**Информационный проект.**

«**Здоровым быть здорово**».

**Название проекта:**

**Группа:** 11 **Возраст детей:**  4 – 5 лет

**Сроки проведения:** долгосрочный (год)

**Тип проекта:**

По содержанию: познавательный, здоровьесберегающий.

По числу участников проекта: групповой.

По характеру контактов: ребенок и семья, в рамках ДОУ.

**Актуальность темы:** Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию детей, как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры. Одна из основных задач, стоящих перед педагогами ДОУ – воспитание здорового человека.

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», т.е. количество движений, производимых ими в течении дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора, играя в тихие игры). Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Физически ослабленные дети подвергаются быстрому утомлению, у них снижены эмоциональный тонус и настроение, что в свою очередь отрицательно влияет на характер их умственной работоспособности.

**Цель проекта:**Формирование культуры здорового образа жизни, укрепление  и сохранение собственного здоровья воспитанников в условиях ДОУ и семьи.

**Задачи проекта:** 1. Оздоровительная: охрана и укрепление физического здоровья детей, повышение защитных свойств организма и устойчивости к различным заболеваниям путем закаливания, формирование представления о своем теле, о необходимости сохранения своего здоровья, удовлетворение потребности детей в движении.

2. Образовательная: формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности. Формирование правильной осанки, гигиенических навыков, развитие основных физических качеств и двигательных способностей детей (силовые, скоростно – силовые, координационные и др.), формирование умения выполнять правила подвижных игр, проявляя находчивость, выдержку, ловкость и самостоятельность. Развитие культуры движения и телесной рефлексии.

3. Воспитательная: воспитание потребности в здоровом образе жизни; вырабатывать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх; воспитывать положительные черты характера; воспитывать у детей интерес к занятиям физической культурой; поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность детей; способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности; содействовать развитию положительных эмоций, умения общаться со сверстниками, взаимопонимания и сопереживания.

**Этапы реализации проекта:**

1. Подготовительный (постановка проблемы, подбор материалов).

2. Реализационный.(занятия по познавательной деятельности, физкультурные занятия, беседы с детьми и родителями, совместные с родителями мероприятия, игровая деятельность, реализация других видов педагогических технологий по ЗОЖ, портфолио семьи «Мы заботимся о своем здоровье»)

3. Итоговый (анализ деятельности, обобщение и систематизация опыта, презентация проекта, портфолио проекта).

**Участники проекта**: дети, педагоги, родители.

**Предполагаемые результаты:** 1. Снижение уровня заболеваемости;

2. Повышение уровня физической подготовки;

3. Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

Для детей:

1. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;
2. Сформированность гигиенической культуры;
3. Улучшение соматических показателей здоровья;
4. Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

Для родителей:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей;
2. Педагогическая, психологическая помощь;
3. Повышение уровня осведомленности о работе детского сада по формированию у детей ЗОЖ.

Для педагогов:

1. Повышение теоретического уровня и профессионализма педагогов;
2. Внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых методов работы по формированию здорового образа жизни у детей среднего дошкольного возраста;
3. Личностный и профессиональный рост;
4. Самореализация.

**Ресурсное обеспечение проекта:**

1. Физкультурный уголок в группе;
2. Спортивный зал;
3. Прогулочный участок на территории МДОУ;
4. Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь;
5. Методический материал (картотека подвижных игр, конспекты бесед, занятий, сценарии спортивных мероприятий и т.д.)
6. Подборка методической литературы.

**Перспективное планирование проекта «ОЗОЖ»**

**Сентябрь**

**Не боимся мы дождей и холодных хмурых дней**

Ежедневное проведение утренней гимнастики, гимнастики побудки, физминуток, пальчиковой гимнастики.

**Тема: «Закаливание»**

Познакомить детей с правилами закаливания с помощью природных факторов (солнце, воздух и вода).

Беседа «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»

Рисование на тему: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»

**Тема: «Режим дня»**

Знакомить детей с понятием «Режим дня», закрепить представления о составляющих режима дня, уточнить знания детей о правилах соблюдения режима дня.

Беседа «О режиме мы все знаем и режим мы соблюдаем»

Дидактическая игра «Составь режим дня»

Загадки о частях суток

**Тема: «Здоровье в порядке – спасибо зарядке»**

Формировать у детей положительное отношение к зарядке, закреплять знания о важности утренней гимнастики, стимулировать желание активно двигаться.

Спортивная игра «Проведи зарядку»

Беседа «Зарядка нам нужна, зарядка нам важна»

Рисование «Любимое упражнение»

Просмотр мультфильма «Зарядка для хвоста»

**Тема: «Страна - Спортландия»**

Знакомить детей с такими понятиями как спорт и физкультура, видами спорта. Формировать положительное отношение к занятиям спортом и физкультурой, вызывать желание к активным видам движений.

Беседа« Какие бывают виды спорта»

Лепка «Любимый спортивный снаряд»

Эстафета «Быстрый , ловкий, смелый»

**Октябрь .**

**Витаминка в гостях у ребят**

Ежедневное проведение утренней гимнастики, гимнастики побудки, физминуток, пальчиковой гимнастики.

**Тема: «Значение питания в жизни человека»**

Формировать у детей знания о пользе отдельных продуктов, рациональном питании и значении питания в жизни человека. Воспитывать осознанное отношение к правилам хорошего питания.

Беседа «Правила хорошего питания»

С.р.и. «Кафе»

Д/и «Полезно – вредно»

**Тема: «Съедобные грибы и ягоды»**

Познакомить детей со съедобными и несъедобными грибами и ягодами, научить различать их по внешнему виду, правилам сбора грибов и ягод.

Беседа «Съедобные грибы и ягоды»

Д.и. «Найди съедобный гриб»

Чтение стихов про грибы и ягоды

**Тема: «Овощи и фрукты – кладовая здоровья»**

Познакомить детей с овощами и фруктами, их пользе для здорового развития организма. Уточнить, как правильно употреблять в пищу овощи и фрукты.

Беседа «О пользе овощей и фруктов»

Чтение Н.Чуприна «Маша и фруктовый сад»

Игра – имитация «Сажаем огород»

Разучивание песенки «Веселый огород»

Чтение стихов об овощах и фруктах

**Тема: «Витамины нам нужны»**

Закрепить знания детей о витаминах и их пользе для здоровья, систематизировать знания об овощах, фруктах и ягодах.

Беседа «Витамины и здоровый организм»

Загадки о полезных продуктах

Игра – развлечение «Витамины в кладовой»

Д.и. «Приготовь блюдо»

**Ноябрь .**

**Я и моё тело**

Ежедневное проведение утренней гимнастики, гимнастики побудки, физминуток, пальчиковой гимнастики.

**Тема: «Вот я какой»**

Познакомить детей с внешним строением тела, с возможностями тела (организма): я умею кричать, петь, слушать и т.д. Воспитывать чувство гордости, что я человек. Вызвать интерес к дальнейшему познанию.

Беседа «Из чего состоит тело человека»

П/и « Найди себе пару» (по росту…)

Рассматривание иллюстраций по теме

**Тема: « Внешнее строение человека»**

Дать детям знания о функции органов, сформировать представления о том, что каждая часть тела человека, и каждый орган имеют большое значение для него.

Показ презентации « Тело человека»

Беседа «Внешнее строение человека»

Рассматривание иллюстраций по теме

Чтение «Что было бы если….»

**Тема: «Как кожа помогает человеку»**

Дать детям представление о строении кожи, вызвать желание узнавать о себе. Развивать познавательную деятельность детей. Воспитывать культурно – гигиенические навыки.

Игра – занятие «Как кожа помогает человеку»

Чтение А.Барто «Девочка – чумазая»

Д/и «Чудесный мешочек»

Беседа о болезнях грязных рук и болезнях кожи

**Закрепление материала по теме: «Я и моё тело»**

Обобщить, систематизировать и закрепить полученные знания о строении и функциях органов тела, о возможностях человеческого организма.

Беседа «Наш организм»

Игра «Как работает организм»

**Декабрь**

**Уши, носик и глаза помогают нам всегда**

Ежедневное проведение утренней гимнастики, гимнастики побудки, физминуток, пальчиковой гимнастики.

**Тема: «Глаза – главные помощники человека»**

Дать детям представление о том, что глаза являются одним из основных органов человека. Познакомить детей со строением глаза. Закрепить знания о правилах ухода за глазами, о правилах безопасности. Воспитывать желание быть здоровым.

Беседа «Смотри во все глаза»

Загадывание загадок по теме

Д/и «Зоркий глаз»

П/и «Жмурки»

Д/и «Глаза могут не только смотреть»

**Тема: «Чем мы слышим»**

Дать детям знания об органах слуха, уточнить, что уши у всех разные. Учить при помощи опытов различать силу, высоту, тембр звуков. Закрепить знания о правилах ухода за ушами, о правилах безопасности.

Игра – занятие « слушай во все уши»

Заучивание стих-яЭ.Мошковской «Уши»

Д/и «Угадай чей голосок»

Д/и «Угадай какой инструмент прозвучал»

Рассматривание иллюстраций

**Тема: «Мой замечательный нос»**

Продолжать расширять знания детей об органе нашего организма – носе. Закрепить знания о правилах ухода заносом, о правилах безопасности. Воспитывать желание быть здоровым.

Игра – беседа «Мой замечательный нос»

Д/и «Угадай по запаху»

Д/и «Опасно – неопасно»

Чтение «О старом носовом платочке»

Рассматривание иллюстраций по теме

**Тема: «Чтоб смеялся роток и кусался зубок»**

Обогащать знания детей об уходе за полостью рта, зубами, правилах чистки зубов. Учить правильно пользоваться зубной щеткой, полоскать рот после еды.

Чтение «Королева зубная щётка»

Показ презентации «Как ухаживать за зубами?»

Игра – занятие «Подружись с зубной щёткой»

**Январь**

**Чистота – залог здоровья**

Ежедневное проведение утренней гимнастики, гимнастики побудки, физминуток, пальчиковой гимнастики.

**Тема: « Чистота – залог здоровья»**

Сформировать представление о здоровье, болезнях, микробах. Сообщить элементарные сведения об инфекционных заболеваниях, способах распространения болезней. Учить заботиться о своём здоровье, о здоровье окружающих людей.

Беседа «Откуда берутся болезни»

Чтение К.Чуковского «Мойдодыр»

Рисование по теме произведения

Игра-занятие «В гостях у Мойдодыра»

Показ презентации «Правила личной гигиены»

**Тема: «Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое»**

Продолжать знакомить детей с правилами личной гигиены. Дать детям понятие о том, что уход за телом – важнейшее условие для поддержания и укрепления здоровья. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Беседа «Гигиена тела»

Чтение «Колдунья грязь»

Д/и «Знаешь ли ты?»

**Тема: «Вирусы и микробы»**

Закрепить знания детей о личной гигиене, рассказать об инфекционных болезнях, как человек заболевает. Познакомить с понятиями «Вирусы» и «Микробы», дать разъяснения этим понятиям.

Беседа «Микробы и вирусы»

Показ иллюстраций по теме.

