**Каталог здоровьесберегающих технологий,**

**технологий сохранения и стимулирования здоровья:**

1. **Стретчинг** – Растяжка.

 Упражнения на растягивание мышц широко применяется в системе массажа, в лечебной физкультуре. Упражнения стретчинга – как средство достижения релаксации (расслабления). эти упражнения доступны всем, кому врачи не запрещают заниматься обще развивающей подготовкой. Для их выполнения не требуется больших залов, материальных затрат, спортивных снарядов. Их можно выполнять в дошкольном учреждении и дома, в группах и индивидуально, растяжки воздействуют на все группы мышц и суставы. Повышают эластичность связок, снижается способность отложения в суставах шлаков, увеличивается их подвижность. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функции мышц. Это позволяет без труда использовать защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т. к. воздействуя на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную системы, вырабатывают естественную сопротивляемость организма. Стретчинг повышает двигательную активность, выносливость, снижает эмоциональное, психическое напряжение. Проводится не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

 1. Пчелка. Сесть на пятки. 1. Согнутые в локтях руки положить на пояс ладонью наружу. 2. вывести вперед лечи, стараясь соединить локти перед грудью. 3. Развернуть плечи, стараясь свести локти за спиной.

 2. Петушок. Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. 1. Поднять левую ногу, согнув её в колене назад и взять левой рукой стопу левой ноги. 2. Правую руку поднять вверх, ладонью вперед, голова поднята.

 3. Горка. Сесть в позу прямого угла, носки оттянуты, руки в упоре сзади. 1. не сгибая ноги, сохраняя оттянутые носочки, медленно поднять их в вертикальное полоение, стараясь коснуться лицом коленей.

 4. Муравей. Сесть скрестив ноги. Пальцы рук переплетены на затылке. 1. медленно наклонить корпус как можно дальше влево, чтобы левый локоть был обращен к полу, стараться локтем коснуться пола. 2. Оба колена как можно ближе прилегают к полу. 3 повернуть корпус влево и медленно наклонить правый локоть к левому колену. 5

 5. Веточка. Лечь на спину, ноги вместе, носочки натянуты. Руки вдоль тела ладошки внизу. 1. Медленно поднять ноги в вертикальное положение (не сгибать ног в коленях, сохранять натянутые носочки) таз не отрывать от пола.

 6. Бабочка. Сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. 1 колени развести. 2 руки на коленях ладонями вниз. 3. опустить развернутые колени до пола, надавливая на них руками.

**2. Динамические паузы** –

одним из эффективных способов предупреждения утомления, улучшения общего состояния детей, смены их деятельности считаются кратковременные физические упражнения, так называемые физминутки.

Комплекс физминутки обычно состоит из 2-3 упражнений для рук и плечевого пояса типа потягивания - для выпрямления и расслабления позвоночника, расширения грудной клетки; для туловища - наклоны, повороты; для ног - приседания, подскоки и бег на месте. Физкультминутки проводятся на занятиях с различным содержанием. На занятиях рисованием и лепкой у детей устают мышцы кисти, пальцев, спины. На занятиях, требующих статического положения тела, умственного напряжения, у детей устают мышцы спины, нарушается кровообращение в области таза и нижних конечностей, утомляется нервная система. В результате у детей снижается внимание и способность к восприятию учебного материала, ухудшается настроение, возникает чувство усталости, дети становятся беспокойными и рассеянными.

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

**Физминутка «Зарядка»**

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Наклонилась сперва

К низу наша голова (наклон вперед)

Вправо - влево мы с тобой

Покачаем головой, (наклоны в стороны)

Руки за голову, вместе

Начинаем бег на месте, (имитация бега)

Уберем и я, и вы

Руки из-за головы.

 **Физминутка «Маша-растеряша»**

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Ищет вещи Маша, (поворот в одну сторону)

Маша-растеряша. (поворот в другую сторону, в исходное положение)

И на стуле нет, (руки вперед, в стороны)

И под стулом нет, (присесть, развести руки в стороны)

На кровати нет,

(руки опустили)

(наклоны головы влево - вправо, «погрозить» указательным пальцем)

Маша-растеряша!

**Физминутка «Зимой»**

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Как интересно нам зимой! (показывают большим пальцем вверх)

На санках едем мы гурьбой, (имитируют катание на санках)

Потом в снежки мы поиграем, (имитируют лепку и бросание снежков)

Все дружно лыжи одеваем, («одевают» лыжи, «берут» палки, «едут»)

Потом все встали на коньки, (изображают катание на коньках)

Зимой веселые деньки! (показывают большим пальцем вверх)

Мой мячик весело скачет, (движения, имитирующие постукивания рукой по мячу)

Моя машина едет без бензина, (имитация вращения руля)

Мой братишка еще малышка, (показывают рукой его рост)

Моя кошка поспит немножко, (наклон головы набок, руки под щеку)

Физминутки для занятий по изобразительной деятельности

Текст произносится во время выполнения упражнений. Все движения выполняются сидя.

