

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Солнышко»**

Принято:
Педагогическим советом
протокол №1
МБДОУ «Детский сад «Солнышко»
от «30» августа 2021г.

Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ «Детский сад «Солнышко»
_____ Мерзликина Н.М.
«30» августа 2021г.

ПРОГРАММА
«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»
оздоровление детей в ДОУ на 2021-2026
учебный год

г. Гагарин, 2021г

КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ

Предлагаемая программа «Азбука здоровья» представляет собой систему оздоровительно-профилактической работы с детьми с использованием современных здоровьесберегающих технологий и физкультурно - оздоровительной работы с детьми в условиях дошкольного образовательного учреждения. В программе представлены рациональные подходы к организации и проведению оздоровительных и закаливающих мероприятий в группах. Программа адресована работникам ДОУ, может быть использована родителями в домашнем воспитании и оздоровлении детей.

Содержание
Пояснительная записка.
Цели и задачи.
Аналитическое обоснование Программы.
Принципы построения Программы.
Условия реализации Программы.
Направление и содержание воспитательно – образовательной деятельности.
Психологическая диагностика в ДОУ.
Структура внедрения здоровьесберегающих методик, технологий в образовательную работу ДОУ.
Мониторинг реализации программы «Азбука здоровья»
Список литературы.
Приложение 1. Режим двигательной активности детей МБДОУ «Детский сад «Солнышко»
Приложение 2. Гимнастика для глаз.
Приложение 3. Релаксация.
Приложение 4. Дыхательная гимнастика.
Приложение 5. Игровой самомассаж.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Развитие современного общества предъявляет новые требования к дошкольным образовательным учреждениям, к организации воспитательно-образовательного процесса, выбору и обоснованию содержания основных и парциальных учебных программ, результатам и результативности их деятельности.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете - отношение государства к проблемам здоровья.

Воспитание здорового ребенка - одна из главнейших задач семьи и дошкольного учреждения. Хорошо, когда здоровый образ жизни является традицией семьи. Но, зачастую родители, занятые работой, с одной стороны, не могут дать ребенку личный положительный пример здорового образа жизни, а с другой - не противостоят отрицательным внешним влияниям. Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых и детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в ДООУ. Она определяет основные направления, задачи, а также план действий и реализацию их в течение 5 лет. Содержание программы рассчитано на детей 2 -7 лет. Здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете — отношение государства к проблемам здоровья. Проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, т.е. социальные структуры, которые в основном

определяют уровень здоровья детей. Роль педагога ДООУ состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребёнка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми педагог, сотрудничая с семьёй, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья.

До 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Единство физического, психологического здоровья и эмоционального благополучия ребенка, не сводится к узко педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Оно предусматривает создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценную жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении.

- Это: – профессионализм педагогических кадров;
- соответствующее материально-техническое оснащение ДООУ;
 - организация деятельности ДООУ, основанная на эффективных результатах научно-методологических исследований в области развития и оздоровления дошкольников;
 - мотивация коллектива на внедрение инновационных процессов, способствующих развитию и укреплению здоровья воспитанников;
 - целенаправленное финансово-экономическое обеспечение развития ДООУ.

Для проведения целенаправленной работы по укреплению и сохранению здоровья детей в нашем ДООУ была разработана программа по оздоровлению детей.

Цели и задачи

Цель программы: - сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи: •Разработать алгоритм деятельности участников образовательного процесса дошкольного учреждения, ориентированной на соблюдение здорового и безопасного образа жизни.

- Обеспечить условия для сохранения, укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их возрастными особенностями.
- Разработать и апробировать систему педагогических воздействий, направленных на формирование у дошкольников понимания здоровья, как важнейшей ценности.
- Изучить и внедрить в практику ДОО современные технологии обучения здоровому образу жизни, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья детей путем развития здоровьесберегающих умений и навыков, формирования привычки думать и заботиться о своём здоровье.
- Создать оздоровительный микроклимат, соответствующую предметную среду для обеспечения двигательной активности ребёнка.
- Активизировать педагогический потенциал семьи в вопросах формирования ценностей здоровья через разработку и использование инновационных форм работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни.
- Воспитывать потребность вести здоровый образ жизни.

Значимые характеристики

Основные участники реализации образовательной программы: дети дошкольного возраста, родители (законные представители), педагоги. Индивидуализации профилактических мероприятий, создания определенных условий.