Демонстрация мультфильма «Про бегемота, который боялся прививок»

**Февраль**

**Зимние забавы**

Ежедневное проведение утренней гимнастики, гимнастики побудки, физминуток, пальчиковой гимнастики.

**Тема: «Мы мороза не боимся»**

Формировать у детей положительное отношение к играм и физическим занятиям на свежем воздухе в зимний период, закрепить правила безопасного поведения на улице зимой.

Беседа «Зимние забавы, игры и развлечения»

Рисование «Катание с горы»

Д.и. «Назови зимние виды спорта»

Чтение М.Лаписова «Я катаю снежный ком», «Хитрые санки», В.Лунин «Кому зимою жарко», «На лыжах»

**Тема: « Зимняя одежда»**

Закрепить и дополнить знания детей о видах одежды в зимний период в зависимости от рода детской деятельности, напомнить о пользе зимних прогулок.

Беседа «Как одеться зимой»

Д.и. «Одень куклу Катю кататься на лыжах»

Рисование «Украсим одежду для зимы»

**Тема:«Учимся быть самостоятельными»**

Формировать у детей чувство ответственности , самостоятельность, учить следить за своим внешним видом, чистотой, опрятностью, правильно и в определенном порядке одеваться и раздеваться, пользоваться предметами личной гигиены (носовым платком, расческой).

Беседа « Я большой, я умею сам»

Чтение стихотворений А.Барто «Я доказываю маме», стихотворение про Олю.

**Тема:«Добро и зло в нашей жизни»**

Воспитание желания и потребности проявлять доброту и другие гуманные чувства к окружающим без напоминаний, по собственному побуждению. Систематизировать и обобщить правила доброго, вежливого поведения.

Беседа «Доставляй людям радость добрыми делами»

Рассматривание иллюстраций по теме.

Чтение рассказа «Добрый поступок Вани»

**Март**

**«С физкультурой мы дружны!»**

Ежедневное проведение утренней гимнастики, гимнастики побудки, физминуток, пальчиковой гимнастики.

**Тема:«Профилактика плоскостопия и правильной осанки»**

Рассмотреть и обсудить с детьми опасные ситуации возможных контактов с незнакомыми людьми на улице. Научить детей правильно себя вести в таких ситуациях. Познакомить с номером «02»

Беседа : «Как надо правильно сидеть на занятии и при приеме пищ»

П/и : «Делай как я»

Просмотр спортивных передач и знакомых мультфильмов по теме

**Тема: «Наши олимпийцы»**

Формировать у детей чувство патриотизма и уважения к людям других стран

Беседа: «Что такое Олимпиада»

Аппликация: «Олимпийские кольца»

Эстафета: «Быстрее. Выше. Сильнее»

**Тема: «Виды спорта»**

Познакомить детей с различными видами спорта во все времена года. Дать представления о видах спортивного инвентаря и снарядов.

Беседа» Какие виды спорта вы знаете?»

Лепка: «Любимый вид спорта»

Загадки о спорте

**Тема: «Зимний стадион»**

Углублять представления детей о физкультурниках и спортсменах

Конструирование: «Стадион»

Д/и «Сложи пазл»

Рисование: «Я расту сильным и здоровым»

**Апрель**

**Мои чувства, мои эмоции**

Ежедневное проведение утренней гимнастики, гимнастики побудки, физминуток, пальчиковой гимнастики.

**Тема: « Мое настроение»**

Формировать у детей понимание различных настроений человека, учить правильно реагировать на эмоции другого человека, воспитывать желание проявлять положительные эмоции.

Беседа «Мои чувства, мое настроение»

Чтение рассказа про Федю.

Игра «Закончи рассказ»

Рисование «Мое настроение»

**Тема:«Детские конфликты»**

Научить детей самостоятельно разрешать межличностные конфликты и по возможности избегать их, проанализировать из-за чего происходят ссоры.

Беседа «Конфликты между детьми»

Чтение стиховГ.Ладонщикова «У пенька», Трусливый задира» и др.

Д.И. «Помири куклу Катю и куклу Машу»

**Тема: «Мои привычки»**

Познакомить детей с привычками полезными и вредными, воспитывать желание избавиться от вредных привычек и прививать полезные.

Беседа «Вредные и полезные привычки»

Рассматривание иллюстраций по теме

Д.и. «Да – нет»

Чтение стихотворения «Козявочки – малявочки»

**Тема: « Зачем мы спим»**

Формировать положительное отношение ко сну дневному и ночному, воспитывать понимание необходимости сна для здоровья организма человека.

Беседа «Сон – лучшее лекарство»

Игра «Хорошо – плохо»

Чтение стихотворения С. Михалкова «Не спать»

**Май**

**Дерево здоровья**

Ежедневное проведение утренней гимнастики, гимнастики побудки, физминуток, пальчиковой гимнастики.

**Тема: «Цикл занятий по ЗОЖ «Дерево здоровья»»**

Закрепить знания детей об основах здорового образа жизни, воспитывать бережное отношение к своему организму.

**Комплекс утренней гимнастики в средней группе**

**1-я половина сентября.**

**1часть.**

1. Ходьба в колонне по одному, на носках.
2. Медленный бег в колонне по одному.
3. Ходьба друг за другом по кругу.

**2часть.  Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с лентами (2шт).**

1. **«Помаши»**И.п.: встать прямо, ноги вместе, руки с лентами за спину.Вып: поднять руки в стороны, помахать руками вверх-вниз, спрятать за спину.Повтор: 5 раз, темп: средний.
2. **«Поклон».**

      И.п.: ноги на ширине плеч, руки с лентами вниз.  Вып.: наклониться вниз, дотронуться до пальцев ног, выпрямиться Повтор: 5 раз, темп: средний.

1. **«Вокруг».**И.п.: ноги на ширине плеч, руки с лентами к плечам.
2. Вып.:поворот в правую сторону ,помахатьлентами,выпрямиться;  поворот в левую сторону, помахать лентами, выпрямиться.  Повтор: 5 раз, темп: средний
3. **«Веселые ножки».**И.п.: сесть, ноги вместе, ленты на полу, руки упор сзади.  Вып.: согнуть правую  ногу, выпрямиться, согнуть левую ногу, выпрямиться.  Повтор: 5 раз, темп: средний.
4. **«Потопай».**И.п.: встать прямо, ноги вместе, руки с лентами  вниз. Вып.: потопать 3 раза правой ногой, 4 прыжка «как мячики», выпрямиться;  потопать 3 раза левой ногой, 4 прыжка «как мячики», выпрямиться.  Повтор: 5 раз, темп: быстрый.
5. **«Ветерок»**.И.п.: стоя, ноги вместе, руки опущены.Вып.: прямые руки с лентами через стороны вверх-вдох**.** Опустить руки вниз-выдох Повтор: 3-4 раза, темп: замедленный.

**3 часть.**Спокойная ходьба друг за другом.

**Комплекс утренней гимнастики для СРЕДНЕЙ ГРУППЫ**

**2-ая половина сентября**

**1часть.**

1. Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках.
2. Бег врассыпную (рассыпаются мячи на полу).
3. Ходьба друг за другом по кругу с мячом в руках.

**2часть.  Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с маленьким мячом.**

1. **«Полюбовались клубочками».**И.п.: встать прямо, ноги вместе, мяч в 2-х руках внизу.  Вып: мяч вперед, вверх (показали клубочки), опустили вниз (спрятали).Повтор: 5 раз, темп: средний.
2. **«Покажи клубочек другу».**

      И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в руке.  Вып.: поворот в сторону, назад (показать клубочек другу), выпрямиться, переложить   мяч за спиной в другую руку, поворот в сторону, назад (показать клубочек другому другу), выпрямиться  Повтор: 5 раз, темп: средний.

1. **«Поиграем с клубочком».**

И.п.: ноги расставлены, мяч в руке. Вып.: наклон вниз, прокатить мяч из одной руки в другую выпрямиться.  Повтор: 5 раз, темп: средний.

1. **«Побарахтаемся».**И.п.: лежа на спине.  Вып.: имитировать движение руками и ногами (котята легли на спинку и барахтаются), выпрямиться  Повтор: 5 раз, темп: быстрый.

**5 «Котята прыгают».**

И.п.: встать прямо, ноги вместе, мяч в руках перед грудью. Вып.: 4 прыжка «как мячики», выпрямиться, 4 пружинки, выпрямиться. Повтор: 5 раз, темп: быстрый.

1. **«Солнышко»** (упражнения на дыхание).

 И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в 2-х руках внизу.  Вып.: руки вверх – вдох (солнышко светит котятам). Опустить руки вниз-выдох (солнышко спряталось за тучку).Повтор: 3-4 раза, темп: замедленный.

**3 часть.**Спокойная  ходьба друг за другом (складываем мячи в корзинку).

**Комплекс утренней гимнастики для СРЕДНЕЙ ГРУППЫ**

**1-я половина октября.**

**1часть.**

1.Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках.

2.Бег в колонне по одному «змейкой» между предметами.

  3.Ходьба друг за другом по кругу.

**2часть.  Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с цветными палочками (1шт).**

1. **«Лесенка»**И.п.: встать прямо, ноги врозь, палочка внизу в опущенных руках.Вып: поднять палочку вперед, вверх, вперед, опустить вниз.   Повтор: 5 раз, темп: средний.
2. **«Поклонись».**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки с палочкой вниз. Вып.: поднять палочку вверх, наклониться вниз, коснуться палочкой пола, выпрямиться, палочку опустить.  Повтор: 5 раз, темп: средний.

1. **«Покажи палочку».**И.п.: стоя на коленях, руки с палочкой вниз.  Вып.:  поворот в правую сторону, палочку в сторону, руки прямые, прямо;  поворот в левую сторону, палочку в сторону, руки прямые, прямо.  Повтор: 5 раз, темп: средний.
2. **«Приседалки».**И.п.: встать прямо, ноги расставить, палочка внизу в опущенных руках.  Вып.: присесть, руки вперед прямые, встать. Повтор: 5 раз, темп: средний.
3. **«Прыгни через палочку».**И.п.: встать прямо, ноги вместе, палочка на полу.Вып.: прыжки через палочку на 2-х ногах (10 прыжков) в чередовании с ходьбой.  Повтор: 2 раза, темп: быстрый.
4. **«Обними себя»** (упражнение на дыхание).

И.п.: встать прямо, ноги слегка расставлены, руки опущены.   Вып: развести руки в стороны – вдох носом, обнять себя – медленный выдох ртом.  Повтор: 3-4 раза, темп: замедленный.

**3 часть.**Ходьба друг за другом по кругу, выполняя задания для рук (вверх, в стороны).

**Комплекс утренней гимнастики для СРЕДНЕЙ ГРУППЫ**

**2-я половина октября.**

**1часть.**

1.Ходьба по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа.

2.Бег с высоким подниманием колена.

  3.Ходьба друг за другом по кругу.

**2часть.  Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов.**

1. **«Хлопни в ладоши»**И.п.: встать прямо, ноги вместе, руки вниз.Вып: поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, руки опустить через стороны вниз. Повтор: 5 раз, темп: средний.
2. **«По коленям».**

И.п.: встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе.Вып.: наклониться вниз, хлопнуть ладонями по коленям, выпрямиться.   Повтор: 5 раз, темп: средний.

