Здоровье сберегающая технология.

Тема:

«Организация оздоровительной направленности гимнастики после сна»

 Выполнила: воспитатель Борисова М.А.

МБДОУ № 36 д. Подлёсово

2014 год

**Пояснительная записка.**

 Мы знаем, что для растущего организма решающее значение имеет двигательная активность (ДА). Согласно современным данным, дети двигаются в два раза меньше, чем это предусмотрено возрастной нормой. Недостаточная двигательная активность - гиподинамия отмечается не только у детей старшего и подготовительного дошкольного возраста, но и у малышей. Начиная со старшего дошкольного возраста увеличивается время образовательной деятельности (25 – 30 мин), большую часть времени в первой половине дня дети сидят за столами. В старших и подготовительных группах проводятся занятия по обучению грамоте, подготовка к школе, лепка, рисование, ограниченное пространство игровых комнат и большое количество детей в группах (по новым стандартам СанПина -2 м кв. на ребёнка) не позволяет детям реализовать свою двигательную потребность. В группе воспитатели проводят малоподвижные игры, физкультминутки, утреннюю гимнастику.

Большинство подвижных игр проводиться во время прогулок и занятий по физической культуре.

В первую очередь от гиподинамии страдает мышечная система: снижается мышечный тонус, работоспособность, выносливость, уменьшается масса и объем мышц. Особенно опасна гиподинамия для ослабленных детей. Их, как правило, оберегают от движений, что ведет к нарушению осанки, плоскостопию, задержке физического развития, а также хроническим заболеваниям.

**Гимнастика после сна** по праву считается одним из самых важных **режимных моментов в ДОУ**. Она имеет оздоровительную направленность: поднимает настроение и мышечный тонус ребенка, повышает адаптивные возможности детского организма. Все это становится возможным за счет включения в гимнастику после сна физических упражнений. [Подъем детей после сна](http://el-mikheeva.ru/tvorchestvo-nashih-vospitateley/prezentasii-i-videozapisi/korrigiruyushhaya-gimnastika-dlya-detey-mladshiy-vozrast) возможно сочетать с другими оздоровительными процедурами: дыхательной гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушений осанки,  пальчиковой гимнастикой,  самомассажем.

В условиях дефицита свободного времени в режиме дня современного дошкольника, посещающего детский сад, чрезвычайно важно придать гимнастике после дневного сна именно оздоровительную направленность.

В наше время гимнастика прочно вошла в систему физического воспитания детей и занимает в ней важное место. **Гимнастика после дневного сна** – это комплекс мероприятий, облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер.

Во время сна интенсивность многих физиологических процессов снижается. Прежде всего, понижается активность нервной системы, в частности коры больших полушарий мозга, выключается сознание, снижается тонус мышц. Менее интенсивным становится обмен веществ, несколько уменьшается температура тела, артериальное давление, более редкими становятся ритмы дыхания и сердечных сокращений. В тканях ослабляется циркуляция межтканевой жидкости, снижается скорость тока лимфы, вследствие чего иногда развиваются застойные явления, проявляющиеся в виде отечности.

В нервной системе во время сна преобладают процессы торможения. Именно в заторможенном состоянии нервной системы могут происходить восстановительные процессы. Торможение необходимо для протекания процессов восстановления не только в клетках головного и спинного мозга, но и в клетках всех других органов. Сразу после пробуждения в нервной системе сохраняется преобладание тормозных процессов, у человека снижена умственная и физическая работоспособность, практически все виды чувствительности, существенно понижена скорость реакций. Заторможенное состояние центральной нервной системы может сохраняться в течение нескольких десятков минут или даже нескольких часов. Это в большой степени зависит от качества сна и от степени общего утомления организма. Например, раннее пробуждение ребёнка, поздний отход ко сну накануне посещения сада. Трудно переоценить роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии ребенка. Отдых в середине дня ему просто необходим. Но как помочь проснуться ребёнку в хорошем настроении и активно продолжать день?

Поэтому чрезвычайно важны мероприятия, помогающие облегчить протекание процессов перехода к состоянию бодрствования после сна.

1. Звуковые сигналы (например, музыка)
2. Зрительные сигналы (например, яркий свет, особенно солнечный)
3. Импульсы от различных органов организма (скелетных мышц, кожи и других, например, при выполнении физических упражнений, при массаже или при воздействии на кожу холодом).

 То есть полезен внешний окружающий сигнал, поступающий в нервную систему, это не только может быть музыка, но и яркий свет, солнышко, раздвинутые шторы, открытая форточка, выполнение комплекса корригирующих упражнений, использование корригирующих дорожек, массажных мячиков, комплексов дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики.

**Цель:** Обеспечение детям плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовка к активной деятельности; профилактика простудных заболеваний и повышение устойчивости организма к природным воздействиям, формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия, развитие у детей мотивации к сохранению и укреплению здоровья.

**Задачи:**

Оздоровительные:

* укреплять опорно-двигательный аппарат;
* совершенствовать и развивать координацию движений;
* повысить жизненный тонус;
* укрепить иммунитет;
* увеличить тонус нервной системы и активность мозговой деятельности;
* усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других);

Обучающие:

* учить детей дышать через нос;
* упражнять в плавном свободном выдохе;
* формировать умения выполнять движения по показувзрослого.

Воспитательные:

* воспитывать привычку здорового образа жизни.

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность детского организма и подготовить его к восприятию   физических и психических нагрузок.
В результате грамотного выполнения комплекса гимнастики после сна создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам. После хорошей гимнастики исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие ребёнка.

 **Методика проведения оздоровительной гимнастики после сна.**

Комплекс гимнастики состоит из нескольких частей:

1. Гимнастика в постели
2. Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия
3. Дыхательная гимнастика
4. Водные процедуры.

Пока дети спят, педагог создает условия для проведения гимнастики: для контрастного закаливания детей готовит «холодную» комнату (игровую или раздевалку); температура в ней с помощью проветривания снижается постепенно, достигая, в конечном итоге, разницы в 3-5 градусов по сравнению с «теплой» комнатой.

Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает. Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа, гимнастики для глаз. Важно исключить жесткие, резкие движения, чтобы исключить такие неприятные последствия как растяжение мышц, перевозбуждение, которое может привести к головокружению.

 -Длительность гимнастики после сна в постели не более (2-3) мин, затем дети переходят в групповую комнату.

В групповой комнате, дети выполняют разные виды ходьбы (на носочках, пятках, с высоким подниманием колен, с перекатом с пятки на носок, приставным шагом, гусиным шагом, в приседе, в полуприседе и.д. или ходьба по корригирующим дорожкам (заранее разложенным воспитателем), выполняют упражнения для стоп на профилактику плоскостопия, здесь можно использовать элементы самомассажа стоп, кистей, голеней рук, с использованием массажных мячей.