Приоритетное направление выбрано исходя из:

- заказа родителей;
- потребностей детей;
- условий (развивающая среда, наличие специалистов).

В основе нашей деятельности лежит программа, разработанная на основе программы Ю.Ф.Змановского «Здоровый дошкольник», парциальная «Программа двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет» В.Т.Кудрявцева.

Технологий:

- Литвинова М.Ф. Физкультурные занятия с детьми раннего возраста М.,1988;
- Антонов А.О. «Здоровый дошкольник» — социально-оздоровительная технология 21 века М.,2000;

Особенности программы:

Физическое воспитание с приоритетом физкультурно-оздоровительной работы характеризуется следующими особенностями:

- в течение всего дня дети находятся под наблюдением и контролем педагогов и квалифицированных специалистов, заботящихся о максимальной интенсификации и оптимизации двигательного режима;

- полностью обеспечиваются такие гигиенические условия для физического развития, как правильный режим дня, полноценное питание, достаточное пребывание на свежем воздухе, закаливающие мероприятия, на основе чего формируются гигиенические навыки;
- создание благоприятных возможностей для эффективного сочетания всех основных средств и форм физического воспитания и интеграции его с основными линиями детского развития (умственным, социальным, коммуникативным, художественно-эстетическим);
- использование здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий работы с детьми и их родителями, педагогами детского сада.

Отличительная особенность программы – нацеленность на формирование осмысленного отношения дошкольников к собственному телу, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, восприятие здорового образа жизни как ценность. Обучение умению расслабляться, охранять органы зрения и дыхания и т.д.

АНАЛИТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

Анализ оздоровительного процесса в ДОУ.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – ведущее направление деятельности нашего детского сада. Данное направление предполагает комплекс мер, воздействующих на организм ребенка с целью укрепления и сохранения здоровья, мониторинг состояния здоровья каждого ребенка, учет и использование особенностей его организма, индивидуализацию профилактических мероприятий. Учитывая специфику дошкольного учреждения (у каждого ребенка свой период оздоровления и пребывания в детском саду) и необходимость создания здоровьесберегающего образовательного процесса, способствующего эмоциональному благополучию ребенка, полноценному его развитию и повышению уровня здоровья каждого воспитанника, определились следующие особенности организации деятельности ДОУ. Установление партнерских отношений в плане «ребенок-родитель», «ребенок - педагог», «педагог-родитель», посредством:

- создание союза заинтересованных в здоровье детей партнеров;
- мотивацию родителей на совместную оздоровительно - профилактическую работу;
- преемственность медицинских и педагогических приемов развития ребенка;
- разработку индивидуальной программы воспитания, обучения и оздоровления.

Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе (дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, статические упражнения, закаливающие процедуры, оздоровительный бег и пешие ежедневные прогулки, самомассаж и др.), способствующих формированию навыков здорового образа жизни, оказывающих положительное влияние на состояние здоровья воспитанников. Создание оздоровительной предметной среды и жизненного пространства в групповых комнатах с целью обеспечения профилактико - оздоровительного эффекта в течение всего времени пребывания ребенка в условиях ДОУ.

Совершенствование профессионального мастерства педагогов посредством обобщения и распространения положительного опыта своей работы, роста их общей культуры. Единство воздействия со стороны всех сотрудников детского сада для организации единого воспитательно-образовательного и оздоровительного процесса. В МБДОУ «Детский сад «Солнышко» создана система работы по профилактике, сохранению и

укреплению здоровья детей дошкольного возраста. В оздоровительный процесс входит:

- профилактические, оздоровительные мероприятия (закаливающие процедуры, профилактические мероприятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителями);
- организация рационального питания (четырёхразовый режим питания по технологическим картам, включающим выполнение норм натуральных продуктов, правильное сочетание блюд в рационе, витаминизация третьих блюд).
- десятидневное меню разработано с учетом калорийности пищевых веществ жиров, белков и углеводов;
- санитарно-гигиенические и противоэпидемиологические мероприятия:
 - рациональный режим жизни;
 - двигательная активность во время образовательного цикла (гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, динамические паузы, специальные оздоровительные подвижные игры, игровые часы);
 - комплекс закаливающих мероприятий (утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением, оздоровительный бег, гимнастика после дневного сна, обширное умывание);
 - работа с детьми по воспитанию культурно-гигиенических навыков и формированию здорового образа жизни;
 - использование «здоровьесберегающих» технологий и методик (дыхательные гимнастики, индивидуальные физические упражнения и игры, степ-аэробика и др.);
 - режимы проветривания и кварцевания.