1. **«Повороты».**И.п.: стоя, ноги слегка расставлены руки к плечам. Вып.:  поворот в правую сторону, руки прямые, прямо; поворот в левую сторону, руки прямые, прямо; Повтор: 5 раз, темп: средний.
2. **«Лошадки».**И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, ладонями вниз.   Вып.: поднять согнутую правую ногу, дотронуться коленом до ладони, опустить;  поднять согнутую левую ногу, дотронуться коленом до ладони, опустить;  Повтор: 5 раз, темп: средний.
3. **«Попрыгунчики».**И.п.: встать прямо, ноги вместе, руки на поясе.Вып.: прыжки на 2-х ногах на месте(10 прыжков) в чередовании с ходьбой. Повтор: 2 раза, темп: быстрый.
4. **«Обними себя»** (упражнение на дыхание).

И.п.: встать прямо, ноги слегка расставлены, руки опущены.Вып: развести руки в стороны – вдох носом, обнять себя – медленный выдох ртом. Повтор: 3-4 раза, темп: замедленный.

**3 часть.**Ходьба  обычная друг за другом.

**Комплекс утренней гимнастики для СРЕДНЕЙ ГРУППЫ**

**1-ая половина ноября.**

**1часть.**1.Ходьба со сменой направления по звуковому сигналу. 

1. Бег по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа.
2. 3.Ходьба друг за другом.

**2часть.  Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с кубиками (1шт.)**

**1«Переложи кубик».**

И.п.: встать прямо, ноги врозь, руки вниз, кубик в правой руке. Вып: поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить руки через стороны вниз.  Повтор: 5 раз, темп: средний.

**1.«Поставь кубик».**

И.п.: встать прямо, ноги слегка расставить, руки вниз, кубик в правой руке.Вып.: наклониться вниз, поставить кубик у левой ноги, выпрямиться, руки на пояс;  наклониться вниз, взять кубик, переложить в левую  руку, выпрямиться. То же выполнить к правой ноге.  Повтор: по 3 раза к каждой ноге, темп: средний.

**2.«Повороты».**И.п.: стоя, ноги вместе, руки вниз, кубик в правой руке.  Вып.:  поворот в правую сторону, руки прямые с кубиком, прямо;  поворот в левую сторону, руки прямые с кубиком, прямо.    Повтор: 5 раз, темп: средний.

**3.«Сели встали».**

И.п.: стоя на коленях, руки с кубиком вниз, кубик в правой руке.  Вып.: сесть на пятки; встать на колени, переложить кубик над головой в левую руку. Повтор: 5 раз, темп: средний.

**4.«Попрыгушки».**И.п.: встать прямо, ноги вместе, руки на поясе.Вып.: прыжки на 2-х ногах на месте (12 прыжков) в чередовании с ходьбой.  Повтор: 2 раза, темп: быстрый.

**5.«Строитель»** (упражнение на дыхание).

 И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены, сцеплены «в замок». Поднять сцепленные руки вверх-вдох, при опускании вниз-медленный выдох с произношением «ух-х-х». Повтор: 3-4 раза, темп: замедленный.

**3 часть.**Ходьба по кругу, взявшись за руки.

**Комплекс утренней гимнастики для СРЕДНЕЙ ГРУППЫ**

**2-ая половина ноября**

**1часть**

1.Чередование обычной ходьбы и ходьбы с заданием.

 2.Чередование бега в колонне по одному с бегом врассыпную.

 3.Ходьба друг за другом.

**2часть.  Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с мячом (1шт.)**

1. **«Солнышко».**И.п.: встать прямо, ноги вместе, мяч в обеих руках внизу. Вып: поднять мяч вперед, вверх, вперед, опустить вниз.   Повтор: 5 раз, темп: средний.
2. **«Покатай мячик».**

И.п.: встать прямо, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед собой.Вып.: наклониться вниз, прокатить мяч от правой ноги к левой, выпрямиться.    Повтор: 5 раз, темп: средний.

1. **«Повороты».**И.п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой. Вып.: прокатить мяч вокруг себя, не выпуская из рук, в правую и левую сторону.  Повтор: по 3 раза в каждую сторону, темп: средний.
2. **«Согнуть-разогнуть».**

И.п.: сидя на ягодицах, ноги вместе, мяч зажат между стоп, руки упор сзади.Вып.: согнуть ноги, ближе к себе, выпрямить.   Повтор: 5 раз, темп: средний.

1. **«Прыгунки».**И.п.: встать прямо, ноги вместе, руки вниз, мяч в правой руке. Вып.: прыжки на 2-х ногах на месте с поворотом влево, вправо (12 прыжков) в чередовании с ходьбой.   Повтор: 2 раза, темп: быстрый.
2. **«Строитель»** (упражнение на дыхание).
3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены, сцеплены «в замок». Поднять сцепленные руки вверх-вдох, при опускании вниз-медленный выдох с произношением «ух-х-х».  Повтор: 3-4 раза, темп: замедленный.

**3 часть.**Ходьба по кругу, взявшись за руки.

**Комплекс утренней гимнастики для СРЕДНЕЙ ГРУППЫ**

**1-я половина декабря**

**1часть.**1.Ходьба со сменой ведущего.

  2.Бег обычный со сменой направления по звуковому сигналу.

3.Ходьба друг за другом.

**2часть.  Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов.**

**1.«Хлопни над головой».**

И.п.: встать прямо, ноги врозь, руки вниз.  Вып: поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить руки через стороны вниз.  Повтор: 5 раз, темп: средний.

**2.«Хлопни-наклонись».**

  И.п.: встать прямо, ноги расставить, руки к плечам. Вып.: наклониться вниз, коснуться пальцами рук пальцев ног; выпрямиться, хлопок перед собой в ладоши.  Повтор: по 3 раза к каждой ноге, темп: средний.

**3.«Повернись и хлопни».**

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Вып.:  поворот в правую сторону, прямые руки в стороны, хлопок в ладоши; прямо;  поворот в левую сторону, прямые руки в стороны, хлопок в ладоши; прямо.  Повтор: 5 раз, темп: средний.

**4.«Хлопни под коленями».**

И.п.: встать прямо, ноги слегка расставлены, руки вниз. Вып.: поднять колено правой ноги, хлопок под коленом; опустить ногу; поднять колено левой ноги, хлопок под коленом; опустить ногу. Повтор: 5 раз, темп: средний.

**5.«Хлопни».**

И.п.: встать прямо, ноги слегка расставлены, руки на поясе.Вып.: «пружинка» и хлопок в ладоши (4 пружинки), 10 прыжков на 2-х ногах на месте в чередовании с ходьбой.  Повтор: 2 раза, темп: быстрый.

6.Упражнение на дыхание «**Ворона**»

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Вып: руки в стороны, как крылья - *вдох*; медленно опустить руки вниз, произносит на *выдохе* «кар-р-р».  Повтор: 3-4 раза, темп: замедленный.

**3 часть.**Спокойная ходьба «змейкой», обходя предметы.

**Комплекс утренней гимнастики для СРЕДНЕЙ ГРУППЫ**

**2-ая половина декабря**

**1часть.**1.Ходьба мелким шагом.

2.Бег в колонне со сменой ведущего.

  3.Ходьба друг за другом.

**2часть.  Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  с кеглей (1 шт.)**

1. **«Переложи кеглю».**

И.п.: встать прямо, ноги врозь, руки вниз, кегля в правой руке.    Вып: поднять руки в стороны, вверх, переложить кеглю в левую руку, опустить руки через стороны вниз.  Повтор: 5 раз, темп: средний.

1. **«Поклон».**

 И.п.: встать прямо, ноги слегка расставить, руки вниз, кегля в правой руке.Вып.: наклониться вниз, положить кеглю на пол, выпрямиться, руки на пояс;  наклониться вниз, взять кеглю левой  рукой, выпрямиться.   Повтор: 5 раз, темп: средний.

1. **«Поворотики».**

И.п.: сидя на пятках, руки на коленях, кегля в правой руке. Вып.: поворот в правую сторону, положить кеглю на пол у носков ног; прямо; поворот в правую сторону, взять кеглю, выпрямиться.     То же в левую сторону.  Повтор: 5 раз, темп: средний.

1. **«Передай под коленями».**
2. И.п.: встать прямо, ноги  расставлены, руки вниз, кегля в правой руке. Вып.: поднять колено правой ноги, передать кеглю под коленом в левую руку; опустить ногу;  поднять колено левой ноги, передать кеглю под коленом в правую руку; опустить ногу.Повтор: 5 раз, темп: средний.
3. **«Пружинка».**И.п.: встать прямо, пятки вместе носки врозь, руки вниз, кегля в правой руке.Вып.: 4 «пружинки», 12 прыжков на 2-х ногах на месте в чередовании с ходьбой. Повтор: 2 раза, темп: быстрый.
4. Упражнение на дыхание **«Сдуй снежинку»**
5. И.п.: Представьте, что идет  пушистый снег, который падает на  руку в варежке- делаем медленный *вдох носом*, сдуваем снежинку с варежки-медленный *выдох ртом.*  Повтор: 3-4 раза, темп: замедленный.

**3 часть.**Спокойная ходьба по кругу.

:**Комплекс утренней гимнастики для СРЕДНЕЙГРУППЫ**

**Январь**

**1часть.**

1.Ходьба по кругу приставным шагом вперед.

2.Бег широким шагом .

3.Ходьба друг за другом.

**2часть.  Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с мешочком.**

1. **«Покажи мешочек».**

И.п.: встать прямо, ноги врозь, мешочек в правой руке, руки вниз.   Вып: правая рука вперед, опустить руку вниз; переложить мешочек за спиной в левую руку;  левая рука вперед, опустить руку вниз; переложить мешочек за спиной в правую руку.  Повтор: 5  раз, темп: средний.

1. **«Положи мешочек».**

И.п.: встать прямо, ноги расставить, мешочек в обеих руках внизу. Вып.: наклониться вниз, положить мешочек между стоп; выпрямиться, руки на пояс; наклониться вниз, взять мешочек;

  Повтор: 6 раз, темп: средний.

1. **«Повороты».**

И.п.: сидя на пятках, мешочек в правой руке.Вып.: поворот в правую сторону, положить мешочек у носков ног, повернуться прямо; поворот в левую сторону, взять мешочек, повернуться прямо;  Повтор: 5 раз, темп: средний.

1. **«Приседание».**И.п.: о.с., мешочек в согнутых руках у груди.Вып.: присесть, мешочек вперед, встать, мешочек на грудь.  Повтор: 5 раз, темп: средний.
2. **«Прыгалки».**И.п.: встать прямо, ноги слегка расставлены, мешочек в правой руке, руки вниз.Вып.: 12 прыжков на 2-х ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте, приподнимая только пятки (8 шагов).Повтор: 2 раза, темп: быстрый.
3. Упражнение на дыхание **«В кастрюле каша кипит»** .