**Физминутка «Пальчики»**

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

**1 вариант.**

Мы сегодня рисовали, наши пальчики устали. (активное сгибание и разгибание пальцев)

Пусть немного отдохнут, снова рисовать начнут. (встряхнуть руками перед собой)

Дружно локти отведем, (энергично отвести локти назад)

Снова рисовать начнем.

**2 вариант.**

Мы сегодня рисовали, наши пальчики устали, наши пальчики встряхнем,. Рисовать опять начнем, (плавно поднять руки перед собой, встряхнуть кистями)

Ноги вместе, ноги врозь, заколачиваем гвоздь, (разводить и сводить ноги, притоптывая)

**3 вариант.**

Долго, долго мы лепили, наши пальцы утомили, (встряхивание кистями перед собой) Пусть немного отдохнут, и опять лепить начнут. Дружно руки разведем и опять лепить начнем, (отвести руки назад - вниз, отклонившись на спинку стула)

**4 вариант.**

В прятки пальчики играли и головки убирали, (сжимание и разжимание кистей)

Вот так, вот так, так головки убирали, (сгибание и разгибание 1 и 2 фаланг пальцев)

**– Физминутка «Деревья в лесу»**

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Руки подняли и покачали - Это деревья в лесу, (плавные покачивания поднятыми вверх руками)

Руки нагнули, кисти встряхнули - Ветер сбивает росу, (встряхивание рук перед собой)

В стороны руки плавно помашем это к нам птицы летят.

Как они сядут, тоже покажем - Крылья сложили назад. (2 раза)

**Физминутки для занятий по математике**

Текст произносится до начала выполнения упражнений.

– До пяти считаем, гири выжимаем, (и. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки поднять медленно вверх - в стороны, пальцы сжаты в кулак (4-5 раз))

– Сколько точек будет в круге, Столько раз поднимем руки (на доске - круг с точками. Взрослый указывает на них, а дети считают, сколько раз надо поднять руки)

– Сколько раз ударю в бубен, Столько раз дрова разрубим, (и. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в замок вверх резкие наклоны вперед - вниз)

– Сколько елочек зеленых, Столько выполним наклонов, (и. п. - стоя, ноги врозь, руки на поясе. Выполняются наклоны)

– Сколько клеток до черты, Столько раз подпрыгни ты (3 по 5 раз), (на доске изображено 5 клеток. Взрослый указывает на них, дети прыгают)

– Приседаем столько раз, Сколько бабочек у нас (и. п. - стоя, ноги слегка расставить. Во время приседаний руки вперед)

– На носочки встанем, Потолок достанем (и. п. - основная стойка, руки на поясе. Поднимаясь на носки, руки вверх - в стороны, потянуться)

– Сколько черточек до точки, Столько встанем на носочки (4-5 раз), (и. п. - основная стойка. При подъеме на носках руки в стороны - вверх, ладони ниже уровня плеч)

– Наклонились столько раз, Сколько уточек у нас. (и. п. - стоя, ноги врозь. При наклонах ноги не сгибать)

– Будем считать, Грибы собирать (и. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Наклоны вперед (имитация сбора грибов)

– Сколько покажу кружков, Столько выполнишь прыжков (5 по 3 раза), (и. п. - стоя, руки на поясе, прыжки на носках).

1. **Подвижные и спортивные игры** –

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

**Подвижная игра «Весёлые мячики»**

 Цели: развивать внимание, память детей, координацию движений; формировать интерес к

 занятиям физкультурой.

 Для игры используются разрезанные пополам резиновые мячики средней величины.

 1.Дети идут по гимнастической скамейке, перешагивая через разложенные на ней полусферы.

 2. Дети с закрытыми глазами перешагивают через полусферы, лежащие на полу.

 3. Педагог раскладывает на полу полусферы, которых в 1,5-2 раза больше, чем детей. Под одну из полусфер спрятан «сюрприз». Каждому ребёнку поочерёдно даётся попытка отыскать спрятанный «клад», при этом ему необходимо помнить, какие полусферы уже открывались до него.

 4. Для метания можно подвесить их на дерево. Вариант «Баскетбол».

 **Подвижная игра «Мячи»**

 Цель: развивать ловкость, интуицию, координацию движений. В прорезь резинового мяча вставляют и закрепляют один конец верёвки (подобие ёлочного шара), другой надевают петлей на карабин и прикрепляют к рукоходу. Количество мячей произвольное.

 1. Дети сначала бегут змейкой под рукоходом с подвешенными неподвижными мячами, а затем - под раскачивающимися, стараясь не дотронуться до них.

 2. Дети идут по гимнастической скамейке, стоящей над рукоходом. Необходимо пройти так, чтобы не задеть подвешенные раскачивающиеся мячи.

 3. Дети стараются попасть подвешенными мячами в установленный перед ними предмет.

**Подвижная игра «Цветик - семицветик»**

 Цель: развить глазомер и меткость.

 Оборудование: восемь стаканчиков, вырезанных из пластиковых бутылок, скреплены в форме цветка канцелярскими скрепками (один стаканчик в центре, семь – вокруг него), восемь теннисных шариков или пластмассовых футляров от «киндер - сюрпризов».