Данная организация деятельности осуществляется специалистами:

- медицинской сестрой;
- педагогом-психологом;
- руководителем физической культуры;
- воспитателями.

Благодаря созданию медико-педагогических условий и системе оздоровительных мероприятий показатели физического здоровья детей улучшились. Динамика снижения числа часто болеющих детей яркий показатель эффективности работы коллектива ДООУ по оздоровлению детей.

Анализ заболеваемости детей МБДОУ «Детский сад «Солнышко» за период 2018-2020.г.

Перечень заболеваний	2018	2019	2020
Количество случаев заболеваний	208	181	151
Количество на 1 ребёнка	2,7	2,3	1,2

Несчастные случаи, отравления, травмы	-	-	-
Количество ЧБД детей	22	20	13

Движение детей по группам здоровья

Распределение детей по группам здоровья	2018	2019	2020
1 группа	10,7%	17,4%	30%
2 группа	66,4%	60,7%	66,3%
3 группа	29,9%	21,9%	3,7%
4 группа	-	-	-

Физическое развитие детей

года	Уровень физического развития		
	гипосомия	нормосомия	гиперсомия
2018	3,2%	81,5%	15,3%
2019	2,4%	76,8%	20,8%
2020	4,4%	81,4%	14,1%

Основным методом оптимизации оздоровительно-профилактической деятельности в ДООУ является **«мониторинг здоровья»** ребенка, который осуществляется медицинским персоналом.

Цель мониторинга:

Повышение уровня здоровья детей.

Аспекты отслеживания:

- ❖ заболеваемость ОРЗ, ОРВИ – статистический учет по результатам годовых отчетов ДООУ по посещаемости и причинам отсутствия детей;
- ❖ фтизиатрический учет получивших лечение и оздоровление детей;
- ❖ периоды обострения детской заболеваемости в разных возрастных группах;
- ❖ оценка адаптации детей к ДООУ (психолого-педагогическое отслеживание);
- ❖ оценка личностных психофизических особенностей ребенка;
- ❖ общее физическое развитие детей;

❖ уровень физической подготовленности детей.

Оздоровительная работа *медицинской службы* включает в себя разработку рекомендаций родителям по укреплению здоровья детей, выполнению культурно-гигиенических норм и по системе закаливающих мероприятий.

Коррекционно-оздоровительная работа *руководителя физической культуры проводится* с учетом результатов осмотра и рекомендаций врача-хирурга.

Год \ Диагноз	2018	2019	2020
Плоскостопие	10	8	2
Нарушение осанки	11	6	8

Направлена на:

- ❖ формирование оптимальной статики осанки и постановки стопы (развитие устойчивости, равновесия, ориентации на поверхности);
- ❖ формирование основных манипуляций и локомоций (ползание, лазание, ходьба, бег, бытовые и спортивные движения);
- ❖ формирование психоэмоциональных и ритмических движений;
- ❖ формирование оптимального динамического двигательного стереотипа (развитие моторики);
- ❖ профилактику заболеваний верхних дыхательных путей и легких.

Занятия с детьми проводятся с учётом рекомендаций хирурга.

Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду направлена на удовлетворение природной потребности детей в двигательной активности. В ее организации выделены три блока:

1 блок. Специально организованное обучение, где взрослые выступают в качестве партнера-инициатора. Используются различные варианты физкультурных занятий: традиционные, игровые, сюжетные, тематические, комплексные, итоговые, физкультурно-познавательные – интеграция познавательной и двигательной активности (выполнение образных физических упражнений, подвижные игры, игровые задания, упражнения на дыхание, элементы релаксации, обмен впечатлениями).

2 блок. Совместная деятельность взрослого и детей, которая включает разные формы активности: ежедневный оздоровительный бег, динамические паузы между занятиями, игровой час во вторую половину дня ежедневно.

Подвижные игры на прогулках, «Дни здоровья», спортивные праздники, физкультурные досуги, индивидуальная и кружковая работа с детьми.