 И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, одна рука на животе, другая на груди.  Вып: *Медленный вдох носом*- втягивать живот и набирать воздух в грудь;   *Медленный выдох* с произношением звука «ш-ш-ш», опуская грудь и выпячивая живот.   Повтор: 3-4 раза, темп: замедленный.

**3 часть.**Спокойная ходьба в колонне по одному.

**Комплекс утренней гимнастики для**

**СРЕДНЕЙ   ГРУППЫ**

**1-я половина февраля.**

**1часть.**

1.Ходьба боком приставным шагом.

 2.Бег обычный в чередовании с обычной ходьбой.

3.Ходьба в колонне по одному.

**2часть.  Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов.**

1. **«К плечам».**

И.п.: встать прямо, пятки вместе - носки врозь, руки к плечам. Вып: развести руки в стороны, к плечам.  Повтор: 5 раз, темп: средний.

**2.«Часики».**

 И.п.: встать прямо, ноги слегка расставлены, руки на пояс.Вып.: наклониться вправо, выпрямиться; наклониться влево,выпрямиться.  Повтор: 5 раз, темп: средний.

**3.«Ворота».**

И.п.: встать прямо, ноги слегка расставлены, руки вниз (ворота закрыты).  Вып.: поворот туловища в правую сторону, руки в стороны, повернуться прямо; поворот туловища в правую сторону, руки в сторонып, повернуться прямо.  Повтор: 5 раз, темп: средний.

**4.«Короткие длинные».**

И.п.: сидя, ноги вместе, руки упор сзади.  Вып.: согнуть ноги, выпрямить ноги.Повтор: 5 раз, темп: средний.

**5.«Попрыгунчики».**И.п.: встать прямо, ноги вместе, руки на пояс.Вып.: 4 прыжка на 2-х ногах на месте с поворотом вокруг себя,  4 прыжка в другую сторону в чередовании с ходьбой на месте.Повтор: 3 раза, темп: быстрый.

6.Упражнение на дыхание **«Хомячок»** .

 И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. (Представьте, что вы играли с хомячком и его шерсть осталась у вас на плечах.Давайте её сдуем). Вып: делаем медленный *вдох носом*-поворачиваем голову в правую сторону сдуваем шерстинку с правого плеча -медленный *выдох ртом;*делаем медленный *вдох носом*-поворачиваем голову в левую сторону сдуваем шерстинку с левого плеча -медленный *выдох ртом.*  Повтор: 2 раза, темп: замедленный.

**3 часть.**Малоподвижная игра «Найди и промолчи».

**Комплекс утренней гимнастики для**

**СРЕДНЕЙ ГРУППЫ.**

**2-ая половина февраля.**

**1часть.**

1.Ходьба обычная в чередование с ходьбой парами  в колонне.

 2.Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 мин.

 3.Ходьба в колонне по одному.

**2часть.  Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с мячом.**

1. И.п.: встать прямо, пятки вместе - носки врозь, мяч внизу.  Вып: дотронуться мячом до правого плеча, опустить мяч вниз;  дотронуться мячом до левого плеча, опустить мяч вниз.

                  Повтор: 5 раз, темп: средний.

1. И.п.: встать прямо, ноги расставлены, мяч в обеих руках перед грудью.Вып.: наклониться вниз, дотронуться мячом до пола, выпрямиться.Повтор: 5 раз, темп: средний.
2. И.п.: встать прямо, ноги расставлены,  мяч внизу.  Вып.: поворот в правую сторону, мяч вперед, поворот прямо, мяч вниз; поворот в левую сторону, мяч вперед, поворот прямо, мяч вниз;Повтор: по 3 раза, темп: средний.
3. И.п.: стоя, ноги вместе, руки с мячом вверх. Вып.: согнуть правую ногу, дотронуться мячом до колена, опустить ногу; согнуть левую ногу, дотронуться мячом до колена, опустить ногу.  Повтор: 5 раз, темп: средний.
4. **«Прыжки».**И.п.: встать прямо, ноги вместе, руки на пояс.Вып.: 8 прыжков ноги врозь**-**ноги вместе. Повтор: 3 раза, темп: быстрый.
5. Упражнение на дыхание **«Поезд гудит»**

 И.п.: стоя, мяч между ног, руки вниз.  В: делаем медленный *вдох носом*;медленный *выдох ртом, произнося «ту-у-у-у».*   Повтор: 4 раза, темп: замедленный.

**3 часть.   Спокойная ходьба в колонне по одному.**

**Комплекс утренней гимнастики дляСРЕДНЕЙГРУППЫ                                                                                            1-я половина марта .**

**1часть.**

**ъ**1. Ходьба в колонне по 2-е.

2.Бег в колонне парами.

 3.Ходьба в колонне по одному.

**2часть.  Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с платком «Мамины помощники».**

**1.«Вытряхиваем пыль».**

И.п.: встать прямо, пятки вместе - носки врозь, платочек в обеих руках, хват за концы сверху.  Вып: поднять платочек вперед, вверх, вперед, вниз. Повтор: 5 раз, темп: средний.

**2.«Полощим белье».**

И.п.: встать прямо, ноги слегка расставлены, платочек в обеих руках внизу.Вып.: наклониться вниз, помахать платочком влево-вправо, выпрямиться.Повтор: 5 раз, темп: средний.

**3.«Стряхиваем воду».**

 И.п.: встать прямо, ноги на ширине плеч,  платочек в правой руке внизу.   Вып.: поворот в правую сторону, взмахнуть платочком,  поворот прямо, платочек  вниз; поворот в левую сторону, взмахнуть платочком,  поворот прямо, платочек  вниз. Повтор: по 3 раза, темп: средний.

**4.«Чистые платочки».**

И.п.: встать прямо, пятки вместе - носки врозь, платочек в обеих руках, хват за концы сверху.  Вып.: сесть на корточки, платочек вперед, встать, опустить платочек.  Повтор: 5 раз, темп: средний.

**5.«Кончилась стирка».**

И.п.: встать прямо, ноги вместе, платочек в правой руке внизу.Вып.: 8 прыжков на 2-х ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте.

Повтор: 3 раза, темп: быстрый.

**6**.Упражнение на дыхание **«Подуй на платочек»**.

 И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, платочек в обеих руках, хват за концы сверху перед лицом.   Вып: делаем медленный *вдох носом*;медленный *выдох ртом,*дуем на платочек*.*Повтор: 4 раза, темп: замедленный.

**3 часть.**Ходьба боком приставным шагом.

**Комплекс утренней гимнастики для СРЕДНЕЙ ГРУППЫ**

**2-ая половина марта.**

**1часть.**

1.Ходьба обычная в чередование с ходьбой с высоким подниманием колена.

 2.Бег парами в колонне в чередование с бегом врассыпную.

3.Ходьба друг за другом.

**2часть.  Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов.**

1. **«К плечам».**
2. И.п.: встать прямо, пятки вместе - носки врозь, руки на поясе.   Вып: руки к плечам; вернуться в И. п. Повтор: 5  раз, темп: средний.
3. **«Гуси шипят».**

И.п.: встать прямо, ноги на ширине плеч, руки за спину в «замок». Вып.: наклониться вперед, голову приподнять, сказать «ш-ш-ш»; выпрямиться.  Повтор: 6 раз, темп: средний.

1. **«Поворот».**И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе.Вып.: поворот вправо, посмотреть назад; прямо;   поворот влево, посмотреть назад; прямо. Повтор: 5 раз, темп: средний.
2. **«Потянись».**И.п.: сидя на пятках, руки к плечам.Вып.: встать на колени, руки вверх, потянуться; сесть.  Повтор: 5 раз, темп: средний.
3. **«Попрыгушки».**И.п.: встать прямо, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Вып.: «пружинка»  (6 раз), 12 прыжков на 2-х ногах на месте в чередовании с ходьбой.  Повтор: 2 раза, темп: быстрый.
4. Упражнение на дыхание **«Петух».**
5. И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз.Вып:  *медленный вдох носом-*поднять руки в стороны; *медленный выдох ртом с*произнесением «Ку-ка-ре-ку!» и хлопками рук   по  бедрам (выдох).   Повтор: 3-4 раза, темп: замедленный.

**3 часть.**Спокойная ходьба парами  в колонне.

**Комплекс утренней гимнастики для СРЕДНЕЙ ГРУППЫ**

**1ая половина апреля**

**1часть.**

1. Ходьба обычная в чередование с ходьбой с высоким подниманием колена.

2.Бег парами в колонне в чередование с бегом врассыпную.

3. Ходьба друг за другом.

**2часть.  Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с лентами ( 2 шт).**

**1.«Помаши ленточками».**

И.п.: встать прямо, пятки вместе - носки врозь, руки вниз. Вып: поднять руки через стороны вверх; опустить руки через стороны вниз.

Повтор: 5  раз, темп: средний.

**2.«Положи ленточки».**

И.п.: встать прямо, ноги на ширине плеч, руки вниз.Вып.: наклониться вниз, положить ленточки у правой ноги; выпрямиться, руки на пояс; наклониться вниз, взять ленточки; выпрямиться.  То же к левой ноге.Повтор: 3 раза к каждой ноге, темп: средний.

**3.«Покажи ленточки».**

И.п.: стоя на коленях, руки вниз.  Вып.: поворот вправо, помахать лентами; повернуться прямо;  поворот влево, помахать лентами; повернуться прямо.Повтор: 5 раз, темп: средний.

**4.«Не задень ленточки».**

И.п.: сидя на ягодицах, ноги вместе согнуты в коленях, руки упор сзади, ленты лежать у носков ног. Вып.: выпрямить  ноги, пятки не опускать; согнуть ноги.   Повтор: 5 раз, темп: средний.

**5.«Поссорились-помирились».**

И.п.: встать прямо, ноги вместе, руки вниз. Вып.: прыжком ноги в стороны, руки в стороны; прыжком ноги вместе, руки вниз. Чередовать с ходьбой на месте, поочередно отрывая пятки от пола. Повтор: 3 раза по 8 прыжков, темп: быстрый.

6.Упражнение на дыхание **«Птицы прилетели».**

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз.Вып:  *медленный вдох носом-*поднять руки в стороны;  *медленный выдох ртом – опустить руки вниз.*

 Повтор: 3-4 раза, темп: замедленный.

**3 часть.**Спокойная ходьба по 2-е друг за другом.

**Комплекс утренней гимнастики для СРЕДНЕЙ ГРУППЫ**

**2я половина апреля.**

**1часть.**

1. Ходьба обычная в чередование с ходьбой на носках, руки на пояс.

2. Бег в колонне парами в  чередовании с бегом  в колонне по одному. («Рядом с другом - друг за другом»)

 3. Ходьба в колонне по одному.

**2часть.  Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов «Весна пришла».**

1. **«Птицы летят».**

И.п.: встать прямо, ноги слегка расставлены, руки вниз.  Вып: руки через стороны вверх, руки через стороны вниз. Повтор: 5 раз, темп: средний.

**2. «Птицы вьют гнезда».**

И.п.: встать прямо, ноги на ширине плеч, руки сзади в «замок».Вып.: наклониться вниз, руки вверх, выпрямиться.Повтор: 5 раз, темп: средний.