-Длительность упражнений в ходьбе (2 – 3мин).

Дети распределяются по ковру и выполняют комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки (2 – 3 мин). Это могут быть упражнения, выполняемые в ритм читаемого стихотворения, музыкально - ритмические упражнения. Можно использовать кубики, мячи, обручи, гантели, гимнастические палки.

-Длительность комплекса (2-3мин)

Завершать гимнастику может по выбору воспитателя комплекс дыхательных упражнений, что очень важно для восстановления сердечного ритма, снятия возбуждения, укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Однако именно эта часть гимнастики обычно вызывает трудности у детей, поэтому педагоги склонны ограничиваться выполнением одного – двух дыхательных упражнений в течении нескольких секунд. Отдельные упражнения, безусловно, не принесут вреда, но наибольший оздоровительный эффект достигается только при достаточно длительном выполнении дыхательных упражнений. Увеличивать их дозировку нужно постепенно от 0,5-1 до 2-3минут. В противном случае у детей может наблюдаться головокружение и тошнота.

-Длительность комплекса (2 -3 мин).

Далее –водные процедуры(умывание).

Все вышеперечисленные комплексы варьируются и дозируются для достижения поставленных задач.

**Особенности проведения гимнастики после сна:**

Не нужно забывать об улыбке. Первое, что должен видеть ребенок после сна, - улыбающееся лицо взрослого человека, будь то мама или воспитатель детского сада, а также слышать плавную, размеренную речь, приятные интонации, уменьшительно-ласкательные суффиксы. Сама фонетика этих звуков несет положительную окраску, независимо от того, каким голосом произносит их взрослый. Дети тонко чувствуют эмоции окружающих. Взрослому необходимо быть внимательным к себе, следить за своей мимикой, за эмоциональным состоянием. Волнение, беспокойство, раздражительность, неуверенность взрослого дети впитывают сразу же как губка. Все переживания тут же отразятся на настроении детей.

Бодрящую гимнастику следует проводить в любое время года, при открытых фрамугах и форточках (или хорошо проветренном помещении), общая деятельность оздоровительной гимнастики после дневного сна для детей старшей и подготовительных групп (12 – 15 мин).

В целом длительность гимнастики после сна колеблется от 9 до 15 минут в зависимости от возраста и уровня развития детей.

Во время ее проведения целесообразно музыкальное сопровождение. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, вселяет бодрость, радость, помогает ритму движений, облегчает их выполнение.  Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с ее характером, выполнять движения выразительно, плавно. Хорошо, если после пробуждения дети услышат свои любимые детские песенки или спокойную приятную музыку, тогда просыпаться они будут намного быстрее. В течение года желательно использовать разные варианты бодрящей гимнастики.

Любимы детьми комплексы бодрящей гимнастики в форме музыкально-ритмических игр. Ритмичные движения - физиологическая потребность детского организма. Танцевальные движения мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение

Музыкально-ритмические упражнения доставляют ребенку радость, улучшают общее состояние организма, повышают его защитные функции, помогают приспосабливаться к неблагоприятным условиям внешней среды и бороться с инфекциями.

Однако не стоит забывать о задачах профилактики простудных заболеваний и повышение устойчивости организма к природным воздействиям, которые решаются в процессе выполнения гимнастики после дневного сна. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабые, поэтому дыхательные упражнения им особенно полезны. Они способствуют полноценному физическому развитию, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы.

В комплексы бодрящих гимнастик нужно включать упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки, массаж рук и ног, пальчиковую гимнастику.

Ученые, изучающие деятельность детского мозга, психику детей, отмечают большое стимулирующее значение функций рук. Исследователями доказано, что развитие мелкой моторики пальцев рук положительно сказываются на  становление детской речи, а движения пальцев рук положительно влияют на функциональные речевые зоны коры головного мозга. Пальчиковые игры помогают подготовить руку к письму, развить координацию, почувствовать ритм и одновременно с этим развить речь ребенка.

**Заключение:** гимнастика после сна имеет большое значение для детей старшего, подготовительного возраста и не только. Средством гимнастики осуществляется плавный переход от состояния сна к бодрствованию. Таким образом, ежедневное выполнение комплекса гимнастики , позволяет подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение второй половины  дня.
Гимнастика после сна  увеличивает общий уровень двигательной активности ребёнка, снижая неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни. Грамотно составленный комплекс гимнастики не вызывает отрицательных эмоций, одновременно повышает настроение, самочувствие и активность ребёнка, тонус центральной нервной системы и увеличивает общую сопротивляемость организма.

**Комплексы оздоровительной гимнастики после дневного сна составляются на месяц. За это время дети успевают овладеть техникой выполнения отдельных оздоровительных процедур.**

**Комплекс гимнастики после дневного сна длится 10–15 минут**

**Методика проведения гимнастики после дневного сна**

 Пробуждение детей желательно чтобы происходило под звуки плавной музыки, громкость которой постепенно нарастает.

 Гимнастика в постели направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию. Начинать гимнастику надо с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.

**Гимнастика в постели может включать в себя такие элементы, как** потягивания, поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т.д.

Длительность гимнастики в постели – около 2-3 минут.

Затем дети переходят в «холодную» комнату босиком и в трусиках. Там они выполняют корригирующую ходьбу (на носках, на пятках, с высоким подниманием коленей, в полуприседе, в полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корригирующим дорожкам) или комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия (в положении сидя на стуле или сидя на ковре). При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений для ног, но и за осанкой детей – положением головы, спины, плеч, рук. Длительность этой части гимнастики – 2-3 минуты.

Далее дети выполняют комплекс упражнений, направленный на профилактику нарушений осанки. Чтобы заинтересовать детей, можно использовать кубики, мячи, обручи, гантели, гимнастические палки. Они тоже выполняются в течении 2-3 минут.

Затем выполняется комплекс дыхательной гимнастики, что очень важно для восстановления сердечного ритма, снятия возбуждения, укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Однако именно эта часть гимнастики обычно вызывает трудности у детей, поэтому педагоги склонны ограничиваться выполнением одного – двух дыхательных упражнений в течении нескольких секунд. Отдельные упражнения, безусловно, не принесут вреда, но наибольший оздоровительный эффект достигается только при достаточно длительном выполнении дыхательных упражнений. Увеличивать их дозировку нужно постепенно от 0,5-1 до 2-3минут. В противном случае у детей может наблюдаться головокружение и тошнота.

