-3 мин.)

- (Бесшумная ходьба на цыпочках)

«Вам покажем мы немножко,

Как ступает мягко кошка

Еле слышно: топ-топ-топ,

Хвостик снизу: оп-оп-оп»

– (Высокие, легкие прыжки с ноги на ногу по кругу)«Но, подняв свой хвост пушистый,

Кошка может быть и быстрой»

- (Прыжки на двух ногах на месте, как можно выше).

«Ввысь бросается отважно.

Скок да скок, еще подскок».

- (Громко мяукают и убегают на стульчики)

«А потом мяукает «Мяу»!

Я в свой домик убегаю!»

И.п.:- сидя на стульчиках, положить ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы,

делая « щепоточку», и проводят энергично ими по ступне левой ноги; повторяют всё с

правой ноги.

- «Поза сердитой кошки» И.п.: встать на колени, затем руки и бедра поставить перпендикулярно на пол и параллельно друг другу. Голову опустить, а спину плавно выгнуть вверх. Сосредоточивать внимание на позвоночник (10-15 секунд).

- «Поза доброй кошки» И.п.:- то же. Голову поднять, плавно максимально прогнуться в пояснице (0-15 секунд).

- « Хвостик» И.п.: - то же. Двигать бёдрами вправо- влево, как « кошечка» вертит своим хвостом», сначала в медленном темпе, потом постепенно ускоряя.

- «Кошка - царапушка». И. п.:- стоя, руки вытянуты вперёд. Вдох через нос – кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулачки; лопатки должны сойтись вместе. Резкий выдох через рот (ф-ф-ф-…) - выбросить вперёд руки с широко расставленными пальцами, совершая энергичные движения, как бы царапая пространство перед собой.

- Массаж спины «Дождик»

Дождик бегает по крыше - Бом-бом, бом-бом!

По весёлой звонкой крыше - Бом-бом, бом-бом! (встать друг за другом паровозиком и похлопывать друг друга по спине)

- Дома, дома посидите - Бом-бом, бом-бом!

Никуда не выходите - Бом-бом, бом-бом! (постукивание пальчиками)

- Почитайте, поиграйте - Бом-бом, бом-бом!

А уйду, тогда гуляйте... Бом-бом, бом-бом! (поколачивание кулачками)- Повторение 1 куплета (поглаживание ладошками)

**3. Третья часть**.

Умывание лица и рук до локтя прохладной водой.

Комплекс №4

**1. Первая часть** (2-3 мин.)

1. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперёд

2. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.

3. И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны,

4. «Переход». И.п.: то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с

выпрямлением ног.

5. «Молоточки». И.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пятки об пол.

**2. Вторая часть**.

- Ходьба босиком по корригирующим дорожкам. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы.

- И.п.- сидя на стульчиках. « Согреем наши ножки». Ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах (6-8раз).

- И. п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд, тянуть ноги то носками, то пятками (6-8раз).

- И.п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд и соединить, рисовать ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник) (6-8 раз).

- И.п.- то же, ноги - ступнями на полу. Поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола (6-8 раз).

**3. Третья часть**.

Ходьба по влажной солевой дорожке (коврику) с переходом на сухой байковый коврик. Умывание.

Комплекс №5

**1. Первая часть** (2-3 мин.)

- Потягивание («Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне»)

И.п.- лёжа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза

закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами.

- Игра « Зима и лето» (напряжение и расслабление мышц»).

И.п.- лёжа на спине. На сигнал « Зима!» дети должны свернуться в клубок, дрожать всем телом, изображая, что им холодно. На сигнал « Лето!» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло.

**2. Вторая часть**

«У меня спина прямая» И.п. - узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.

- «У меня спина прямая, я наклонов не боюсь» (наклоны вперед).

- « Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь» (действия в соответствии с

текстом).

- « Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два!» ( повороты туловища - руки на поясе).

- « Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу» (ходьба на месте).

- « Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два» (повороты туловища).

- « Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать» (действия в соответствии с текстом).

- « Наклонюсь туда- сюда! Ох, прямешенька спина!» (наклоны туловища, руки скользят по бёдрам).

**3. Третья часть.**

Умывание, обливание рук прохладной водой.

Приложение 5

Комплекс упражнений, направленных на стимуляцию вестибулярной интеграции:

• «Колечко»

• «Ухо – нос»

• «Игры с мячиком»

• «Ходьба по линии»

• «Полоса препятствий»

• «На носочках»

• «Переступаем через веревочку»

• «Между двух берегов»

• «Футбол бумажным пакетом»

• «Снежки»

• «Мыльные пузыри»

Комплекс упражнений, направленных на стимуляцию тактильной интеграции:

• «Погружение в неизвестное» (волшебные мешочки)

• «Найди пару на ощупь»

• «Чья ладошка»

• «Спина к спине»

• «Угадай цифру на ощупь»

• «Тактильная дорожка»

• «Отгадай цифру» (букву)

• «Игры с фольгой»

• «Бутерброд»

Комплекс упражнений, направленных на стимуляцию зрительной интеграции:

• «Сложи полоски»

• «Что изменилось?»

• «Найди ошибку»

• «Рисование на каше»

• «Коврик»

• «Клеточный диктант»

• «Определи форму»

• «Поймай по цвету»

Комплекс упражнений, направленных на стимуляцию слуховой интеграции:

Упражнение в тишине

• «Отгадай, что звучит?»

• «Слышим звон и знаем, где он!»

• «Найди пару»

• «Будь внимателен»

• «Угадай кто позвал»

• «Исправь ошибки»

• «Слушаем улицу, слушаем детский сад»

• «Съедобное, несъедобное»