**3. «Медведь проснулся».**

И.п.: встать прямо, ноги слегка расставлены,  руки на пояс. Вып.: наклон в правую сторону, прямо; наклон  в левую сторону, прямо.  Повтор: 5 раз, темп: средний.

**4.«Лисичка».**И.п.: стоя на коленях, руки к плечам  Вып.: сесть на ягодицы с правой  стороны, прямые руки  вперед; прямо; сесть на ягодицы с  левой стороны, прямые руки  вперед; прямо. Повтор: 5 раз, темп: средний.

**5.«Серые зайчики».**

И.п.: встать прямо, ноги вместе, руки на пояс.Вып.: 8 прыжков на 2-х ногах на месте в чередовании с ходьбой с поворотом вокруг себя.Повтор: 3 раза, темп: быстрый.

6.Упражнение на дыхание **«Гуси»**

 И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Вып: делаем медленный *вдох носом - руки в стороны*;медленный *выдох ртом, с произношением «гу-у-у-у»,*руки медленно за спину.Повтор: 4 раза, темп: замедленный.

**3 часть.**Спокойная ходьба в колонне по одному.

**ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА**

для детей среднего дошкольного возраста

Комплекс № 1 *« Медвежата проснулись».*

1. Зима. Маленькие медвежата спят в берлоге, свернувшись калачиком, обняв ноги руками, лобиками уткнувшись в коленки.

И. п.: лежа на боку в группировке.

2. Пришла весна. Светит яркое солнце. Снег тает. В берлоге становится сыро, не уютно. Медвежата перекатываются с боку на бок, перекатываются на спинке от головы к хвосту и обратно. Сыро...

Перекаты в группировке с боку на бок, перекаты на спине по 4 раза.

3. Надо просыпаться. Медвежата сели, потерли друг о друга ладошки, начали будить пальчики.Потирание ладоней 4-6 раз, сухое «умывание» рук 1-2 раза.

4. Разбудили пальчики, начали приводить в порядок передние лапки. Погладили шерсть на передних лапах по тыльной поверхности до плеча, по ладонной - до пальчиков. Все приемы проводим 1-2 раза.

5. Вновь потерли друг о друга ладошки, начинаем будить голову. Погладили себя по голове от затылка к темени, от ушей к темени, ото лба к темени.Граблеобразное поглаживание волосистой части головы.Проводим 2-4 раза.

6. Начинаем будить уши. Уши - очень важный для медведя орган. Медвежата тщательно будят уши. Потерли ладони друг об друга 4-6 раз. Подергали оба ушка за верхние края вверх, за мочки вниз по 4-6 раз. Погладить ушки ладошками.

7. Будим шею и надплечья. Потерли ладони друг об друга. Погладили заднюю поверхность шеи, надплечья сверху вниз правой и левой лапками поочередно по 2 раза.

8. Медвежата славно поработали. Они довольны. Переплели пальчики, прижали лапки ладошками к груди - вдох, повернули ладошки наружу, потянули лапочки вперед - выдох. Прижали ладошки к груди - вдох, повернули ладошки от себя, потянулись лапками вверх - выдох. Почувствовали, как расправляется спинка, растут медвежата.

9. Пришла очередь просыпаться и задним лапкам. Начнем с пальчиков. Сели поудобнее,  вытянули ножки, пошевелили пальчиками, согнули, разогнули. Максимальное сгибание и разгибание пальцев ног  1-2 раза.

10. Продолжим будить задние лапки. Выпрямили ноги. Похлопали икрами ног по кроватке, поочередно слегка сгибая колени, 2-4 раза. Максимально напрягли мышцы ног, стопы под прямым углом, т.е. пальцы ног направлены вверх. Расслабили ноги. Потерли ладони друг о друга. Погладили колени вокруг надколенников 2 раза, растерли ладонями 2-4 раза.

11. Вот и готовы лапки бегать, прыгать и играть.

12. "Дорожка здоровья"-  Массажные коврики, кубики для перешагивания, кегли, обруч для подлезания и т.д. (3-4 раза).

Комплекс № 2 *«Веселые котята»*

1. "Потягивание котят". И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Потягивание руками и ногами, напрягая мышцы (4-5 раз).

Мы проснулись,Мы проснулись.

Наши глазки улыбнулись.

Лапки потянулись.Они тоже ведь проснулись.

2. "Покажем наши лапки". И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты на правый, левый бока (по 2 раза на каждую сторону).

Уж ты, котенька, коток,

Повернись - ка, на бочок!

3. "Кошечка". И. п. - стоя на четвереньках. Выгибать и прогибать спину (4- 5 раз).

Вот и кошечка проснулась.

Всем котятам улыбнулась,

А потом нахмурилась.

4. "Красивые котята". И. п. Сидя на кровати по-турецки, руки на поясе. Поворот головы вправо-влево, спина прямая (4-5 раз).

Все у зеркала мы сели

И себя там рассмотрели.

5. "Дружные ладошки". Энергично потереть ладони, выполнять движения вверх и вниз.

Мы потрем ладони наши,

Чтобы были они краше.

Ладошкой ладошку погладим немножко.

6. "Моя семья". Поочередно надавливать на фаланги пальцев, начиная от их основания до кончиков пальцев, сильно надавив ноготь. Обязательно проговаривая название каждого пальца.

Этот пальчик - дедушка,

Этот пальчик - бабушка,

Этот пальчик - папочка,

Этот пальчик - мамочка,

Этот пальчик - я, вот и вся моя семья.

7. "Хомячок". Поглаживающие движения щеки от носа до ушей. Массаж лица.

Хомка, хомка, хомячок,

Полосатенький бочок,

Хомка рано встает,

Щечки моет, щечки трет.

Щечки гладим, носик трем,

Губки улыбаются, у нас все получается.

8. "Дорожка здоровья"- Массажные коврики, кубики для перешагивания, кегли, обруч для подлезания и т.д. (3-4 раза).

Комплекс № 3 *«Детки резвятся»*

1. «Щенки резвятся».

И.П. –лежа на спине.

Поднять руки и ноги — вдох, опустить руки и ноги — выдох.

Вдох, поднять правую руку и правую ногу вверх — выдох; то же левой      ногой и рукой.Руки вверху, перекатывание на правый бок, затем на левый.

2. «Котята резвятся».

И. п. - стоя на четвереньках. Выгибать и прогибать спину.На четвереньках: отвести правую руку через сторону вверх, то же левой.

3.«Рыбки резвятся».

На животе: «плаваем».Лежа на животе приподнять туловище, руки за голову.

4. «Детки резвятся».

Лежа на спине, вдох, руками захватить колени — выдох.

Руки за головой: «Велосипед».

Лежа на спине, отвести руки в стороны, ноги согнуть в коленях.

Руки встороны, поворот вправо, положить ладонь на ладонь.

Поднять правую ногу, согнуть ее, выпрямить, то же левой.

Руки под головой, сделать круг прямой правой ногой, то же ясной.

   Повторять каждое упражнение 3-5 раз.

Комплекс № 4

*Разминка в постели (без подушек).*

1. «Разбудим глазки».И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища.Поморгать глазками, открывая и закрывая их.2. «Потягушки».И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. -выдох.

3. «Посмотри на дружочка». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо. Повернуть голову вправо, вернуть ви.п. То же влево.

4. «Сильные ножки».И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу согнутую в колене. Вернуться в и. п. То же левой ногой.

5. «Весёлая зарядка».И.п.- сидя на кровати, стопы на себя, от себя.

Закаливающие процедуры:

Ходьба босиком по массажным коврикам.

Комплекс № 5

I. Разминка в постели:

1. «Разбудим глазки».

И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их.

2. «Потягушки».

И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. - выдох.

3. «Разбудим ручки».

И.п.- лёжа на спине, руки вверху. Движения кистями вправо- влево.

4. «Постучим по коленочкам».

И.п.- сидя ноги вместе, руки сжаты в кулачки. Наклон вперёд, кулачками стучать по коленям произнося «тук- тук- тук». Вернуться в и.п.

5. «Весёлая зарядка»

И.п.- сидя на кровати, стопы на полу. Поднять пятки вверх, носки на полу. Вернуться в и.п.

II. Подвижные игры (в группе).

1. «Ровным кругом».

Дети взявшись за руки, ритмично идут по кругу, говоря:

«Ровным кругом друг за другом

Мы идём за шагом шаг

Стой на месте!

Сделаем вот так!»

С окончанием слов останавливаются и повторяют движение, которое показывает воспитатель.

2. «Найди себе пару». Дети ходят по группе парами. По сигналу разбегаются и бегают в любом направлении. На сигнал «найди пару» встают парами.

3. «Найди, что спрятано».

III. Закаливающие процедуры:

Ходьба босиком по массажным коврикам**.**

Комплекс № 6

I .Разминка в постели:

1. «Разбудим глазки».

И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их.

2. «Потягушки».

И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. -выдох.

3. «Посмотри на дружочка».

И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо. Повернуть голову вправо, вернуться ви.п. То же влево.

4. «Сильные ножки».

И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу согнутую в колене. Вернуться в и.п. То же левой ногой.

II. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия (в группе).

1 .Ходьба на носках в чередовании с обычной ходьбой.

2.И.п. - сидя на стуле, ноги стоят на полу. Поднять носки стоп и опустить.

3. И.п.- то же. Поднять пятки стоп и опустить.

4.И.п.- сидя на стуле, под стопой палка (диаметром 5 см.) Прокатывать палку стопой от носка до пятки. То же левой ногой.

5.И.п. - стоя. Захватывание пальцами стопы мелких предметов (шишек, камешек, шариков). Удержание и выбрасывание.

III. Закаливающие процедуры:Ходьба босиком по массажным коврикам.

Комплекс № 7

I. Разминка в постели:

1. «Разбудим глазки».И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их.

2. «Потягушки».И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. – выдох.

3. «Сильные ножки».И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу согнутую в колене. Вернуться в и.п. То же левой ногой.

II. Комплекс музыкально – ритмических упражнений (в группе).

«Чунга – чанга» под музыку В. Шаинского

1.И.п.- стоя ноги вместе, руки внизу. Руки через стороны вверх, хлопок над голо вой с полуприседом.

2.И.п. – стоя руки на поясе. Повороты туловища в правую и левую сторону с полуприседом.

3. И.п.- стоя руки на поясе. Прыжки ноги вместе – ноги врозь.

4.И.п.- сидя на полу, ноги вытянуты, руки к плечам. Движения рук в стороны – к плечам.

5.И.п. – сидя на полу, упор руками сзади, ноги вытянуты. Поочерёдное подтягивание согнутой ноги к груди.

6. И.п. – стоя руки на поясе. Прыжки ноги вместе – ноги врозь.

7. И.п. – сидя на коленях, руки на поясе. Встать на колени, руками сделать хлопок над головой. Вернуться в и.п.

8. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе. Наклоны головы вправо, вернуться ви.п. То же влево.

9. И.п. – стоя руки на поясе. Прыжки ноги вместе – ноги врозь.

III. Закаливающие процедуры:Ходьба босиком по массажным коврикам.

Комплекс № 8

*"Со здоровьем я дружу, закалённым быть хочу"*

1.Побудка:

Мы спокойно отдыхали, сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать!