 Дети бросают шарики в цель (цветик – семицветик) и набирают баллы: попадая в центр цветка - 5 баллов, в лепестки - 2 балла. Также можно мишени придать форму треугольника, квадрата, линии и т.д.

 **Подвижная игра «Бутылочный канат»**

 Цель: развивать ловкость, координацию движений, выносливость

 Оборудование: канат, сделанный из 15 бутылок, надетых на верёвку длиной 5 метров.

 1. Дети прыгают через лежащий на полу канат.

 2. Участники игры перепрыгивают через раскачивающийся канат, как через скакалку. Возможно, выполнение этого упражнения одновременно несколькими детьми.

 3. Дети перебрасывают мяч через подвешенный канат (как через сетку). Они участвуют в игре парами или командами.

 4. Канат используется в весёлой эстафете. Играющие пролезают под канатом или перепрыгивают через него (в зависимости от высоты расположения).

 5. Дети идут в колонне, держа рукой канат, и выполняют задания: ходьба змейкой, приседания и т.д. Канат используется в качестве связки.

 Бутылки можно использовать, как кегли (утяжелить, насыпав в них песок, пшено, мелкие камни, фасоль). Использовать их в метании, как цель и игр в эстафеты.

**Подвижная игра « Воронки»**

 Цель: развивать ловкость, глазомер, координацию движений, наблюдательность. Оборудование: воронки - верхушки, отрезанные от пластиковых бутылок (по количеству детей).

 1. В ходе эстафеты дети перекладывают теннисный шарик из воронки в воронку, стоя в шеренге.

 2. В ходе беговой эстафеты каждый ребёнок в обозначенном месте ставит свою воронку на другую (строим башню).

 3. В парах дети перекидывают друг другу из воронки в воронку теннисные шарики или футляры от «киндер - сюрприза»

 4. «Самый ловкий». К воронкам прикрепить шнуры, на концах которых футляр от «киндер - сюрприза». Постараться поймать воронкой «киндер-сюрприз».

**Игра «Сухой аквариум»**

 Цель: Снять напряжение, усталость, расслабить мышцы спины, плечевого пояса. Развивать восприятие, внимание, память, мышление, воображение, мелкую моторику рук.

**Вариант 1**. Купание рук — кисти, руки по локоть шуршание крышками.

**Вариант 2.** Выполнить задания:

 какого цвета крышки?

 крышек какого цвета больше?

 разложи крышки по цвету.

 кто быстрее соберет в тазик крышки того или иного цвета?

**Вариант 3.** «Чьи бусы длиннее», «Паровозик с вагончиками», «Дорожки», «Мостики», «Змейки».

**Вариант 4.** Строим пирамиды, башни.

**Вариант 5.** «Изучаем временные промежутки».

 Утро - желтая крышка,

 День - красная,

 Вечер - синяя

 Ночь - черная

 «Неделя» - семь дней - семь разных цветов крышек.

**Игра «Найди свой домик»**

 Детям раздаются разноцветные крышки от бутылок, а на полу также крышки разного цвета. Дети по сигналу должны найти аналогичного цвета крышку (свой домик) и подбежать к ней.

**Игра «Найди пару»**

 Раздаются разного цвета крышки. Дети бегают, а по сигналу находят себе пару по цвету крышки.

1. **Релаксация –**

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

**Упражнения на расслабление мышц лица:**

 **"Рот на замочке"**

 Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на “замочек”, сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы).

Ох как сложно удержаться, ничего не рассказав (4–5 с).

Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.

 **"Злюка успокоилась"**

 Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:

- А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.

Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю (рычать).

Чтобы злоба улетела, и расслабилось все тело,

Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,

Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

**Упражнения на расслабление мышц шеи:**

 "**Любопытная Варвара"**

 Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

 Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед – тут немного отдохнет.

 Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

 А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно!

 Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

 Возвращаемся обратно – расслабление приятно!

**Упражнения на расслабление мышц рук:**

 **"Лимон"**

 Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить “лимон” и расслабить руку:

 - Я возьму в ладонь лимон.

 Чувствую, что круглый он.

 Я его слегка сжимаю –

 Сок лимонный выжимаю.

 Все в порядке, сок готов.

 Я лимон бросаю, руку расслабляю.

 Выполнить это же упражнение левой рукой.

**"Пара"**

 *(попеременное движение с напряжением и расслаблением рук).*

 Стоя друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.

“Вибрация”.

 - Какой сегодня чудный день!

 Прогоним мы тоску и лень.

 Руками потрясли.

 Вот мы здоровы и бодры.

**Упражнения на расслабление мышц ног:**

 **"Палуба"**

 Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!

 - Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!

 Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

**Упражнения на расслабление всего организма:**

 **"Снежная баба"**

 Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

 **"Птички"**

 Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

 **"Замедленное движение"**

 Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

- Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

 Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

 Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.

 Замедляется движенье, исчезает напряженье.

 И становится понятно – расслабление приятно!

**«Потянулись – сломались»**

Встать прямо. На вдохе сильно потянуться вверх, вытягивая руки, напрягая тело. Постепенно выдохнуть воздух и расслабить тело. Сначала расслабить кисти рук, затем – в локтях, потом полностью (руки упали вниз).