Далее проводится индивидуальная или дифференцированная работа с нуждающимися детьми (например, с часто болеющими). Можно организовать самостоятельную деятельность детей по оздоровлению (например, дать задание детям стопами собрать каштаны или карандаши то правой, то левой ногой). В это время другие дети под руководством воспитателя или его помощника выполняют водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой т.п.)

Все оздоровительные мероприятия, в том числе и гимнастику после сна лучше проводить в игровой форме. Это позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам. Кроме того, принимая определенный игровой образ, дети зачастую лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения. Таким образом, мы решаем одновременно несколько задач: оздоровление детей, развитие у них двигательного воображения, формирование осознанной моторики. А главное – все это доставляет им огромное удовольствие.

Сентябрь

1. Комплекс упражнений в постели.

**«ОСЕННЯЯ»**

|  |  |
| --- | --- |
| *Осень, осень, осень,**Гости недель восемь,**С громами сильными,**С дождями и ливнями.**Лей-ка, дождик, с неба,**Больше будет хлеба.* | Лёжа на кровати, лёгкие хлопки в ладоши снизу вверх и обратно. На последние две строки-махи кистями рук в разные стороны. |
| *Утром мы во двор идём Листья сыплются дождём.**Под ногами шелестят –**И летят, летят, летят,**.* | - шагаем ногами и руками по кровати;- махи кистями рук впереди себя вверху;- шагаем ногами по кровати;-раскачивание рук перед собой в разные стороны. |
| *«Листик».* | Раскачивание туловища на животе,Руки и ноги подняты вверх и разведены в разные стороны. |
| *Воды зашумели,**Быстрого ручья.**Птицы улетели,**В дальние края.* | - разнообразные движения рук и ног вверху.- садимся «султанчиком», изображаем руками полёт птиц. |
| *Где же ты, солнышко лета?**Осень явилась,**Вот ты и скрылось.**Травки засохли, нивы потухли.**Грустное время,**Холод и темень.* | - сидя «султанчиком», разводим руки сверху в стороны и обратно.- группируемся: обхватываем колени руками, голову прячем в колени, и обратно в исходное положение. |
| *Что, ты, рано в гости,**Осень к нам пришла?**Ещё просит сердце**Света и тепла.* | Расслабление, лёжа на кровати, руки и ноги свободно. |

1. «Дорожка здоровья»

Упражнения по профилактике нарушений осанки:

|  |  |
| --- | --- |
| "Воробышек". Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками. | Отводя локти назад, сближать лопатки. |
| "Лягушонок". Из И. П. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам (ладони вперед, пальцы врозь) и, говоря хором "квак", вернуться в И. П. (4-6 раз). | В положении "кисти к плечам" локти должны быть прижаты к бокам. |
| "Большие круги". Круги назад выпрямленными в стороны руками (кисти сжаты в кулаки) - 6-8 раз. | Следить за тем, чтобы дети не опускали руки ниже уровня плеч. |
| "Мельница". Поочередное приведение рук за затылок и спину (6-8 раз). | Плечи развернуты, локти отведены назад, голова прямо. |
| "Резинка". Разгибая в локтях согнутые перед грудью руки - вдох. Вернуться в И. П., произнося звук "ш-ш-ш" - выдох. | При отведении рук в стороны сближать лопатки, не опускать руки ниже уровня плеч. |
| "Вместе ножки - покажи ладошки". Поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперед. Вернуться в И. П., расслабляя мышцы рук (4-6 раз). | Держать спину ровно и не выпячивать живот. |
| "Потягивание". Подняться на носки, левая рука вверх, правая назад. Удерживаться 1-2-3 сек. Вернуться в И. П., расслабив руки (4-8 раз). | Плечи развернуты, колени выпрямлены, живот подтянут. |

Ходьба по ребристой дорожке, по корригирующим дорожкам.

1. Дыхательные упражнения.

|  |  |
| --- | --- |
| Подуть громко в «рожок», вдох воздуха через нос и резкий выдох через нос, губы сомкнуты. | Пастушок, пастушок, подуди –ка нам в рожок,Ты погромче подуди, И на нас ты не гляди |
|  |  |

**«Чем пахнут цветы?».** И.п.: основная стойка. 1 – глубокий вдох носом; 2-5 – на выдохе произнести «пах – нут мё - дом»; 6 – вернуться в и.п. (5 раз).

1. Водные процедуры.

Октябрь.

1. Комплекс упражнений в постели

**«ГРИБНАЯ ГИМНАСТИКА»**

|  |  |
| --- | --- |
| *По дорожкам ходит осень,**Прогоняя летний зной.**На тропу с горы доносит**Запах сырости грибной.* | Ноги согнуты в коленях. Руки лежат на коленях. Хлопки в такт стихотворения по коленям – на первые две строки.На последние строки шагаем ногами, а руками хлопаем в ладоши. |
| *До чего хорош денёк,**Выдался, ребята!**На берёзовый пенёк,**Забрались опята.* | Попеременно поднимаем руки друг за другом, затем ноги.Раскачивание под стихотворение поднятыми руками и ногами произвольно. |
| *До чего он велик,**Не чета волнушке,**Белый гриб – боровик,**Шляпа на макушке.* | Лёжа на кровати, поднимаем туловище в такт стихотворения, ноги сгибаем в коленях и возвращение в исходное положение. |
| *В поле под сосною,**Будто две сестрички.**Спрятались от зноя,**Хитрые лисички.* | Сидя на кровати, ноги «султанчиком».Поднимание рук вверх поочерёдно и опускание.На последние две строки группируемся – прячемся. |
| *У сыроежки-розовая шляпка.**Розовая шляпка-белая подкладка* | Сидя на кровати, ноги вытянуты, руки опущены вниз. Поочерёдно разводим руки в стороны и кладём их поочерёдно на голову, затем также поочерёдно в исходное положение. |
| *А это вот волнушка,**Она уже старушка.**День- деньской на солнышке.**Сидит на траве, как клушка.* | Раскачивание на животе, руки вытянуты вперёд, ноги прямые подняты вверх. |
| *Солнце стало ниже сосен,**Мы едва корзину носим.**Начала спадать жара,**Нам домой идти пора.* | Расслабление.Восстановление дыхание. |

1. «Дорожка здоровья».

|  |
| --- |
| **Упражнения по профилактике нарушений осанки** |
| Обычный шаг с сохранением правильной осанки (25-30 шагов). |
| "Журавлик". Ходьба с высоким подниманием бедра (руки на поясе) 20-25 шагов. |
| "Вырастаем большими". Ходьба на носках (руки вверх, "в замке") 20-25 шагов. |
| "Мишка косолапый". Ходьба на наружном крае стопы. Говорить на каждый шаг (руки на поясе): "Мишка косолапый по лесу идет, шишки собирает, песенки поет. Шишка отскочила прямо Мишке в лоб. Мишка рассердился и ногою - топ!". |

И.п. - то же. Приподнять над по­лом прямые правую руку и левую ногу, держать их в таком поло­жении на 4 счета. Затем вернуться в и.п. Повторить упражнение, поменяв руки и ноги. Повторить 4-6 раз.