3 блок. Свободная самостоятельная деятельность детей, предусматривающая формирование самостоятельной двигательной деятельности. Игровые помещения групп, оборудованные спортивные центры и физкультурный зал ДООУ наполнен необходимым оборудованием и атрибутикой. Рационально организованную деятельность по физическому воспитанию позволяет получать положительную динамику физической подготовленности детей

Общее физическое развитие и уровень физической подготовки детей отслеживается в процессе мониторинга реализации инновационной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой. М.А.Васильевой (ФГОС ДО).

Работа по образовательной области «Физическое развитие» в рамках данной программы выглядит следующим образом: Образовательная область «Физическое развитие»

Цели и задачи: Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности. Предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

При практической реализации поставленных задач мы основываемся на следующих основных принципах здоровьесберегающих технологий:

- Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.
- Принцип целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДООУ.
- Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- Принцип повторения умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- Принцип индивидуально – личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.
- Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.
- Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- Принцип креативности личности ребенка заключается в творческом развитии личности детей в процессе эмоционально – двигательного музыкального тренинга.
- Принцип взаимодействия ДООУ и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

-Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

- Медицинский блок (медицинский кабинет, процедурный кабинет), которые оснащены медицинским оборудованием;
- физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарём: гимнастическими скамьями, спортивными матами; гимнастическими стенками, ребристыми досками, мячами, обручами, канатами и другим
- необходимым оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий;
- методическая литература для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений;
- в каждой возрастной группе имеются спортивные центры, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов .

Программа предполагает проведение 2-3 занятий в неделю в первую и во вторую половину дня в образовательной и в совместной деятельности с детьми. Продолжительность образовательной деятельности:

- 10 минут - группа раннего возраста,
- 15 минут - младшая группа,
- 20 минут - средняя группа,
- 25 минут - старшая группа,
- 30 минут - подготовительная группа.

Педагогический анализ знаний и умений детей (мониторинг) проводится 2 раза в год: октябрь - апрель.

Программа составлена по образовательной области «Физическое развитие» с интеграцией различных видов деятельности: речевой, игровой, музыкальной, познавательной, художественно-эстетической.

Основные направления :

1.Профилактическое

- 1.Обеспечение благоприятного течения адаптации.
- 2.Выполнение санитарно-гигиенического режима.
- 3.Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры.
- 4.Проведение социальных, санитарных, специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

2.Организационное

- 1.Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.
- 2.Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности; объективных и субъективных критериев здоровья с помощью мониторинга.
- 3.Составление индивидуальных планов оздоровления групп.
- 4.Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик.
- 5.Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров.
- 6.Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и сотрудников.

3.Лечебное

- 1.Коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом развитии;
- 2.Оказание первой доврачебной помощи;
- 3.Осуществление профилактических мероприятий по оздоровлению детей.

НАПРАВЛЕНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНО - ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

На основе сочетания комплексных и парциальных программ и выбора технологий определяется специфика их реализации. Расширено содержание работы по охране и укреплению жизни и здоровья детей, усилена самостоятельная двигательная активность детей, проводится работа по развитию основных мышц и формированию физических качеств ребенка, способности к двигательному творчеству, импровизации.

Данные задачи решаются, в процессе организованных форм детской активности и самостоятельной деятельности детей в воздушной, закрытой, открытой, природной сферах организации их жизнедеятельности. Основная форма - организованные виды деятельности. При проведении физкультурных занятий активно используются разные способы организации двигательной активности детей, интеграция речевых и физических упражнений. В занятия включены элементы психогимнастики и изучение способов жизнедеятельности. Наряду с физкультурными занятиями - проводятся занятия степом в кружке дополнительного образования.

Реализация программы осуществляется на основе ведущей (игровой) деятельности детей, что соответствует также интересам дошкольников. Занятия не выступают в качестве преобладающей формы обучения; используются разнообразные интегрированные виды деятельности, обеспечивающие смену статических и динамических поз.

Особое внимание в процессе организации самостоятельной и досуговой деятельности уделяется использованию здоровьесберегающих технологий.

В детском саду имеется паспорт здоровья на каждого воспитанника, регулярно проводится витаминизация и закаливание, курс профилактики гриппа и ОРЗ, мониторинг физической подготовленности, занятия с учетом группы здоровья, которые осуществляются по индивидуальному плану.