Расслабить шею (голова опускается на грудь). Расслабить мышцы спины и согнуться пополам. Туловище расслабилось и обвисло.

Расслабить колени и мягко упасть на пол. Полежать так.

**«Левое и правое»**

 Левая рука напряжена, правая расслаблена; правая рука напряжена, левая расслаблена. Левая нога напряжена, правая расслаблена; правая нога напряжена, левая расслаблена. Зажмурить правый глаз, левым нарисовать три круга по часовой стрелке, три круга – против. Зажмурить левый глаз, правым нарисовать три круга против часовой стрелки, три – по часовой стрелке.

1. **Гимнастика пальчиковая–**

Стимулирование речевого развитие детей путем тренировки движений пальцев рук. Проводится с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

**«Солнышко»**

Раз, два, три, четыре, пять!

 -Показывать заданное количество пальцев.

Солнце глянуло в кроватку!

 - Кулачок «просыпается» (сжимать и разжимать кулачок).

Раз, два, три, четыре, пять!

Дружно сделаем зарядку!

 - Кулачок «просыпается».

**«Петушок»**

Петушок наш вдруг проснулся,

 - Ладонь вверх, указательный палец опирается на большой, остальные расставлены вверх.

Прямо к солнцу повернулся.

 - Повертеть кистью руки в разные стороны.

Кукарекнул раз, два, три!

 - Разводить и сводить указательный и большой палец.

Ты сегодня не проспи.

**«Мячик»**

Друг веселый, мячик мой!

 - Сделать круглое колечко из большого и указательного пальчиков.

Всюду, всюду ты со мной!

 - Читать стихотворение и менять в колечке верхний пальчик один за другим.

Раз, два, три, четыре, пять

Хорошо с тобой играть.

**«Домики для пальчиков»**

Раз, два, три, четыре, пять -

 -Дети разжимают пальцы одновременно на обеих руках, начиная с мизинца.

Вышли пальчики гулять.

 -Ритмично сжимают и разжимают пальцы обеих рук.

Раз, два, три, четыре, пять-

 -Сжимают пальцы в кулачки.

В домик спрятались опять.

 -Начиная с мизинцев, поочередно поворачивают кулачки, как бы рассматривая «домики» пальчиков**.**

**Дом**

- Молоточком я стучу,

постукивать кулачками друг о друга

- Дом построить я хочу.

соединить кончики пальцев обеих рук

- Строю я высокий дом,

поднять выпрямленные ладони вверх

- Буду жить я в доме том.

похлопать ладонями.

**Тесто**

- Тесто ручками помнем

сжимаем и разжимаем пальчики

- Сладкий тортик испечем

как будто мнем тесто

- Серединку смажем джемом

круговые движения ладошками по плоскости стола

- А верхушку сладким кремом

- И кокосовую крошкой

- Мы присыплем торт немножко

сыплем "крошку" пальчиками обеих рук

- А потом заварим чай

- В гости друг-друга приглашай.

**Капуста**

- Мы капусту рубим рубим

говорить ритмично, руками показывать как мы рубим капусту

- Мы морковку трем трем

ручками показывать как мы трем морковку

- Мы капусту солим солим

пальчики щепоткой-солим

- Мы капусту мнем мнем

ручками "мнем" капусту.

**Отдыхаем**

- Мы сегодня рисовали,

имитировать рисование, плавно поднимать руки перед собой

- Наши пальчики устали,

- Наши пальчики встряхнем,

встряхивать кистями

- Рисовать опять начнем.

снова имитировать рисование.

**Дружба**

- Дружат в нашей группе девочки и мальчики

пальцы рук соединяются в "замок"

- Мы с тобой подружим маленькие пальчики

ритмичное касание одноименных пальцев обеих рук

- Раз, два, три, четыре, пять

поочередное касание одноименных пальцев, начиная с мизинцев

- Начинай считать опять.

- Раз, два, три, четыре, пять.

- Мы закончили считать

руки вниз, встряхнуть кистями.

**Отдохнем**

**-** Наши пальчики проснулись,

- Потянулись, потянулись…

- И встряхнулись…

выполняем все эти движения

- По ладошке побежали

по ладони одной руки бегают пальцы другой, потом наоборот

- Побежали, побежали,

- Поскакали, поскакали

изобразите эти движения

- И устали. Сели отдыхать

потрясите пальцами и положите руки на стол или на колени.

**Прятки**

ритмично сгибать и разгибать все пальцы одновременно

- В прятки пальчики играли

- И головки убирали,

- Вот так,вот так,

- И головки убирали.

1. **Гимнастика для глаз-**

 Зрение - основной источник знаний о внешнем мире, поэтому глаза ребёнка заслуживают исключительного внимания и бережного отношения. Именно сегодня актуально говорить о тех перегрузках на орган зрения, которые испытывает ребёнок в результате обрушившейся на него информации, более 90 % которой поступает через зрительный канал связи. Сохранить зрение, научить ребёнка рационально им пользоваться - важнейшая задача родителей и педагогов.

 Разработкой комплексов тренировки и восстановления зрения занимаются с давних времён. Когда глаз расслаблен, он будет правильно функционировать - утверждал У.Бейтс. Необходимо научиться расслабляться и снимать напряжение глаз.