И.п. - сесть на пятки, руки к плечам. Вдох - встать в стойку на коленях, руки вверх. Выдох - вернуться в и.п. Повто­рить 4-6 раз.

И.п. - Сесть по-турецки, поднять руки, сцеп­ленные в «замок», вверх, потянуться и встать на ноги.

|  |
| --- |
| Ходьба с ускорением и переходом в бег. Ходьба с последующим замедлением. |

Упражнения на профилактику плоскостопия.

М\п игра "Собери камушки"(вокруг ведёрок рассыпаны камушки, дети распредяляются по 4 человека вокруг каждого ведёрка, сбор камушков пальцами ног).

Ходьба по массажной дорожке .

3. Дыхательные упражнения.

|  |  |
| --- | --- |
| Дыхательные упражнения:У ребёнка на носу ватка, выдох так, что бы ватка полетела. | Будем мы сейчас играть, надо фокус показать.Ватка на носу у нас, сдуем мы её сейчас.Будем воздух выдыхать и она начнёт летать. |
| Игровое упражнение на профилактику дыхательных путей «Совушка- сова»:По сигналу-день- дети медленно поворачивают голову медленно вправо, влево. По сигналу- ночь- дети смотрят вперед и взмахивают руками, опуская их вниз, протяжно, без напряжения произносят «Уффф» | Совушка- сова большая головаГоловой то днём вертелаНочью тихо полетела- Уффф |

4. Водные процедуры.

Ноябрь.

1. Комплекс упражнений в постели

**ЛИСТОПАД»**

|  |  |
| --- | --- |
| *Падают, падают листья,**В нашем саду листопад.* | Лёжа на кровати, махи кистями рук. |
| *Красные, жёлтые листья,**По ветра вьются, летят.* | Круговые движения руками в разные стороны. |
| *Сухие листочки**На дорожках лежат.**У деток под ножками**Тихо шуршат.* | Лёжа на кровати, ноги согнуты в коленях,шагаем ногами по кровати. |
| *И влево и вправо* *Листочки летят* | Сидя на кровати, ноги вытянуты,Наклоны рук влево-вправо. |
| *Прощается с нами**Весёлый наш сад.* | Лёжа на кровати, наклоны ног влево, вправо. |
| *И плавно качаясь, ведут хоровод.**И ветер осенний им песни поёт.* | Упражнение: «Листик» - раскачивание на животе. |
| *А ветер осенний им песни поёт.**Мы встретимся с вами на следующий год.* | Расслабление.Восстановление дыхания. |

1. «Дорожка здоровья».

**Оздоровительный массаж всего тела ( 2-3 мин.)** *(делать быстрые, частые хлопки на соответствующие слова):* - Чтобы не зевать от скуки,

Встали и потёрли руки,

А потом ладошкой в лоб-

Хлоп-хлоп-хлоп.

-Щёки заскучали тоже?

Мы и их похлопать можем.

Ну-ка дружно, не зевать:

Раз- два- три-четыре-пять.

- Вот и шея. Ну-ка, живо

Переходим на загривок.

- А теперь уже, гляди,

Добрались и до груди.

Постучим по ней на славу:

Сверху, снизу, слева, справа.

- Постучим и тут и там,

И немного по бокам.

Не скучать и не лениться !

Перешли на поясницу.

Чуть нагнулись, ровно дышим.

Хлопаем, как можно выше.

**Профилактика плоскостопия ( 2-3 мин.)**

* Выполнять круговые движения в одну и другую сторону большими пальцами ног.
* Дети должны взять платочек от воспитателя пальцами ног и удержать на весу.
* Дети расстилают платочек на полу и пальцами сначала правой ноги собирают его и поднимают, удерживая пальцами ноги; затем, то же самое делают пальцами левой ноги.

3.Дыхательные упражнения.

**Мы храбры!»**

И.п. : основная стойка. 1 – развести руки в стороны, глубокий вдох носом; 2-3 – задержать дыхание; 4-8 – вернуться в и.п., медленный выдох ртом (5-6 раз).

**«Мама спит, она устала».** И.п.: основная стойка. 1 – поднять руки вверх, глубокий вдох носом; 2-7 – медленно наклониться вперед, коснуться руками пола, на выдохе произнести «тс-с-с-с-с»; 8 – вернуться в и.п. (5-6 раз).

**Чем пахнет елка?».** И.п.: ноги на ширине плеч. Руки на поясе. 1-2 – развести руки в стороны, глубокий вдох носом; 3-8 – вернуться в и.п., на выдохе произнести «ёл-ка пах-нет смо-лой» (5 раз).

4. Водные процедуры.

Декабрь.

1. Комплекс упражнений в постели.

 **« Дружные ребята».**

Мы, все дружненько проснулись

 Улыбнулись, потянулись,

 (Движения соответствующие тексту)

 Подышали ловко

 (Дышат носом)

 Погудели громко

 (у-у-у-у-у)

 Поднимайте плечики, как в траве кузнечики.

 (Энергичные движения плечами вверх-вниз).

 1,2,3,4 –шевелим ногами

 (Стопы на себя, от себя)

 1,2,3,4 – хлопаем руками

 (Хлопки руками)

 Руки вытянуть пошире 1,2,3,4

 (Сгибать и разгибать руки в стороны на каждый счет)

 Наклонились 3,4

 (Наклониться вперед касаясь ног руками)

 И педали покрутили

 (Велосипед)

 На животик повернуться,

 Спинку сильно изогнуть.

2.«Дорожка здоровья».

**Ходьба босиком по ковру:**

Ходьба на носках с высоким подниманием колен, с поворотом стоп (пятки наружу, пятки во внутрь).

**Сидя на стульчиках (профилактика плоскостопия):**

- «Ходьба» - ноги параллельно, приподнять пятку одной от пола, затем другой попеременно

*- «Прятки» -* подгибать пальцы обеих ног под стопу, зафиксировать 3 – 4 с, и.п.

 *- «По кругу» -* ноги приподнять над полом, круговое движение стоп ( в правую и левую стороны)

**Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)**

* «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 ( 10-15 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.
1. Дыхательные упражнения.
* «Ушки»

Ушки слышать всё хотят - про ребят и про зверят.

И.п. – о.с.

1 – наклон головы вправо – глубокий вдох;

2 – наклон головы влево – произвольный выдох. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево ушки должны быть как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище к голове не поднималось.