Крепко кулачки сжимаем, их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться! Всем открыть глаза и встать!

2. Упражнения в кровати:

1) И.п.: лёжа на спине. Потянуться, напрягая мышцы, расслабиться (3

4р.).

2) И.п.: лёжа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулачки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох (3-4р.).  
3) И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками и выпрямиться.(3-4р.).  
4) И.п.: сидя на коленях, руки в стороны. Хлопок прямыми руками впереди. (3-4р.).

3. Зрительная гимнастика «Куклы моргают» (изобразить совместно с детьми моргающих кукол).

4. Дыхательное упражнение «Подуем на пушинку».

5. Упражнения на ковре «Весёлые медвежата»:

Вос-ль: Дети, мы пришли в лес на красивую поляну, а кто здесь живёт, вы попробуйте отгадать.

Я хозяин леса строгий, спать люблю зимой в берлоге,

И всю зиму на пролёт – снится мне душистый мёд.

Страшно я могу реветь. Кто же я скажи… (медведь)

Вос-ль: Правильно! Ребята, а сейчас мы с вами превратимся в медвежат. Раз, два, три, мы закружились,В медвежат мы превратились.

Сейчас медвежата сделают зарядку.

ОРУ (без предметов):

Утром мишенька проснулся, мишка к солнцу потянулся.

Вот так, вот так мишка к солнцу потянулся.

Медвежата в чаще жили, головой своей крутили.

Вот так, вот так, головой своей крутили.

Медвежата мёд искали, дружно дерево качали.

Вот так, вот так, дружно дерево качали.

Вперевалочку ходили и из речки воду пили!

Вот так, вот так и из речки воду пили.

Мишкам весело играть, мишкам хочется сказать.

Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра.

Вос-ль: Стоп, закончилась зарядка. Вдох и выдох для порядка.

До свиданья, добрый лес!Полный сказок и чудес!

Раз, два, три – мы закружилисьИ в ребяток превратились.

6. Ходьба по дорожкам закаливания под музыкальное сопровождение**.**

|  |
| --- |
|  |

Комплекс № 9 *«Весёлые жуки»*

Включается спокойная мелодичная классическая музыка, чуть слышно. Воспитатель с игрушкой в руках будет детей, касаясь каждого, поглаживая по плечу или голове при этом приговаривая:

Потягушеньки, порастушеньки

А в ножках ходунишки, а в ручках хватунишки

А в роток говорок, а в головку разумок.

В это время дети потягиваются, вытягивают ноги и руки до упора, расслабляют мышцы. Сейчас уберем одеяла на краешек кровати, ляжем на спинку удобнее и будем внимательно слушать и выполнять.

Мы проснулись, улыбнулись посильнее потянулись.

Первый разик на спине, а потом на животе.

На бочок перевернулись и еще раз потянулись.

И на левом боку потянулись, и  на правом боку потянулись.

Лягте на спинку и продолжаем,

Ноги вверх мы поднимаем и тихонько опускаем

Правую ножку поднимем потянем носочек и тихонько опускаем

Левую ножку поднимем потянем носочек и тихонько опускаем

А теперь мы с вами дети поедем на велосипеде

Молодцы отпустили ножки.

Подбородком грудь достанем, к потолку глаза подняли

Влево, вправо посмотрели, на кроватку тихо сели.

Руки в стороны подняли крепко так себя обняли.

Наклонились, потянулись, до носочков дотянулись.

Выпрямили спинки, отдохнули и еще раз наклонились, потянулись

До носочков дотянулись и выпрямили спинки.

Разбудим наши ротики

Сделаем глубокий вдох,а выдыхая помычим «м ммм»,

Но ротик не открывайте

Молодцы!

А теперь пришла пора, дружно встать нам детвора. И пройтись по нашей дорожке «здоровья». Дети поднимаются с кроваток истроятся друг за другом. Для того чтобы позвоночники детей выпрямились дети тянут руки вверх пытаясь достать до игрушечного солнышка.

Проснулись детки, и пошли гулять по дорожкам.

Зашагали ножки, топ – топ – топ

Прямо по дорожке, топ – топ – топ

Топают сапожки, топ – топ- топ

Это наши ножки, топ – топ- топ

Ну-ка, веселее, топ – топ- топ

Вот как мы умеем.

Комплекс № 10*Сказка «Колобок»*

Дети просыпаются под звучание спокойной музыки и выполняют упражнения в постели. (Звуки природы лес)

1 упражнение:

Проснись дружок, и улыбнись от души ты потянись

С боку на бок повернись в сказке «Колобок» ты окажись!

Потягивание.

2 упражнение:

Ножки мы подняли на педали встали

Быстрей педали я кручу, и качу, качу, качу.

И.п.: лёжа на спине. Руки за головой. Велосипед.

3 упражнение:

Зашагали ножки, топ-топ-топ.

Прямо по дорожке, топ-топ-топ.

Ну-ка веселее, вот как мы умеем, топ-топ-топ!

И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях.

Три шага вперёд по кровати. Три шага назад.

4 упражнение:

Мы шагаем друг за другом.Лесом и зелёным лугом

По дорожке побежали и нисколько не устали.

И.п.: стоя у кровати, руки вдоль туловища. Ходьба на месте, потом бег на месте.

Воспитатель:

Где-то на лесной опушке в одной старенькой избушке.Жила баба и жил дед, было им по сотне лет.Вот однажды пред обедом меж собой ведут беседу:- Что-то голодно, старушка, кушать хочется чуток.Испеки мне колобок. Так и сделала бабуля.

По сусекам помела, горсть муки и наскребла.

Маслица добавила, да и в печь поставила.

5 упражнение:

Колобочек поднялся (и.п.: лёжа на спине, руки поднимаем вверх)

И румянцем налился (и.п.: растираем ладонями щёчки)

Из печи его достали (и.п.: из положения лёжа поднять туловище, вытянув руки вперёд)

И в сметане обваляли (и.п.: взявшись руками за колени наклонять их на один бок потом на другой)

Положили на окошко,

Чтобы он остыл немножко (и.п.: дуем на ладошки)

Дети встают с кроватей и подходят к ковру, где разложены профилактические дорожки в виде тропинок, между которыми стоят пуфики, на них сидят звери - заяц, волк, медведь, лиса.

Воспитатель:Колобочек полежал и в окошко убежал.

Покатился он вперёд, докатился до ворот,

За ворота закатился, в путь - дороженьку пустился.

Дети друг за другом идут по массажным коврикам.

Воспитатель:

И за речкой на пригорке зайца встретил возле норки.

Дети подходят к пуфику с зайцем и прыгают как зайцы.

Далеко ли путь лежит, колобочек всё бежит.

По лесам, по лугам, его видно тут и там.

До оврага докатился, через ров перекатился,

И в овраге встретил волка, волк сидел зубами щёлкал.

Дети, подойдя к пуфику с волком, изображают злого волка, стучат зубами.

Далеко ли путь лежит, колобочек всё бежит

По лесам, по лугам, его видно тут и там.

Вот на встречу по дороге брёл медведь к своей берлоге.

Дети идут как мишки, переваливаясь с боку на бок.

И быстрее покатился, чтобы мишка в бок не впился.

На опушечке в лесу встретил рыжую лису.

Дети изображают лисичку, идут, виляя хвостиками.

Не успел разинуть рот как упал лисе в живот.

Дети гладят себя по животикам.

Воспитатель: Вот ребята мы и побывали в сказке, а кто ещё живёт в лесу?

Дети отвечают.

Воспитатель: Посмотрите, кто на нас смотрит. Кто это? (Ёжик!)

Воспитатель: Ребята, а у ёжика для вас есть подарок - лечебные мячи. Этими мячами можно делать массаж ног, рук и спины.

Дети обращаются к ёжику:

Ёжик, ёжик полечи ноги нам пощекочи.

Ёжик, ёжик полечи ладошки нам пощекочи.

Ёжик, ёжик полечи спинки нам пощекочи. Ребятки вам понравилось путешествие в сказку? А завтра будем заниматься? А если будем заниматься какими мы вырастем?(большими и здоровыми)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**  **ДЛЯ ДЕТЕЙ** | | |
|  | |  |
| ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ: | | |
| * Свеча * Ароматный цветок * Злая собака * Спущенная шина * Воздушный шарик * Ветер * Пилим дрова * Надуй шарик * Одуванчики * Снежные пушинки * Мишка и мышка * Под водой | * Насос * Греемся зимой * Бабочка * Буль-буль * Регулировщик * Цветок распускается * Лес шумит * Травушка колышется * Волны шумят * Хлопушка * Петушок * Каша кипит | |
| Свеча  Встать, принять исходное положение "стоя", ноги на ширине плеч, сделать глубокий вдох носом, выдыхать медленно ртом, задувая плавно свечку (полоску бумаги). |  | |
|  |  | |
| Ароматный цветок  Дети представляют перед собой цветок и медленно вдыхают носом его запах, затем медленно выдыхают. |  | |
| Злая собака  Сделать глубокий  вдох через нос.  На одном выдохе  сначала усилить,  а затем ослабить  долгий звук "р". |  | |
|  |  | |
| Спущенная шина  Плотно сжав губы, сделать глубокий вдох носом. На выдохе усиливаем, а затем ослабляем звук "с", имитируя звук проколотой шины велосипеда, когда она спускает воздух. |  | |
| Воздушный шарик  Полностью выдохнуть воздух через рот и не дышать в течении нескольких секунд. Затем наполнить легкие воздухом за несколько коротких, активных вдохов через нос. |  | |
|  |  | |
| Ветер  Сделать глубокий вздох носом. На одном выдохе усиливать и ослаблять попеременно звук вввввввв. |  | |
| Пилим дрова  Исходное положение сидя. Дети поворачиваются друг к другу. Берутся за руки правыми руками и выполняют движения, имитирующее пиление дров. При этом движения руки от себя выполняют на выдохе, движение руки на себя - на вдохе. Следить, чтобы вдох производился носом, а выдох ртом. |  | |
|  |  | |
| Надуй шарик  Попросить детей сделать более глубокий вдох носом и развести руки в стороны, как будто они надули шар, а затем, постепенно сводя руки, издавать звук Ш-Ш-Ш и выдыхать, как будто шарик сдувается. |  | |
| Одуванчики  Представим большой одуванчик. Дуем так сильно, чтобы все пушинки разлетелись. |  | |
|  |  | |
| Снежные пушинки  На ладошку кладем кусочек ваты. Каждый дует на свою ладошку так, чтобы «снежинка» полетела. Победит тот, у кого она дольше продержится в воздухе. |  | |
| Мишка и мышка  У мишки дом огромный  (выпрямиться, встать на носки, поднять руки и сделать вдох)  У мышки – очень маленький  (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, сделать вдох с произнесением  звука ш-ш-ш.)  Мышка ходит в гости к мишке  (идти по комнате)  Он же к ней не попадет. |  | |
|  |  | |
| Под водой  Зажать нос и присесть, как будто спрятались под воду. Посидеть 20-30 сек. и встать, убрав руку от носа. Сделать глубокий вдох носом. |  | |
| Насос  У нас сдулось колесо (на длительном выдохе произносим: «сссс»). Надо его накачать насосом (двумя руками изображаем накачивание насосом и произносим отрывисто: «с-с-с»). |  | |
|  |  | |
| Греемся зимой  Двумя руками обхватываем предплечья и растираем их, произносим звук: «зззззз» |  | |
| Бабочка  У каждого ребенка в руках бабочка на ниточке. Дети дуют на бабочек. Победит тот, у кого выше полетит. |  | |
|  |  | |
| Буль-буль  Налейте в стакан воду, дайте ребенку трубочку, и пусть дует в нее, пока хватит сил. |  | |
| Регулировщик  Встать ноги врозь, одна рука вверх, другая в сторону. Вдох – смена положения рук и, удерживая и. п., с удлинённым выходом произнести: «Р-р-р». |  | |
| Цветок распускается  Встать ноги вместе, руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно поднимаясь на носки, вытянуть руки вверх и в стороны – вдох (цветок распускается). Вернуться в и. п. медленно. |  | |
| Лес шумит  Ноги врозь, руки на поясе.  Наклон вправо – вдох,  вернуться в и. п. – выдох. | |  |
|  | |  |
| Травушка колышется  Поднять руки вверх, плавно покачать кистями рук – вдох, опустить руки вниз – выдох. | |  |
| Волны шумят  Сесть на пятки, руки внизу.  1-2 - плавно поднять руки вперёд – вверх – вдох;  3-4 - плавно опустить руки вниз – выдох ртом со звуком «ш-ш-ш». | |  |
| Хлопушка  Встать ноги врозь. Руки разведены в стороны.  Глубоко вдохнуть, наклониться вперёд, хлопнуть ладонями по коленям – выдох. Вернуться в и. п. – вдох. | |  |
| Петушок  Встать ноги врозь. Поднять руки в стороны (вдох, а затем хлопать ими по бёдрам (выдох) со словами:  «Ку – ка – ре –ку! ». | |  |
|  | |  |
| Каша кипит  Сесть, ноги вперёд, одна рука на живот,другая на грудь. Втягивая живот и набирая воздух в грудь, сделать вдох. Опуская грудь и выпячивая живот, - выдох. При выдохе громко произносить звук «Ф». | |  |