Проектирование и планирование текущей педагогической деятельности

Режим дня:

Особое внимание уделяется:

- соблюдению баланса между разными видами активности детей (умственной, физической и др.), виды активности целесообразно чередуются;
- организации гибкого режима посещения детьми обычных групп.

Образовательная деятельность в ходе режимных моментов

Утренняя гимнастика	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Комплексы закаливающих процедур	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Периодичность					
Базовый вид деятельности	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Гигиенические процедуры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Ситуативные беседы при проведении режимных моментов	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Чтение художественной литературы	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Дежурство	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Прогулки	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Самостоятельная деятельность детей					
Игра	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Самостоятельная деятельность детей в центрах развития	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Обеспечение реализации основных направлений программы.

Техническое и кадровое обеспечение			
№ п/п	Основные мероприятия	Организаторы и исполнители	Этапы и сроки
1.	Пополнение среды нестандартным оборудованием: - объемными модулями - тренажеры для развития глазомера - оборудование для лазания, прыжков, метания и др.	Руководитель физ. культуры Завхоз	По мере поступления денежных средств

2.	Предоставление дополнительных услуг:- кружок «Степ»	Заведующий, зам. заведующего	2021-2026гг.
3.	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования в ДОУ).	Педагоги	постоянно

Организационно-методическое и психолого- педагогическое обеспечение

№ п/п	Основные мероприятия	Организаторы и исполнители	Этапы и сроки
1.	Разработка программы оздоровления и осуществление контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим развитием детей.	Заведующий, зам. заведующего, медсестра	постоянно
2.	Разработка модели внедрения здоровьесберегающих методик в образовательную деятельность.	Зам.заведующего, педагоги	постоянно
3.	Поиск, изучение и внедрение эффективных методик и технологий по оздоровлению.	Зам.заведующего, медсестра	постоянно
4.	Проведение и упорядочение учебной нагрузки и активного отдыха детей (сокращение количества коллективных занятий, введение дней здоровья, недель здоровья, гибкий график занятий).	Заведующий, зам. заведующего.	
5.	Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей.	Воспитатели	постоянно
6.	Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды ДОУ, внедрение новых эффективных моделей.	Воспитатели	постоянно
7.	Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (беседы, консультации, оказание консультативной помощи, совместная деятельность детей и взрослых)	Воспитатели	постоянно
8.	Участие в научно-практических	Заведующий,	постоянно

	конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей.	зам. заведующего, воспитатели	
--	---	-------------------------------	--

Формы и методы оздоровления детей

№ п/п	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	-щадящий режим (адаптационный период) -гибкий режим -организация микроклимата и стиля жизни группы.	Группы всех возрастов
2.	Физические упражнения	-утренняя гимнастика -физкультурно-оздоровительные занятия - подвижные и динамические игры - профилактическая гимнастика (дыхательная, для глаз, улучшение осанки, плоскостопия) - спортивные игры - занятия в физкультурных кружках - прогулки - гимнастика после сна - пешие прогулки	Группы всех возрастов
3.	Гигиенические и водные процедуры	- глубокое умывание - мытье рук - игры с водой	Группы всех возрастов
4.	Световоздушные ванны	- проветривание помещений - прогулки на свежем воздухе - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	Постоянно, все группы
5.	Активный отдых	- Дни здоровья - развлечения, праздники, досуги - игры-забавы - каникулы	Все возрастные группы
6.	Диетотерапия	- рациональное питание	Все возрастные группы
7.	Музыкальная терапия	- музыкальное сопровождение режимных моментов - музыкальное оформление фона занятий	Все возрастные группы
8.	Пропаганда ЗОЖ	- занятия ОБЖ	Все

		- беседы - консультации - папки-передвижки	возрастные группы
--	--	--	-------------------