* « Губы трубкой»

Чтобы правильно дышать - нужно воздух нам глотать.

И.п. – о.с.

1 – полный вдох через нос, втягивая живот;

– губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив им все лёгкие до отказа;

– сделать глотательное движение, как бы глотая воздух;

– пауза в течение 2 – 3с, затем поднять голову вверх и выдохнуть через нос плавно и медленно.

* Очищающее «ха» - дыхание.

Друг за друга мы горой - посмеёмся над бедой.

И.п. – ноги на ширине плеч.

1 – сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх;

2 – задержать дыхание, пока это приятно. Открыть рот, расслабить гортань, сделать энергичный выдох через рот, одновременно опуская руки и наклоняясь вперёд («ха»);

3 – медленно выпрямиться и отдохнуть. Выдыхать воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от забот.

* 4.»Шипящее стимулирующее дыхание»

Друг на друга пошипим - язычок мы укрепим.

И.п. – о.с.

1 – вдох через нос в естественном темпе;

2 – выдох предельно затягивается. Во время выдоха воздух выходит через рот, издавая высокий свистящий звук, как бы при произнесения звука «с».

Язык располагается, таким образом, создаётся сопротивление выходящему воздуху.

* 5.«Воздушный шар поднимается вверх»

Ты, как шарик полети - сверху землю огляди.

И.п. – о.с.: одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и на плечах.

– поднять плечи и ключицы (вдох);

– опустить плечи и ключицы (выдох).

*Дети говорят: «Хотим мы быть весёлыми, красивыми, здоровыми».*

4. Водные процедуры.

Январь.

1. Комплекс упражнений в постели.

**Лепим Буратино**

* Лепим лоб». Провести пальцами обеих рук по лбу середины к вискам. Повторить четыре раза; темп умеренный.
* «Рисуем брови». Указательными пальцами обеих рук с жимом провести по бровям. Повторить три раза; каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.
* «Лепим глаза». Погладить закрытые глаза от переносицы внешнему краю глаз и обратно. Поморгать глазами. Повторить три раза; темп умеренный.
* «Лепим нос». Указательными пальцами энергично провести по крыльям носа. Повторить четыре раза; темп быстрый. В конце упражнения показать длинный нос Буратино и слегка его подергать.
* «Лепим уши». Растирать уши снизу вверх и сверху вниз до покраснения и ощущения тепла (30 с). В конце упражнения слегка подергать за уши.
* «Лепим руки». И. л. — лежа на спине. Похлопать правой рукой по левой снизу вверх и сверху вниз. Погладить правую руку. То же повторить левой рукой. Повторить еще раз; каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.
* «Лепим пальчики на руках». Растирать пальцы рук до покраснения и ощущения тепла. Мальчики начинают выполнять задание с левой руки, девочки — с правой. Каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.
* «Лепим ноги». И. п. — лежа на спине. Похлопать обеими руками сначала по правой ноге и погладить ее, затем по левой и также погладить ее. Повторить пять раз; темп умеренный.
* «Веселый Буратино». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги и руки вверх. Совершить ими хаотичные движения. Повторить пять раз; темп умеренный.

2.«Дорожка здоровья».

**Профилактика плоскостопия.**

Корригирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («лисичка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»), на внешней стороне стопы («медведь»), с высоким подниманием колена («лось»), в полуприсяде («ежик»), по корригирующим дорожкам («пройдем босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»).

 **Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)**

* «Лыжник»: имитация ходьбы на лыжах в течении 1,5 минут
* «Дерево»: ноги и туловище стоят неподвижно, а руки и пальцы имитируют колебание ветвей на ветру.

- Стоят деревья в инее - то белые, то синие.

* « Птица»: рука выводится вперед на 45 от туловища, большим пальцем вниз. Затем отводится вверх и в сторону.

- На деревья посмотри - прилетели снегири.

* « Будут на зиму дрова»: встать в пары, взявшись за правые руки, левую руку спрятать за спину и имитировать движения пальчиков, приговаривая:

*-*Мы сейчас бревно распилим, Пилим- пилим, пилим-пилим

Раз-два, Раз-два-

Будут на зиму дрова!

1. Дыхательные упражнения.
* «Полет на луну»
* При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.
* «Запускаем двигатель». И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох – и.п.; выдох – вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить: «Р-р-р-р». Повторить 4-6 раз.
* «Летим на ракете». И.п. – стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох – и.п.; долгий выдох – покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить: «У-у-у-у-у». Повторить 4-6 раз.
* «Надеваем шлем от скафандра». И.п. – сидя на корточках, руки над головой сцеплены в замок. Вдох – и.п.; выдох – развести руки в стороны, произнести: «Чик». Повторить 4-6 раз.
* «Пересаживаемся в луноход». И.п. – узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох – и.п.; выдох – полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!». Повторить 4-6 раз.
* «Лунатики». И.п. – стойка на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь. Вдох – и.п.; выдох – наклонить туловище в сторону, произнести: «Хи-хи». Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.
* «Вдохнем свежий воздух на Земле». И.п. – ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох – через стороны поднять руки вверх; выдох – руки плавно опустить, произнести: «Ах!». Повторить 4-6 раз.

4. Водные процедуры.

Февраль.

1. Комплекс упражнений в постели.

**«Веселые ребята»**

* «Проснулись». И. п. — лежа на\*спине. Потянуться в постели всем телом, руки над головой тянутся вверх, носочки — вниз. Потянуться — вдох, расслабиться — выдох. Повторить пять раз; темп медленный.
* «Красные ушки». И. п. — лежа на спине. Растирать уши до покраснения, ощущения тепла (30—60 с). Каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.
* «Смешной живот». И. п. — лежа на спине, руки на животе. Вдох — напрячь брюшную стенку, выпятить живот. Выдох — втянуть живот. Вернуться в и. п. Повторить пять—семь раз; темп медленный. Указание: вдох через нос, выдох через рот.
* «Растягиваем позвоночник». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Колени подтянуть к животу, обхватить их руками. Лбом тянуться к коленям на счёт  до десяти. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; те умеренный.
* **«**Ох уж эти пальчики». Растирать пальцы рук покраснения и ощущения тепла. Мальчики на начинают выполнять задание с левой руки, девочки с правой.
* «Прогнулись». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.  Прогнуть тело — вдох. Вернуться в и. п. — выдох. Повторить пять раз; темп умеренный.
* «Играем». И. п. — сидя на кровати. Взять в руки прав стопу. Кулачком левой руки растереть стопу до покраснения и ощущения тепла. Вернуться в и. п. То же продела с левой стопой. Каждый ребенок выполняет упражнение индивидуальном темпе.