 Детей уже с 2-х лет надо обучать различным упражнениям для глаз, превратив их в игры, а затем - в привычку в них играть. Необходимо регулярно выполнять комплекс специальных упражнений для глаз.

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

**Моргание.**

 Происходит смазывание глаз, их очищение и отдых.

 **«Бабочка машет крылышками».**

 **«Метелки».**

 Вы метелки,

 Усталость сметите.

 Глазки нам

 Хорошо освежите.

**«Письмо носом»**

Закрыть глаза и, используя нос как кисточку, рисовать им в воздухе.

Упражнение уменьшает напряжение,

даёт возможность для вибрации глаз

 **«Филин».**

На счет 1-4 закрыли глаза, 5-6 широко раскрыли глаза, посмотрели вдаль.

**«Удивились»**

Упражнение для бровей:

у напряжённых глаз тяжёлые брови, поднять брови и опустить несколько раз. Вся тяжесть поднимется с глаз,

глаза избавятся от давления.

 **«Жмурки».**

Зажмуриться, открыть глаза,

отыскать нужный предмет.

 **«Далеко - близко».**

Поочередно смотреть на предмет, выбранный за окном и на предмет в группе.

**Комплекс № 1**

Глаза крепко зажмурить на 3-5 сек. Повторить 5-6 раз.

Быстро моргать в течение 15 сек. Повторить 3-4 раза.

Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальцев в течение 1 минуты

**Комплекс № 2**

Сосредоточить свой взор на указательном пальце вытянутой прямо перед собой левой руки. Сгибая руку в локтевом суставе приближайте постепенно указательный палец к носу, не отводя взора от кончика пальца. Повторить 5-6 раз.

Круговые движения глаз – вращение ими влево, вверх, вправо, вниз, а затем – вправо, вверх, влево, вниз. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

**«Дни недели» комплекс гимнастики на каждый день:**

**Понедельник.**

В понедельник в детский сад

 Прискакали зайчики. (Прыжки на двух ногах)

 Полюбили крепко их

 Девочки и мальчики. (Обхватить себя руками)

Пригласили их плясать

 Дружно ножки выставлять (По очереди выставляют вперёд ножки)

 Присядь вправо, (Поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом назад)

 Присядь влево, (Поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом назад)

 А затем кружись ты смело. (Покружиться)

И ладошки у ребят,

 Словно листики шуршат. (Ладошки рук потереть друг об дружку).

**Вторник.**

К нам во вторник прилетал

Аист длинноногий, (Взмахи руками вверх, вниз)

По болоту он шагал (Ходьба на месте, высоко поднимая колени)

Рыб, лягушек доставал,

Наклонялся, выпрямлялся, (Наклоны вперёд, руки отвести назад)

Вдаль смотрел на край болота (Посмотреть вдаль, приставив реку к голове, как козырёк)

И на нос. Ой, где он? Вот он! (Посмотреть на выставленный вперёд палец, подвести его к носу, не отрывая взгляда от пальца)

 Аист полетел домой, (Взмахи руками вверх, вниз)

Машем мы ему рукой. (Машут рукой или одновременно двумя)

**Среда.**

В среду слон к нам приходил,

Топать ножками учил, (Ходьба на месте)

И наклоны выполнять, (Наклоны вперёд)

И на цыпочках стоять. (Поднимаемся на носочки)

Мы покрутим головой

Словно хоботом с тобой. (Круговые повороты головой, взглядом смотрят: вверх, вправо, вниз, влево и обратно)

В прятки поиграем

Глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Мы идём слона искать.

Пять, четыре, три, два, один,

Слон уходит в магазин. (Плотно закрыть глаза пальцами рук, досчитать до пяти и широко открыть глазки)

**Четверг.**

А в четверг к нам приходила

Хитрая лисичка, (Ходьба на месте имитирует мягкие шаги лисицы)

Показала хвостик рыжий

Такой мягкий и пушистый. (Повороты туловища вправо и влево, взглядом стараясь посмотреть как можно дальше назад)

Посидели, постояли,

Притаились как лиса, (Приседания)

Мышку в норке поискали (Присели и пальчиками рук как бы разгребают землю)

Вот такие чудеса! (Встать и развести руки в стороны, приподнимая плечи).

**Пятница.**

Мишка в пятницу пришёл, (Ходьба на месте имитирует шаги медведя)

Он в лесу медок нашёл, (Руки как бы держат перед собой бочонок мёда, приседания с поворотом туловища вправо, влево)

На высокой ёлке,

Где колкие иголки. (Взгляд поднять вверх, вниз. Пальцы рук раздвинуты, как иголки)

Мы у пчёл медку попросим (Встряхнуть кисти рук)

На дворе настала осень, (Потянуться)

Скоро мишка ляжет спать, (Медленно приседают)

Будет лапу он сосать. (Наклоны головы вправо, влево, руки под головой)

Пчёлы дали мёду,

Целую колоду. (Хлопают в ладоши и прыгают на двух ногах)

**Суббота.**

Мы в субботу пригласили (Взмахи руками к себе)