**Консультация для родителей**

**«Приобщение родителей к здоровому образу жизни изнакомство с современными здоровьесберегающимитехнологиями»**

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. В последнее десятилетие во всем мире наметилась

тенденция ухудшения здоровья детей. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, накапливающиеся раздражения в обществе, связанные с неудовлетворительным экономическим положением, – лишь некоторые факторы, негативно воздействующие на здоровье дошкольника.Медицинская диагностика состояния здоровья детей показала высокий уровень распространенности хронических заболеваний, нарушения осанки и скалеоза, а также простудных респираторных заболеваний. Всё это вызывает потребность углубленно заниматься оздоровлением детей. Педагоги нашего дошкольного образовательного учреж-дения всё чаще в своей работе применяют как традиционные, так и нетрадиционные здоровьесберегающие технологии.

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

Основные цели и задачи, которые ставим перед собой:

- обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья;

- сформировать у ребенка необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни;

- научить детей использовать полученные знания в повседневной жизни.

Принципы здоровьесберегающих технологий:

- принцип «не навреди»;

- принцип сознательности и активности;

- непрерывности здоровьесберегающего процесса;

- систематичности и последовательности;

-принцип доступности и индивидуальности;

- всестороннего и гармоничного развития;

- системного чередования нагрузок и отдыха;

- постепенного наращивания оздоровительных воздействий;

- возрастной активности здоровьесберегающего процесса.

Существуют десять золотых правил здоровьесбережения, которые все должны знать.

1. Соблюдать режим дня;

2. Обращайте больше внимания на питание;

3. Больше двигайтесь;

4. Спите в прохладной комнате;

5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу;

6. Постоянно занимайтесь

интеллектуальной деятельностью;

7. Гоните прочь уныние и хандру;

8. Адекватно реагируйте на проявление своего организма;

9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций;

10. Желайте себе и окружающим только добра.

Современные здоровьесберегающие технологии

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- ритмопластика;

- подвижные и спортивные игры;

- релаксация;

- гимнастика пальчиковая;

- гимнастика для глаз;

- гимнастика дыхательная;

- гимнастика бодрящая;

- гимнастика корректирующая.

2.Технологии обучения здоровому образу жизни:

- физкультурные занятия;

- игротерапия;

- занятия из серии «Здоровье»;

- самомассаж;

3. Коррекционные технологии:

- арттерапия;

- сказкотерапия;

- технология музыкального воздействия.

Игротерапиядля детей и родителей. Игры, которые лечат.

Существует множество разных методик психологической помощи детям:

сказкотерапия, игротерапия, арттерапия, песочная терапия и другие. Их эффективность уже давно доказана. Предлагаем родителям освоить некоторые простые игровые техники.

Сказкотерапия

Сказкотерапия – пожалуй, самый детский метод психологии и один из самых древних. Ведь еще наши предки, занимаясь воспитанием детей, не спешили наказывать провинившегося ребенка, а рассказывали ему сказку, из которой становился явным смысл поступка. Зная, как сказка влияет на жизнь человека, можно очень многим помочь своему ребенку. У него есть любимая сказка, которую он просит почитать вновь и вновь. Значит, эта сказка затрагивает очень важные для ребенка вопросы. Посоветуйтесь с психологом.Исследования психологов показывают, что в любимых сказках запрограм-мирована жизнь ребенка. «Скажи мне, какая твоя любимая сказка, и я скажу, кто ты» - так перефразировали известную пословицу психоаналитики. Родители могут освоить сказкотерапию и самостоятельно, но психологическая кон-сультация не помешает.Сказки для сказкотерапии подбирают разные: русско-народные, авторские и специально разработанные. Часто психолог предлагает сочинить сказку самому ребенку. Сочинение сказок ребенком – основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о переживании детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать с взрослыми. Если родители смогут правильно использовать всевоз-можностисказкотерапии, то окажут своим детям неоценимую помощь.

Игротерапия

Еще в 20-е годы прошлого века психотерапевты А. Фрейд, М Клейн, С. Хаг-Гельмут называли детскую игру методом лечения, при котором дети развивают свои способности, учатся прео-долевать конфликты и проблемы. Ребенок отражает в играх свое психологическое состояние и уровень умения общаться с другими детьми. С помощью игры можно научить детей правильно строить диалог, также с помощью игры можно влиять на психику малышей; снижать их гиперактивность; избавлять их от страхов; давать выход негативным эмоциям.Возможно детский психолог проведет игротерапию более профессионально, но польза от занятий, которые проводят сами родители еще более очевидна. Ведь при этом меняется не только ребенок, меняются родители, меняется отношения между детьми и родителями.Когда взрослые играют с детьми, они сами как будто попадают в свое детство, становятся более непос-редственными в общении, начинают лучше понимать своих детей, а дети быстрее раскрепостятся перед родителями. Такое общение помогает наладить взаимопонимание на долгие годы. К тому же в занятиях игротерапией нет ничего сверх-сложного: подойдет любой материал (реальные предметы, игрушки, пластилин, краски), любое время, которое вы в состоянии посвятить ребенку и любое настро-ение.

Живопись с помощью пальцев

Та кой вид живописи благотворно влияет на психику ребенка, так как успокаивает и расслабляет. Краски растекаются и пере-ливаются, как эмоции. Такая живопись помогает адекватно выразить эмоциональное состояние ребенка: гнев, обида, боль, радость. Это позволит отследить внутреннее состояние ребенка. Прикосновение к краскам, их разма-зывание по ватману позволяет более полно включиться в процесс творчества, мобилизует внутренние резервы организма. Перед началом работы необходимо надеть на ребенка фартук, дать легко смываемые краски и закрыть поверхность стола клеенкой. Родителям необходимо показать ребенку, как это делается, и начать рисование совместно, расспра-шивая его, что он рисует.

Работа с глиной и пластилином.

Работа с глиной оставляет приятные ощущения, помогает расслабиться. Глина обладает свойствами, способствующими заживлению ран. Занятие с глиной позволяет снять стресс, помогает выражению чувств, избавляет от избытка слов, если ребенок болтлив и приобщает к социальной активности

необщительных детей.

При работе с глиной можно выполнять следующие задания:

- закройте глаза и почувствуйте кусок глины (какой он холодный или теплый,

влажный или сухой), подружитесь с ним;

- сожмите, разгладьте глину пальцами, тыльной стороной руки;

- проткните глину;

- пошлепайте по ней, пощупайте место от шлепка;

- оторвите кусочек и сделайте змею, сожмите в кусок.

Уникальные возможности проводить интересные игры с пользой для общего развития ребенка дает пластилин. Во время игры с пластилином можно читать сказку и предоставить возможность юному скульптору творить наиболее понравившихся ему персонажей. По рассказам о них можно лучше понять характер своего малыша. Заинтересовав ребенка, родители удивляются, как быстро детские пальчики начнут создавать сначала неуклюжие, а потом все более сложные фигурки

- пошлепайте по ней, пощупайте место от шлепка;

- оторвите кусочек и сделайте змею, сожмите в кусок.

Уникальные возможности проводить интересные игры с пользой для общего развития ребенка дает пластилин. Во время игры с пластилином можно читать сказку и предоставить возможность юному скульптору творить

наиболее понравившихся ему персонажей. По рассказам о них можно лучше понять характер своего малыша. Заинтересовав ребенка, родители удивляются, как быстро детские пальчики начнут создавать сначала неуклюжие, а потом все более сложные фигурки.

Игры с песком

Игры с песком имеют положительное значение для развития психики ребенка, установления психологического комфорта:

- при взаимодействии с песком стабилизируется эмоциональное состояние;

- развитие мелкой моторики и тактильно

-мнемической чувствительности влияет на развитие центра речи в головном мозге ребенка, формирует произвольное внимание памяти;

- с развитием тактильно

-мнемической чувствительности и мелкой моторики

ребенок учится прислушиваться к своим ощущениям и проговаривать их.

При игре с песком можно выполнять такие упражнения:

- поскользить ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные круговые движения;

- выполнить те же движения поставив ладонь на ребро;

- пройтись ладошками по проложенным трассам,

оставляя на них следы;

- создать отпечатками ладони, кулачков, ребрами ладоней разные причудливые узоры на поверхности песка, попытаться найти сходство узоров с предметами окружающего мира;

- пройтись по поверхности песка каждым пальцем;

- можно группировать пальцы по два, три, четыре, пять;

- поиграть пальчиками по поверхности песка как на клавиатуре пианино или компьютера.

Для игры с песком в помещении необходимы:

- водонепроницаемый деревянный ящик;

- чистый просеянный песок (лучше его прокалить);

- водавкувшине, чтобы можно было смочить песок;

- тазик с водой для смывания песка.

Таким образом, игротерапия поможет не только ребенку, но и родителям расслабит и отвлечет. Ребенок будет просто счастлив в очередной раз поиграть с родителем, проявить свою активность, показать, что он еще умеет и почувствовать себя еще на капельку нужнее, любимее, а значит и увереннее.