2.«Дорожка здоровья».

**Профилактика плоскостопия.**

И.п. – стоя возле кровати.

1. «Сокращение» стоп.

2. Перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку.

3. Собирание с пола мелких предметов (ткани) пальцами ног.

4. Сведение и разведение пяток, стоя на носках.

5. Приседание на носки.

Хождение босиком по ребристой доске.

**Профилактика нарушений осанки.**

Физкультминутка «Стрекоза».

И.п. – о.с.

Вот такая стрекоза, (встать на носки, руки вверх через стороны)

Как горошины, глаза (соединить указательный и большой пальцы обеих рук в круг, приставить к глазам «очки», повороты в стороны)

А сама, как вертолет, (вращения предплечьями назад-вперед с полуповоротом

Влево, вправо, назад, вперед (наклоны в стороны)

И на травушке – роса, (присед)

И на кустиках роса (повороты в приседе)

Мы ладошки отряхнули, (хлопки перед собой, руки поочередно вверх-вниз)

Улетела стрекоза (мелкие частые движения кистями, руки в стороны)

Попрыгунья испугалась (руки за голову, наклоны влево-вправо)

Только песенка осталась (сложить рупором ладони и «петь»: «Д-з-з-з, д-з-з-з, з-з»)

2.Дыхательная гимнастика.

* Надуваем 3-4 раза воздушный шарик. Конкурс между детьми «У кого шарик больше?»
* Попеременное дыхание через левую и правую ноздрю с выдохом через рот. Повторить 10-12 раз.
* Глубокий вдох с задержкой дыхания и медленный выдохом.
* Вдох через нос и интенсивный выдох через рот. При выдохе можно предложить детям сдуть с ладони перышко или кусочек бумаги, устроить соревнования.

Каждое упражнение повторить 10-12 раз.

4.Водные процедуры.

Март.

1.Комплекс упражнений в постели.

**Мы проснулись**

*(с элементами пальчиковой гимнастики)*

Солнца теплый лучик

Всех зовет вставать.

Чтоб проснуться лучше,

Можно поиграть.

|  |  |
| --- | --- |
| Гному сшили башмачки —Пятки вместе, врозь носки, Гном не стал сидеть на месте —Пятки  врозь, носочки вместе.Гном  друзей искал в дубраве —Посмотрели влево, вправо.В жмурки гном играл с ежом —Закрыли глазки, отдохнем.Гном собрал для птичек крошки Громко хлопаем в ладошки.Мышку спрятал гном от кошки —Тихо полежим немножко.Г ном вернул коту очки —Сжали пальцы в кулачки.Гном привел бельчонка к маме —Кулачки теперь разжали.Гном жуку принес калошки — Тянем пальчики на ножках. Прыгал гном по тучкам ватным Топаем в своих кроватках.Встретил гном сороконожку —Побежали понарошку.Гном уселся в мягкий мох —Сделали глубокий вдох.Вышел гном с губной гармошкойЗадержать дыханье сможем?Ухал ночью гном с совой —Выдыхаем всей гурьбой.В гости гном собрал друзей —Просыпаемся скорей.Гном готовил чашки, ложки —Тянем ручки, тянем ножки. | Соединяют пятки, разводят носки в стороны.Соединяют носки, пятки разводят в стороны.Повороты головы вправо.Закрывают глаза.Хлопают.Тихо лежат.Пальцы рук сжимают в кулаки.Разжимают кулачки.Тянут пальцы на ногах ред.Топают ногами.Имитируют бег.Делают глубокий вдох.Задерживают дыхание.Продолжительный выдох.Потягиваются. |

2. «Дорожка здоровья».

**Профилактика плоскостопия.**

Ходьба босиком по «комбинированной дорожке».

**Профилактика нарушений осанки.**

Физкультминутка «Веселая физкультура».

И.п. – стоя между кроватями.

Состязание, ребятки,

Мы начнем сейчас с зарядки (ходьба с резкими движениями рук в стороны),

Для чего нужна зарядка? (встать на носки, руки вверх – потянуться)

Это вовсе не загадка –

Чтобы силу развивать (присесть – встать, держать осанку)

И весь день не уставать! (наклон назад – выпрямиться)

Если кто-то от зарядки (бег с высоким подниманием бедра, держать осанку)

Убегает без оглядки –

Он не станет нипочем (повороты туловища направо – налево)

Настоящим силачом!

* 1. Дыхательные упражнения.
* **Мы храбры!»**
* И.п. : основная стойка. 1 – развести руки в стороны, глубокий вдох носом; 2-3 – задержать дыхание; 4-8 – вернуться в и.п., медленный выдох ртом (5-6 раз).
* **«Мама спит, она устала».** И.п.: основная стойка. 1 – поднять руки вверх, глубокий вдох носом; 2-7 – медленно наклониться вперед, коснуться руками пола, на выдохе произнести «тс-с-с-с-с»; 8 – вернуться в и.п. (5-6 раз).
* **Чем пахнет елка?».** И.п.: ноги на ширине плеч. Руки на поясе. 1-2 – развести руки в стороны, глубокий вдох носом; 3-8 – вернуться в и.п., на выдохе произнести «ёл-ка пах-нет смо-лой» (5 раз).

4.Водные процедуры.

Апрель.

1.Комплекс упражнений в постели.

* Потягивание. 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, растягивая позвоночник. ( 3-4 раза)
* Игра « Зима и лето» *( напряжение и расслабление мышц*). И.п.- лёжа на спине, на сигнал « *Зима*» дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал « *Лето*»! дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло . (3-4раз)
* Самомассаж ладоней ( *« Зимой очень холодно, поэтому мы добудем* *огонь, чтобы согреться*») И.п.- сидя в постели, ноги скрестно. Быстро растирать свои ладоши до появления тепла, затем тёплыми ладонями « умыть» лицо. ( 3-4раз)

2. «Дорожка здоровья».

 **Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)**

- 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).

**Упражнения по профилактике нарушений осанки.**

* Ходьба на носках, руки вверх.
* Ходим в шляпах" (ходьба с кольцом на голове).
* Ходьба на пятках, кольцо за спиной.
* Ходьба на носках в полуприседе, кольцо за спиной.
* Ходьба приставным шагом правым и левым боком, кольцо на вытянутых руках перед собой.

3. Дыхательные упражнения.