Здоровьесберегающие педагогические технологии в ДОУ

Формы работы	Время проведения в режиме дня, возраст детей	Особенности методики проведения	Ответственный
Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Гимнастика пробуждения	После сна, каждый день. Во всех возрастных группах	Комплексы упражнений подобранные для каждой возрастной группы.	Воспитатели
Степ	Один раз в неделю старшая, подготовительная группы	По программе руководителя физ. культуры	Руководитель физ. культуры
Динамические паузы	Во время занятий 2-5 мин. по мере утомления детей, начиная мл. группы	Комплексы физминуток могут включать дыхательную гимн-ку, гимн-ку для глаз.	Воспитатели
Подвижные и спортивные игры	Как часть физ. занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно. Все возрастные группы .	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр.	Руководитель физ. культуры, воспитатели
Коррекционные технологии			
Артикуляционная гимнастика	Как часть занятия в первой и второй половине дня, начиная с младшей группы	Цель - фонематически грамотная речь без движений.	Воспитатели, муз. руководитель
Пальчиковая гимнастика	С младшей группы индивидуально, с подгруппой и всей группой ежедневно	Рекомендуется детям с речевыми проблемами в любой отрезок времени.	Воспитатели.
Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшей группы.	Проветривание помещений и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур.	Воспитатели.
Дорожки здоровья	После сна вся группа ежедневно, начиная с младшего возраста. На физкультурном занятии.	Обучение правильной ходьбе, формирование правильной походки.	Воспитатели, руководитель физ. культуры.

Сказкотерапия	Два занятия в месяц во второй половине дня, начиная со среднего дошкольного возраста.	Использование мнемотаблиц, с помощью которых сказка выполняется, как единый двигательный комплекс.	Воспитатели.
Технологии обучения здоровому образу жизни			
Физкультурные занятия	3 раза в неделю в спортивном зале, на улице.	Занятия проводятся в соответствии с программой	Руководитель физ. культуры, воспитатель
Утренняя гимнастика	Ежедневно, в муз. и спортивном залах. Все возрастные группы.	Комплексы подбираются в соответствии с возрастными группами и особенностями детей.	Руководитель физ. культуры, воспитатель
Занятия по здоровому образу жизни	Один раз в неделю в режимных процессах, как часть занятия и целое занятие по познанию, начиная с младшей группы	Технологии Л.Ф.Тихомировой «Уроки здоровья», «Основы безопасности дош-ков» Н.В.Авдеева	Воспитатели.
Физкультурные праздники, досуги,	Проводятся 1 раз в месяц в муз. и спорт. залах, на прогулке, в группе, начиная с младшей группы.	Эффективная форма активного отдыха. Развивает физические качества, формирует социально-эмоциональное развитие	Руководитель физ. культуры, воспитатель, муз. руководитель
Веселые старты	Один раз в квартал, в спорт.зале, в муз. зале, на прогулке, начиная с младшей группы	Подвижные игры, игры-эстафеты, игровые упражнения в занимательной, соревновательной форме.	Руководитель физ. культуры, воспитатель
СМИ (ситуативные малые игры)	Два раза в месяц в группе, в муз. и спорт. залах, начиная с младшего дошкольного возраст.	Ролевая подражательная имитационная игра.	Воспитатели.

ПСИХОЛОГОДИАГНОСТИЧЕСКАЯ РАБОТЫ В ДОУ

Модель психодиагностической работы психолога ДОУ

Психологический запрос		
Запрос заинтересованных лиц (педагог, родитель)		Запрос самому себе
Психологическая проблема		
Беседы с родителями и воспитателями	Сбор информации	Непосредственные наблюдения за ребенком

В соответствии с профессиональной компетенцией и на уровне возможной конкретной помощи	Профессионально обоснованное предсказание дальнейшего развития ребенка(прогноз)
Программа развития и коррекции	
<i>Психологическая часть (работа психолога)</i>	<i>Педагогическая часть</i>
Рекомендации заинтересованным лицам (педагог, родитель)	Работа педагога в соответствии с рекомендациями психолога
Коррекционная работа психолога	Работа родителей в соответствии с рекомендациями психолога

**Модель взаимодействия педагога-психолога и воспитателя для
повышения эффективности коррекционной работы**

<i>Профилактика</i>	Создание условий. Наглядная пропаганда. Чтение психологической литературы. Консультативный диалог.
<i>Диагностика</i>	Беседы. Тесты, анкеты. Непосредственное наблюдение.
<i>Коррекция</i>	Советы и рекомендации. Специальные занятия с детьми. Практические занятия, тренинги, игры.

**СТРУКТУРА ВНЕДРЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ МЕТОДИК,
ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ДОУ.**

I. ВВОДНЫЙ ЭТАП. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ.

1.Ознакомление с теоретическими основами методики, технологии	
Определение оздоровительной направленности и значимости для ребенка	Психолого-педагогическая-медицинская оценка эффективности и прогноз результативности
2.Изучение мнения родителей и получение семейной поддержки	

II. ОСНОВНОЙ ЭТАП. ПРАКТИЧЕСКИЙ.

3.Создание условий и оформление необходимого материала
4.Включение методики в педагогический процесс

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП. АНАЛИТИЧЕСКИЙ.