Список использованной литературы

1. Гавричкова Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. –М.: ТЦ Сфера, 2007.

2. Гром ова О.Е. Спортивные игры для детей. –М., 2003.

3. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье –М., 2005

**Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников**

***Профилактика***

Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий

* Комплексы по профилактике плоскостопия
* Комплексы по профилактике нарушений осанки + сон без маек и подушек
* Дыхательная гимнастика
* Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)
* Прогулки + динамический час
* Закаливание:
* Сон без маек
* Ходьба босиком
* Оптимальный двигательный режим

***Коррекция***

Упражнения на коррекцию плоскостопия

***Мероприятия на период повышенной заболеваемости гриппа и ОРЗ***

1. Лук, чеснок

Особое внимание в режиме дня мы уделяем проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течении всего времени пребывания ребёнка в детском саду. Поэтому мы соблюдаем:

* Чёткую организацию теплового и воздушного режима помещения
* Рациональную неперегревающую одежду детей
* Соблюдение режима прогулок  во все времена года
* Занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой

[**Мастер-класс для родителей: «Здоровьесберегающие технологии и возможность их применения в домашних условиях»**](http://vospitateljam.ru/master-klass-dlya-roditelej-zdorovesberegayushhie-texnologii-i-vozmozhnost-ix-primeneniya-v-domashnix-usloviyax/)

***Цель*** – построение эмоционально-доверительных взаимоотношений способствующих полноценному развитию здорового ребёнка и позитивной самореализации взрослых.

***Задачи:***

1. Формирование элементарных представлений о здоровьесберегающих технологиях и о возможности их применения.

2. Показать значимость развития мелкой моторики детей.

3. Научить элементам пальчиковой гимнастики для развития речи, внимания, памяти, воображения.

4. Показать способ профилактического самомассажа ушей

5. Продемонстрировать несколько комплексов профилактической гимнастики для глаз.

6. Продолжать устанавливать доверительные отношения с родителями.

**Ход консультации.**

Здравствуйте уважаемые родители. В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребёнка – это самая главная задача для родителей и сотрудников детского сада. Для эффек-тивного решения данной задачи в детских садах используются здоровьесберегающие технологии.

Что же это такое? Это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействия всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Другими словами, это все формы, средства и методы, используемые в образовательном учреждении, для укрепления и сохранения здоровья. Такие, как физкультурные занятия, динамические паузы, разные виды закаливания, дыхательная гимнастика, психологические тренинги, массаж и самомассаж, логоритмика, логопедиче6ские занятия и многие другие.

**Один из видов здоровьесберегающих технологий – пальчиковая гимнастика.**

«***Рука – это вышедший наружу мозг человека»***

Кант.

На ладони много биологически активных точек. Воздействуя на них можно регулировать функционирование внутренних органов. Например, мизинец - сердце, безымянный палец - печень, средний палец - кишечник, указательный палец - желудок, большой палец - голова. Поглаживание по ладони нормализует работу всего желудочно-кишечного тракта.

***Беседа с родителями.***

1. Играли ли ваши родители с вашими пальчиками? Как?

2. Как вы играете сами с пальчиками вашего ребёнка?

**Пальчиковая гимнастика:**

• Способствует овладению навыками мелкой моторики;

• Помогает развивать речь и умственные способности ребёнка;

• Повышает работоспособность коры головного мозга;

• Развивает у ребёнка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение;

• Помогает снимать тревожность.

Сейчас, я хотела бы показать Вам несколько вариантов пальчиковой гимнастики. Первый раз я покажу, а второй раз - попробуйте повторить за мной.

**Варианты пальчиковой гимнастики.**

*Снежинки.*

Стою и снежинки в ладошку ловлю. - Ритмичные удары пальцами левой руки, начиная с указательного, по ладони правой руки.

Я зиму, и снег, и снежинки люблю. - Ритмичные удары пальцами правой руки, начиная с указательного, по ладони левой руки.

 Но где же снежинки?

В ладошке вода! - На первый вопрос сжать кулачки, на второй – разжать.

Куда же исчезли снежинки? Куда? - На первый вопрос сжать кулачки, на второй – разжать

Растаяли хрупкие льдинки – лучи…Как видно ладошки мои горячи. - Мелкие потряхивания расслабленными ладонями.Прижать ладони к щекам.

***Ёлочка.***

Перед нами ёлочка: - Пальцы рук переплетены, из больших пальцев – «верхушка» ёлочки.

Шишечки, иголочки, - Сжатые кулачки, потом растопыренные пальчики.

Шарики, фонарики, - «Шарики» из пальцев вверх, «фонарики» - вниз.

Зайчики и свечки, - «Ушки» из указательных и средних пальцев, потом сложенные вместе ладони.

Звёзды, человечки. - Ладони сложены, пальцы растопырены, потом указательные и средние пальцы стоят на столе.

***Подарки***

Дед Мороз принёс подарки: Дети «шагают» пальчиками правой руки по ладони левой.

Буквари, альбомы, марки,

Кукол, мишек и машины,

Попугая и пингвина,

Шоколадок полмешка

И пушистого щенка. - На каждое название подарка дети загибают по одному пальцу: сначала на правой, потом на левой руке

 Кроме пальчиковой гимнастики в нашем детском саду, для развития мелкой моторики рук, применяется игра детей с сухим бассейном. Что он собой представляет? Это любая ёмкость с высокими краями, заполненная песком, или крупой (гречкой, пшенкой, фасолью). В такой бассейн мы помещаем любые дидактические игрушки, в зависимости от цели занятий.

 Сейчас в них находятся игрушки, персонажи сказок. Найдите их. Расскажите о своих ощущениях.

Используя такие игрушки, Вы можете применить ещё одну технологию – сказкотерапию. Попробуйте придумать маленькую историю, сказку с теми персонажами, которых вы нашли.

Я вижу вы немного устали. Выходите ко мне, становитесь полукругом. Для снятия статического напряжения в детском саду, а вы можете это делать и дома, применяются ***динамические паузы***. Это ещё одна технология. Динамические паузы могут сопровождаться стихами или строится на словесных указаниях, могут включать в себя элементы гимнастики.

***Это я***

Это глазки. Вот. Вот. Дети показывают сначала на левый, потом на правый глаз.

Это ушки. Вот. Вот. Берутся сначала за левое ухо, потом - за правое.

Это нос. Это рот. Левой рукой показывают на нос, правой – на рот.

Там спинка. Тут живот. Левую ладошку кладут на спину, правую – на живот.

Это ручки. Хлоп. Хлоп. Протягивают вперед обе руки, два раза хлопают.

Это ножки. Топ. Топ Кладут ладони на бёдра, два раза топают ногами.

Ой, устали. Вытрем лоб. Правой ладонью проводят по лбу.

***Массаж ушей.***

 По количеству биологически активных точек с руками могут поспорить только уши.

 Ещё в древнем Египте, Персии массаж ушей считался лучшим способом оздоровления организма. Этот вид оздоровления основан на стимуляции биологически активных точек расположенных в ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Общая схема расположения точек на ушной раковине напоминает ребёнка, свернувшегося в эмбриональной позе. Можно представить себе, что голова его лежит на мочке уха, руки сложены вдоль тела и оказываются вместе с ногами в верхней части ушной раковины.

Массаж этих точек полезен в частности для быстрой мобилизации сил организма, улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простуды.

Массировать необходимо оба уха, движения по часовой стрелке пробуждает и активизирует, в противоположном направлении – успокаивает и умиротворяет.

Профилактический гармонизирующий массаж – растирание ушной раковины по все площади.

Если Вас одолевает усталость, вы чувствуете себя вялыми и сонными, массаж нужно начать с мочек и козелка.

Если к вечеру у вас болят, отекают ноги и руки, то во время массажа воздействуйте на области верхнего края ушей, так вы поможете ногам выдержать нагрузки рабочего дня.

Надавливание на центр мочки снимает усталость с глаз.

 При проблемах с внутренними органами помассируйте среднем и указательным пальцем центральную углублённую часть ушных раковин.

Детям мы можем предложить этот массаж в виде игры.

Следует помнить, что массаж ушей никогда не нанесёт вреда, но всегда приведёт к улучшению физического и эмоционального состояния.

***Поиграем с ушками.***

 «Найди и покажи»

 «Покрутить козелком»

Ввести большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижать козелок - выступ ушной раковины спереди. Захватив, таким образомкозелок, чуть надавливая, поворачивать во все стороны 20-30 секунд.

 «Погреем ушки»

Приложить ладони к ушам и тщательно тереть ими всю ушную раковину.

Похлопаем ушками

Заводим ладони за уши, и загибает их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускаем их. При этом вы должны почувствовать хлопок.

«Потянем ушки»

Захватить кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей с силой тянем их вниз, а затем отпускаем.

«Расслабиться и послушать тишину»

Количество повторений зависит от возраста детей: в старшем возрасте -7-8 в младшем дошкольном возрасте 4-5раз. Чтобы детям было проще и интереснее можно сопровождать упражнения стихами.

Подойди ко мне дружок,Становись скорей в кружок.

Ушки ты свои найди и скорей их покажи.

 А потом, а потом покрутиликозелком.

Ушки, кажется замёрзли. Отогреть мы их поможем.

Ловко с ними мы играем. Вот как хлопаем ушами

А сейчас все тянем вниз . Раз- два, раз- два,

Вот и кончилась игра.

А раз кончилась игра,

Наступила тишина.

 На сегодня всё. Всем большое спасибо за участие. Чтобы вам было легче применять полученные знания, я приготовила для вас памятки. Есть ли вопросы по тем здоровьесберегающим технологиям, с которыми вы сегодня познакомились? Если вас заинтересовала эта тема, то мы можем продолжить её обсуждение на консультации для родителей и на ближайшем педагогическом совете.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии использующиеся в работе с родителями:**

- консультации, рекомендации и беседы с родителями по поводу профилактики болезней, соблюдением личной гигиены, пользе дополнительных прогулок и занятий в различных спортивных секциях, осветить эти вопросы так же и на родительских собраниях; папки-передвижки; личный пример педагога, нетрадиционные формы работы с родителями, практические показы (практикумы); анкетирование; совместные акции: спортивные праздники, дни здоровья; памятки, буклеты из серии «Пальчиковая гимнастика», «Как правильно закаливать ребенка?», дни открытых дверей; обучение родителей приемам и методам оздоравливания детей (тренинги, практикумы); выпуск газеты   ДОУ и др. формы работы.  
Длясоздания педагогических  условий здоровье сберегающего процесса воспитания и развития детей в дошкольном учреждении, являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; построение образовательного процесса в виде модели культуры; организация культуротворчества дошкольников; оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями  
Вся этаработа осуществляется комплексно, в течение всего дня и с участием медицинских и педагогических работников: воспитателя, учителя – логопеда, педагога - психолога, инструктора по физической культуре, музыкального руководителя.   
Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.  
Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ здоровье – ценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем, однако люди не заботятся о здоровье так, как это необходимо.   
Но важно понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня – это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем.  
Все мы, родители, врачи, педагоги, хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье – это бесценный дар.