Шустрых белок на обед. (Повороты туловища вправо, влево с приседанием)

Щей капустных наварили, (Обе кисти рук сжаты вместе, круговые движения, обеих рук, туловище поворачивается вслед за руками)

Наготовили котлет. (Ладошки, лежащие одна на другой, меняются местами)

Белки в гости прискакали, (Прыжки на месте)

Посмотрели на столы …(Глаза широко открыть и крепко их зажмурить)

В лес обратно убежали (Бег на месте)

За орешками они. (Постукивание кулаками друг об друга)

**Воскресенье.**

В воскресенье выходной,

Мы идём гулять с тобой. (Ходьба на месте)

Смотрим вправо (Поворот туловища вправо, посмотреть взглядом назад)

Смотрим влево, (Поворот туловища влево, посмотреть взглядом назад)

Ничего не узнаём. (Развести руки в стороны и удивиться)

Вот забор, а за забором, (Руки вытянуты перед собой, кисти рук повёрнуты вертикально, пальцы раздвинуты как иголки).

Ходит лая грозный пёс, (обе руки одновременно перевести справа налево, взгляд следит за руками)

Вот корова замычала, “Му-у-у”, (Наклоны туловища вперёд)

Заработал паровоз, “Ду-ду-ду-у”, (Имитация движущегося поезда на месте)

А лошадка бьет копытцем,

Предлагает прокатиться. (Руки на поясе, приподнимаем и опускаем правую, а затем левую ножки)

Мы на этой карусели

Прокатиться захотели. (Произвольные круговые движения руками).

1. **Гимнастика дыхательная** –

Эти упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, выздоравливающим после воспаления лёгких, детям, страдающим бронхиальной астмой. Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма.

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

**Упражнение 1.** Встать на колени, ягодицы прижать к пяткам, руки поднять вверх. Ребенок должен медленно опускать руки и туловище вперед до тех пор, пока ладони и лоб не коснутся земли. Не поднимая ягодиц с пяток, вытянуть руки как можно дальше, потянуть спину.

**Упражнение 2.** Лечь на спину, руки вдоль тела. По диагонали вытянуть правую руку и левую ногу, потянуться; потом – левую руку и правую ногу, снова

**Упражнение 3**. Встать на четвереньки, отвести прямую правую ногу назад как можно выше, выпрямить ее, потянуть. То же самое проделать с левой. Повторить несколько раз. Между повторами можно попросить малыша «выгнуться кошечкой».

**Упражнение 4.** Подняться, походить на носочках, поднимая руки вверх. Контролируйте дыхание малыша. Потом попросите поднимать попеременно руки вверх, пытаясь при этом вытянуться как можно выше.

1. **Гимнастика корригирующая**

**Задачи:**

Общее укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.

Увеличение силовой выносливости мышц живота (прямой и косых), длинных мышц спины при одновременной стабилизации позвоночника.

Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

**Корригирующая гимнастика (после сна)**

**Комплекс №1**

«Медведь ищет малину»

 Дети просыпаются под аудиозапись шума леса. Воспитатель дает установку, например:

-Ребята, просыпаемся. Мы сегодня медведи, которые ищут малину.

И выполняются приведенные ниже упражнения.

Упражнение в кровати:

- сгибание и разгибание рук

- переворачивание с боку на бок

- подтягивание ног к груди

Ходьба по тропе «здоровья», которая состоит из нескольких тряпичных полотен (на полотнах «следы» разной структуры: из колец, бусин, массажных ковриков и т.д.)

Дыхательная гимнастика (например: «надуем шар», «насос» и т.д).

Водные и закаливающие процедуры (умывание прохладной водой до локтя, обтирание жестким «вафельным» полотенцем).

**Комплекс №2**

(Дети лежат на кроватях)

Чтоб совсем проснуться – нужно потянуться (потягивание, выполнение произвольное)

Самомассаж (сидя в постели, поглаживать руки и ноги)

Буратино потянулся, раз нагнулся, два нагнулся: руки в стороны развел, видно, ключик не нашел; чтобы ключик отыскать, надо на носочки встать

И. п. – о.с.: руки на поясе. 1 - разведение локтей со сведением лопаток (вдох); 2 – возвращение в и.п. (выдох)

И.п. – о.с.: руки за спиной. Наклоны корпуса вправо – влево, дыхание произвольное.

Ходьба по «Тропе здоровья»

Дыхательные упражнения

Водные, закаливающие процедуры.

**Комплекс №3**

(дети на кроватках)

На болоте две лягушки, две зеленые подружки (потягиваются)

Утром рано просыпались, улыбались, умывались (действия под слова)

Полотенцем растирались (повороты в стороны, поглаживание глаз, лба, щек, носа, подбородка, ушных раковин, плеч, рук, груди).

(дети встают)

 Ножками топали, ручками хлопали

 Вправо – лево наклонялись, и обратно возвращались (действия под слова)

 Приседали и вставали, спинки ровненько держали

 Весело шагали, прыгали, скакали.

 Ходьба по тропе здоровья.

 Дыхательные упражнения.

 Водные, закаливающие процедуры.