* + - И.п. – стоя. Рот закрыт. Одну половину носа плотно закрыть пальцем, дыхание производить поочередно (по 4-5 раз) через каждую половинку носа.
		- Дышать только через нос. Встать, ноги на ширине плеч. Руки поднять вперед и вверх ладонями внутрь – вдох, опустить руки вниз – выдох. Выполнять медленно по 5 раз.
		- Стоя, вдыхать через одну половину носа, а выдыхать через другую до 5-6 раз через каждую половину носа.
		- Стоя ноги вместе, нос зажат пальцами. Не спеша, громко считать до 10 (рот закрыт), затем сделать глубокий вдох и полный выдох через нос (5-6 раз).
		- Вдох через нос, рот закрыт. На удлиненном выдохе произносить звук «м-м-м» (медленно до 8 раз).

4. Водные процедуры.

Май.

1. Комплекс упражнений в постели.

«Просыпалочка - заряжалочка»

Дети лежат в кроватях, пробуждение под спокойную музыку.

 Добрый день!

 Скорей проснитесь!

 И друг другу улыбнитесь

 Начинаем мы зарядку, после сна прогоним лень,

 Настроенье улучшаем и здоровье укрепляем!

* Легли все на спину, руки подняли над головой, ноги вместе. Потянулись, руки опустили вдоль туловища (4 раза) .
* А теперь я вас всех превращаю в утят. Наши утята отправляются купаться к озеру. Сгибаем ноги в коленях и поочередно потопаем ими по кровати (15-20 сек.)
* Неожиданно на пути утятам попадается велосипедист.Он медленно крутит колеса своего велосипеда… А теперь он едет быстро… А сейчас опять медленно… И опять быстро…
* Дошли утята до железной дороги, видят идет поезд. Нельзя идти по рельсам – железная дорога перекрыта шлагбаумом. Поезд прошел, шлагбаум подняли (дети поднимают прямые ноги). За одним поездом едет второй – опять опустили шлагбаум (дети опускают ноги). Поезд прошел – вновь поднят шлагбаум!
* Перешли утята железную дорогу, и подошли к озеру. А на озере растут цветы – лотосы (дети садятся в позу лотоса). Распускаются цветы необычной красоты… Бутон распускается, понюхали цветок. (Дети через стороны поднимают руки над головой, делают глубокий вдох). (3 раза)

2. «Дорожка здоровья».

**Профилактика плоскостопия (2-3- мин.)**

 (Ходьба по специальным дорожкам) .

 Раз, два, три, четыре, пять- с кровати нам пора вставать.

 Мы по коврикам идем друг за другом босиком.

 Этот коврик очень важный

 Он лечебный, он массажный.

 Этот коврик необычный,

 Пуговичный, симпатичный.

 Есть следочки для ходьбы,

 Есть ребристая доска,

 Будем здоровыми мы всегда!

- 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»

**Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)**

* «Подсолнух» - Посреди двора золотая голова.

И.п. - о.с.1- поднять руки через стороны вверх, встать на носки; 2- вернуться в исходное положение.

* «Морковь» **-** За кудрявую косу её из норки я тащу.

. И.п.- стоя на коленях. 1- наклон вперёд, руки вперед- вниз; 2- вернуться в и.п.

* « Репка» - « Круглый бок, желтый бок,

Сидит на грядке колобок».

И.п.- с прямыми ногами, руки впереди, внизу, 1- поднять руки через стороны вверх, 2- вернуться в и.п.

* «Картошка» -

И зелён, и густ на грядке вырос куст.

Покопай немножко - под кустом картошка.

И.п. - лёжа на спине. I- поднять руки и ноги под углом 45° вверх; 2- вернуться в и.п.

* «Капуста» -

Лоскуток на лоскуток- зелёная заплатка,

1- согнуть ноги в коленях вверх, руки перевести на спину; 2- вернуться в и.п.

* «Пугало»

Кто стоит на палке с бородою из мочалки.

Ветер дует - он шумит, ногами дёргает, скрипит.

(*Прыжки на двух ногах, руки- в стороны, вниз, в чередовании с ходьбой)*

3. Дыхательная гимнастика.

* Руки с напряжением вытянуть вперед, поочередно расслабить кисти, предплечья и полностью мышцы рук.
* Вдох – голову повернуть к правому плечу, на выдохе голову медленно перевести к левому плечу. Повторить 3-4 раза и наклонить голову вниз, чтобы расслабить мышцы шеи.
* Вдох – голову закинуть назад, выдох – наклонить вниз, расслабиться. Повторить упражнения, произнося при наклоне поочередно гласные звуки (а), (о), (у).

4. Водные процедуры.

Июнь.

1.Комплекс упражнений в постели.

 Потягивание. И.п. – лежа на спине. Упражнение имитирует потягивание кошки: потянуться руками, ногами, наискосок рука-нога.

(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. «Дорожка здоровья».

**Профилактика плоскостопия (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!»

**Самомассаж стоп**

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.

 **Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)**

* «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 (10-15 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.

3.Дыхательная гимнастика.

|  |  |
| --- | --- |
| Подуть громко в «рожок», вдох воздуха через нос и резкий выдох через нос, губы сомкнуты. | Пастушок, пастушок, подуди –ка нам в рожок,Ты погромче подуди, и на нас ты не гляди. |
|  |  |

 **«Чем пахнут цветы?».** И.п.: основная стойка. 1 – глубокий вдох носом; 2-5 – на выдохе произнести «пах – нут мё - дом»; 6 – вернуться в и.п. (5 раз).

4. Водные процедуры.

Июль.

1.Комплекс упражнений в постели

* Потягивание. И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую, левую руку вверх, тянуться, отпустить;тоже правой и левой ногой)
* «Велосипед». И.п. – лежа на спине. Имитировать езду на велосипеде, стопами описывая круги. (20 сек.)
* «Калачик». И.п. – лежа на спине. Подтянуть голову и бедра к груди («калачик») стараясь оставаться в этом положении как можно дольше (20 сек.)
* «Отдыхаем» И.п. - лёжа на животе с опорой на локти, ладошками аккуратно поддерживаем подбородок. Поочерёдно сгибать и разгибать ноги в коленях.

2. «Дорожка здоровья».

**Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)**

* «Игра на внимание». По команде воспитателя *« тропинка»*, дети становятся друг за другом, кладут руки на плечи впереди стоящего, приседают, опуская голову чуть-чуть вниз. По команде « Кочка», дети направляются к центру круга, подняв соединённые руки вверх. На слово « Кочки», дети приседают, положив руки на голову.
* «Горячо». И.п. – сидя на полу, упор присев сзади, поднять ноги, согнутые в коленях, держать их на весу несколько секунд, затем опустить ( 4-5 раз)
* « Весёлые ножки»: выставить одну ногу вперед на пятку, затем на носок и убрать под стул ( 4-5- раз)

 **Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)**

 Прыжки на месте на двух ногах, руки слегка согнуты ( «лапки»).

«Скачут, скачут во лесочке зайцы- серые клубочки».