**Комплекс №4**

(дети на кроватках)

Чтоб совсем проснуться – нужно потянуться

Чтоб расти нам сильными, ловкими и смелыми

Ежедневно после сна мы зарядку делаем.

(сидя на кроватках)

К солнцу руки поднимаем

(дети стоят на ковре)

Дружно, весело шагаем

Приседаем и встаем

И ничуть не устаем.

Прошу всех ровно встать и то, что скажу – выполнять: дышите – не дышите

Наклонитесь, улыбнитесь; на 1-2 быстро сядьте, на 3-4 быстро встаньте;

Наклонитесь вправо – влево и вдохните глубоко.

Ходьба по тропе здоровья.

Водные, закаливающие процедуры.

**Комплекс №5**

(Дети на кроватках)

Чтоб совсем проснуться, нужно потянуться

К речке быстрой мы спустились («велосипед»)

Наклонились и умылись (сидя, гладят лицо)

Раз, два, три, четыре

Вот как славно освежились (на каждую строку 4 движения ладонями к лицу)

А теперь поплыли дружно

Делать так руками нужно:

Вместе – раз, это брасс (показывают «брасс»)

Одной, другой – это кроль (показывают «кроль»)

Все как один, плывем как дельфин.

Вышли на берег крутой

И отправились домой.

 (В. Волина)

Ходьба по тропе здоровья.

Водные, закаливающие процедуры.

1. **Гимнастика ортопедическая** –

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

**Примерный перечень специальных упражнений.**

**И.П. лежа на спине.**

1. Подошвенное и тыльное сгибание стоп с удержанием в каждом положении по 4-6 секунд.

2. Круговые движения ногами «велосипед» с акцентом на движения стопами.

3. Одновременное сжимание пальцев рук и ног в кулаки с последующим растопыриванием пальцев.

4. Круговые движения стопами внутрь и наружу медленно с максимальной амплитудой.

5. Захват стопами крупного предмета (мяча, мешка с песком), перекладывание за голову с последующим возвращением в И.П.

6. Поочередное и одновременное потягивание пятками по 4-6 секунд.

7. И.П. Лежа на спине, ноги согнуты в коленных (КС), тазобедренных (ТБС) суставах, подошвы стоят на полу. Разведение и сведение пяток.

8. И.П. как в 5. Поочередный и одновременный отрыв пяток от пола с удержанием в течение 4-6секунд.

9. И.П. как в 5. Разведение ног с постановкой на носки, сведение с постановкой на пятки.

**И.П. сидя на полу. Руки в упоре сзади. Ноги прямые.**

1. Поочередный подъем прямых ног с одновременным тыльным сгибанием

2. стоп и удержанием в течение 4-6 секунд.

3. Подъем прямой ноги, тыльное сгибание стопы. Сгибание ноги в КС одновременно с подошвенным сгибанием стопы. Разгибание в КС, подошвенное сгибание стопы, принятие И.П.

4. И.П. сидя на полу. Руки в упоре сзади. Ноги согнуты в КС,ТБС, стопы стоят на полу. Разведение и сведение пяток.

5. И.П. как в 3. Захват мелких предметов перед собой, перекладывание по обе стороны от себя с последующим возвращением на место.

6. И.П. как в 3. Захват стопами крупного предмета, выпрямление ног в КС, возвращение в И.П.

7. И.П. как в 3. Гофрирование стопами коврика.

8. И.П. как в 3. Катание каждой стопой малого мяча.

9. И.П. как в 3 Катание стопами палки.

10.И.П. как в 3. Разведение ног с постановкой на пятки, сведение с постановкой на носки.

**И.П. стоя**

1. Подъем на носки.

2. Подъем на пятки

3. Полуприседы на носках.

4. Подъем на наружные своды стоп.

5. И.П. стоя, носки вместе, пятки врозь. Полуприседы.

6. И.П. стоя на гимнастической палке. Приседы.

7. Ходьба на месте без отрыва пальцев от пола.

8. Повороты туловища в стороны без отрыва стоп от пола

9. Разведение пяток, И.П. Разведение носков, И.П.

**Упражнения в ходьбе**

1. Ходьба на носках.

2. Ходьба на пятках.

3. Ходьба на наружном крае стопы

4. Ходьба на носках в полуприседе.

5. Ходьба по гимнастической палке, шведской стенке приставным шагом.

6. Ходьба с высоким подниманием бедра, подошвенным сгибанием стопы.

7. Ходьба по ребристой доске.

8. Ходьба по наклонной плоскости

9. Ходьба по следовой дорожке.

4.3.Самомассаж стоп.

Для самомассажа удобно использовать массажный коврик или массажныйролик. Резиновые изделия имеют следующие преимущества перед пластмассовыми:

1) они более мягко воздействуют на ткани ребенка;

2) составляющие их массажные элементы можно захватывать пальцами ног.