Прыжки вперед-назад

 «Прыг-скок, прыг-скок»

Встать прямо, руки опустить.

 «Встал зайчонок на пенёк, всех построил по порядку, стал показывать зарядку».

 Шаг на месте.

«Раз, шагают все на месте».

Руками перед собой выполняют движение «ножницы»

 «Два! Руками машут вместе».

 Присесть. Встать.

 «Три! Присели, дружно встали».

 Почесать за ухом.

«Все за ушком почесали»

 Выпрямиться.

«На четыре потянулись»

 Прогнуться, наклониться вперед

 «Пять! Прогнулись и нагнулись»

 «Шесть! Все встали снова в ряд»

 Маршируют по кругу.

 «Зашагали как отряд».

* 1. Дыхательная гимнастика.
* *.*«Удивимся».

Удивляться чему есть - в мире всех чудес не счесть.

*И.п. – о.с., сделать свободный вдох.*

*1 –медленно поднять плечи, одновременно делая выдох;*

*2 – и.п.*

* . «Плечи».

Поработаем плечами - пусть танцуют они сами.

*И.п. – о.с.*

*1 – плечи вперёд, медленно скрещивая перед собой опущенные руки и делая свободный вдох;*

*2– медленно отвести плечи назад ,сводя лопатки и одновременно выдыхая.*

* .«Язык трубкой»

Трубкой язычок сверни - головой слегка кивни.

*И.п. – о.с.: губы сложенные «трубочкой», как при произнесении звука «о», язык высунуть и тоже сложить «трубочкой».*

*1 – медленно втягивая воздух через «трубочку» языка, заполнить им все лёгкие, раздувая живот и рёбра грудной клетки;*

*2 – закончить вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза 3 – 5 сек.*

*3– поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.*

* .«Поворот»

Вправо, влево повернёмся - и друг другу улыбнемся.

*И.п. – о.с.1 – сделать вдох;*

*2 – 3 – на выдохе повернуться, одна рука – за спину, другая вперёд;*

*4 – и.п.*

*То же, выполнять в другую сторону.*

* .«Погладь бочок»

Мы погладим свой бочок - от плеча до самых ног.

*И.п. – о.с.*

*1 – медленно поднимать правую руку, скользя ею по туловищу и поднимая плечо (вдох);*

*2 – опустить руку и плечо (выдох)*

**4. Водные процедуры.**

Август.

1.Комплекс упражнений в постели.

Ребята, вставать пора.

Просыпайтесь, детвора,

Одеяла в сторону,

Пусть вам не мешают.

Ведь гимнастика всем вам

Расти помогает.

Выполняем упражненья,

Потянитесь поскорей,

Потянитесь, улыбнитесь,

И запомните, друзья,

Без улыбки упражненья

Делать нам никак нельзя.

И.п. руки в замок. Поднять руки вверх за голову, потянуться. (6-8 раз)

И.п. руки на животе. Поднять правую ногу вверх, затем левую. Спину прижимаем к кровати, напрячь мышцы живота. Опустить ноги вместе. Ноги в коленях не сгибать.(6 раз).

И.п. руки на животе. Поднять обе ноги. Темп средний. Удерживаем 2-3 сек. (6 раз) .

И.п. руки вдоль туловища. Поднять правое колено к груди, затем левое, опустить обе ноги. Темп средний (8 раз).

2.«Дорожка здоровья».

 **Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)**

Упражнения с массажными мячиками.

* Лёгкие постукивания по мячу от носка к пятке поочерёдно правой и левой ногой (по 3 раза каждой).
* Катание мяча ступнёй правой (левой) ноги вперёд-назад (по 3 раза каждой ступнёй).
* Из положения сидя на полу взять мяч ступнями обеих ног, приподнять, удержать(10 сек.), опустить(6 раз).

 **Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)**

- дети весело идут, они обручи несут.

*(идти друг за другом, держа на плече обруч)*

- Стали обруч поднимать, стали обруч опускать *(* *поднять обруч вверх и* *опустить вниз)*

- Вот в окошко посмотрели ,

И все дружненько присели (*присесть, вытягивая руки с обручем вперёд)*

- Дружно сделаем наклон,

И все спиночку прогнём (*наклоны вперёд, вытягивая руки с обручем перед собой)*

- Вправо обруч повернём, влево обруч повернём (повороты вправо, влево обручем)

- Обруч мы не отпускаем, через обруч проползаем *(продеть обруч сверху вниз)*

- Ручками его возьмём, ножками перешагнём *(держа руки рядом, взять обруч* *двумя руками и перешагнуть через него вперёд и назад, высоко поднимая ноги)*

- Обруч на пол опускаем, и прыжки мы начинаем (*прыжки на двух ногах в обруче и перешагивая через него).*

3.Дыхательная гимнастика.

* Трубач.
Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз.
* Петух.
Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз.
* Каша кипит.
Сесть, одна рука на животе, другая — на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.
* Паровозик.
Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с.
* Регулировщик.
Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.
* Вырасти большой.
Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4–5 раз.
* Семафор.
Стоя или сидя, спина прямо. Поднять руки в стороны — вдох, медленно опустить вниз — длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3–4 раза.

4.Водные процедуры.

Список литературы.

Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам. - М.: Владос, 1999.

Гимнастика и методика преподавания / Под ред. В.М. Смолевского.- М., 1987

Коновалова Н.Г., Бурчик Л.К. Обследование и коррекция осанки у детей дошкольного возраста. В сб. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. - Новокузнецк, 1998.

Латохина Л.И. Хатха - йога для детей. - М.: 'Просвещение', 1993

Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. М., 2000.

Рунова М. Сохранение и укрепление здоровья ребенка// Ж. 'Дошкольное воспитание'. - 1999. - N 6.

Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. 2-е изд., испр. М.: Издательский центр «Академия», 2006 г.

Шебенко В.И.// Физическое воспитание дошкольника. М, 1998

Тонкова-Ямпольская Р. В., Черток Т. Я. Ради здоровья детей. Пособие для воспитателя детского сада. М., Просвещение, 1985. - 128 с.

 Харченко Т. Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников, Санкт-Петербург, ДЕТСТВО-ПРЕСС 2012.

 Игровая оздоровительная гимнастика после дневного сна. ж-л Дошкольное воспитание 2007 №5.

Козырева О.А. Лечебная физкультура для дошкольников. Москва: Просвещение, 2006 .

Интернет-ресурсы:

maam.ru›detskijsad/ozdorovitelnaja…posle…sna.html

nsportal.ru›Детский сад›Разное›…/gimnastika-posle-sna

vospitatel.com.ua›zaniatia/fizkultura/…

shkolnie.ru›kultura/149135/index.html

ohcolonoc.ru›fizicheskoe-vospitanie…posle…sna…