 Продолжительность аппаратного самомассажа 2 - 5 минут, в зависимости от возраста и подготовленности детей, общей продолжительности занятия. Самомассаж можно проводить как отдельную процедуру, или включать в занятие лечебной гимнастикой в качестве вводной или заключительной части. Сила, с которой стопы давят на массажный коврик (ролик), определяется чувствительностью ребенка. В процессе проведения самомассжа дети не должны испытывать болевых ощущений. Первые процедуры проводят сидя. В последующем вводная и основная части проводятся сидя, заключительная - стоя. После массажа полезно прилечь на несколько минут с приподнятыми над горизонтальной поверхностью ногами.

**И.П. сидя на стуле.**

1. Продольное растирание стоп, продвигая их вперед и назад вдоль коврика одновременно и поочередно.

2. Круговое растирание стоп, продвигая их по кругу, перемещая нагрузку от пятки к пальцам вдоль внешнего свода одновременно и поочередно.

3. Поперечное растирание стоп, продвигая их в стороны и к центру. Выполняется одновременно обеими ногами.

4. Захват ворсин коврика пальцами ног с удержанием в течение нескольких секунд.

5. Захват ворсин коврика пальцами ног и попытка супинации стоп, не выпуская ворсин.

6. Захват ворсин коврика пальцами ног и попытка раздвинуть стопы (разорвать коврик), не выпуская ворсин.

**И.П. стоя.**

1. Продольное растирание стоп, поочередно продвигая их вперед и назад вдоль коврика.

2. Продольное растирание стоп с акцентом на наружные края.

3. Перекаты с пятки на носок и обратно, стоя на коврике.

4. Разведение и сведение пяток, стоя на коврике.

5. Разведение и сведение передних отделов стоп, стоя на коврике.

6. Поочередный подъем ног с захватом ворсин коврика пальцами поднимаемой стопы.

**Примерный комплекс гимнастики для профилактики плоскостопия детям 4-6 лет, представленный в игровой форме «у царя обезьян»**

Мы пойдем сегодня в гости к царю обезьян. Обезьяны похожи на детей, но они все могут делать не только руками, но и ногами. Их иногда за это называют четверорукими.

1. Пошли в обход по залу. Обычная ходьба.

2. Какая высокая трава. Пошли на носках, руки подняли вверх. Так я увижу вас, ребята. Ходьба на носках, руки вверх.

3. Вот и прошли этот участок. Обычная ходьба.

1. Болото, идти опасно. Идем строго по следовой дорожке. Ходьба по следовой дорожке.

2. Переходим через ручей. Ходьба приставным шагом по гимнастической палке.

3. Утята гуляют возле ручья. Ходьба на пятках, руки на плечевых суставах.

4. Какой-то подозрительный шум в лесу. Идем тихо-тихо. Ходьба в полуприседе на носках.

4. Это медведь идет. Ходьба на наружной стороне стопы, руки на поясе.

5. Вот мы и подходим. Уже видны обезьяньи домики. Обычная ходьба, построение вдоль обручей.

6. Маленькие обезьянки тоже хотят нас увидеть: поднимаются на носки. Подъем на носки, руки вверх. Вдох. И.П. выдох.

1. Обезьянки поворачиваются вправо, смотрят на нас, влево поворачиваются, хотят всех нас увидеть. И.П. основная стойка. Повороты вправо с отведением правой руки вправо - вдох, И.П.- выдох. Повороты влево с отведением левой руки влево - вдох, И.П.- выдох. Выполняется без отрыва стоп.

2. Обезьянки показывают нам, какие у них мячики. И.П. стоя на обруче, в руках мяч. Полуприсед, мяч подняли - вдох. И.П. - выдох

3. Наверное, мячи у обезьянок - любимые игрушки. И.П. то же. Подняли мяч, отставили правую ногу назад на носок - вдох, И.П. - выдох.

4. Обезьянки решили показать нам все свои игрушки: сели перед своими домиками и ножками достают из домиков мелкие игрушки. И.П. Сидя.

5. Руки в упоре сзади. Ноги согнуты в КС,ТБС. Захват стопами мелких предметов перед собой и перемещение их вправо и влево.

6. Теперь обезьянки решили играть большими мячами. И.П. как в 14. Захват стопами большого мяча, выпрямление ног в КС - выдох, И.П. - вдох.

7. Обезьянки очень гибкие. Они выпрямили ноги и наклонились, потянулись к стопам руками. Наклон к прямым ногам - выдох -4-6 секунд. Стопы в положении тыльного сгибания. И.П. вдох.

8. Обезьянки собирают свои игрушки в домик. Захват стопами мелких предметов справа и слева и перемещение их по центру перед собой.

9. Обезьянки пошли на прогулку. Вот они идут по наклонному бревну к высокому дереву. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.

10. Забираются по веткам дерева выше и выше. Лазание по шведской стенке.

11. Перебираются с одного дерева на другое. Ходьба приставным шагом по шведской стенке.

12. Спускаются на землю. Лазание по шведской стенке.

13. Идут по каменистой гряде. Ходьба по ребристой доске.

14. И попадают прямо на берег с обилием мелких камушков. Обезьянки массируют стопы. Массаж стоп на роликовых массажерах.

15. Обезьянки вернулись домой. Легли в свои домики. Свернулись клубочками и сами себя укачивают. Перекаты в группировке.

16. Обезьянки выпрямились, расслабились, слушают, как у них отдыхают стопы.