5.Анализ результатов использования	
Мониторинг детей	Спец. опрос родителей, педагогов

6.Показ результатов		
Открытые мероприятия	Выступления	Наглядный материал

7. Выводы и предложения

Модель стратегии и тактики работы воспитателя с родителями

1 этап Ознакомительный	
Сбор информации (собеседование, анкетирование, наблюдение)	Выделение группы риска
2 этап . Общепрофилактический	
Наглядная агитация (стенды, памятки, печать)	Встречи со специалистами
3 этап. Работа с группой риска	
Выявление проблем (беседы, наблюдения, тесты, опросы)	Коррекция родительских установок (тренинги, беседы)
4 этап. Индивидуальная работа	
Выявление, знакомство с опытом семейного воспитания (выступление на радио, в печати)	Консультативная индивидуальная помощь (по запросам)
5 этап. Рефлексивный	
Выявление изменений родительских установок в группе риска (беседы, наблюдения)	Дополнительное обсуждение отдельных вопросов (с привлечением специалистов)
6 этап. Интегративный	
Современные мероприятия (с привлечением группы риска)	Дискуссия (совместное обсуждение проблем)
7 этап. Перспективный	
Совместное обсуждение планов на будущее	

МОНИТОРИНГ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

Параметры мониторинга	критерии	Средства, формы диагностики	Сроки мониторинговых исследований	Ответственный
	Посещаемость, заболеваемость детей Группы здоровья Хронические заболевания детей Физическое развитие детей: коэффициент выносливости (показатель состояния ССС) Индекс Пинье (показатель пропорциональности физического развития)	Карта анализа посещаемости и заболеваемости Профилактик. Осмотр детей: форма №26-У Журнал профилактических осмотров Таблица распределения детей по группам здоровья Углубленный медосмотр: форма № 26-У Измерение артериального давления антропометрия	Ежемесячно	Воспитатели Заведующий Специалисты ЦРБ
Сформированность у дошкольников графической деятельности и мелкой моторики	Сформированность зрительно-ручной координации Качество выполнения графических заданий (ручная умелость)	Скрининг Семаго (в подготовительных группах) Методика определения сформированности и зрительно-ручной координации и ручной умелости (в подготовительных группах)	Сентябрь-октябрь Март апрель февраль	Педагог-психолог
Эмоциональное благополучие детей в детском саду	Уровень адаптации младшей группы к условиям ДООУ	Адаптационный лист	Сентябрь-ноябрь	

	Отношение детей к детскому саду	Проективная методика «Мой детский сад» (дети старших- подготовитель- ных групп, по выборке)	март	
--	---------------------------------------	---	------	--

ИНДИКАТОРЫ МОНИТОРИНГА КАЧЕСТВА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ:

- 1.Состояние физического, психоэмоционального и духовно-нравственного здоровья детей.
- 2.Качество здоровьесберегающих технологий и программ, реализуемых в ДОУ.
- 3.Качество физкультурно-оздоровительной, профилактической и лечебно-оздоровительной работы.
- 4.Уровень кадрового обеспечения, подготовки и качества работы специалистов, реализующих здоровьесберегающие технологии.
- 5.Материально-техническое оснащение оздоровительных проектов и программ.
- 6.Особенности и специфика работы с семьей ребенка-дошкольника по внедрению в семейный быт здоровьесберегающей практики.
- 7.Культурно- просветительская деятельность в социуме по пропаганде здорового образа жизни.

Показатели здоровья и физического развития выпускника:

- физическое развитие соответствует норме;
- физически подготовлен к продолжению обучения;
- владеет своим телом, различными видами движений на уровне, соответствующем его возрасту;
- хорошо ориентируется в пространстве, координирует движения;
- подвижен и ловок;
- развита мускулатура;
- уверенно владеет ножницами, способен к сложной двигательной активности в различных видах продуктивной деятельности;
- сформирована привычка к здоровому образу жизни.

Список литературы:

1. Жигалева, А.Н. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании / А.Н. Жигалева // Воспитатель ДООУ – 2017. - №8. С. 13-20.
2. Зенина, Е.А. Здоровьесберегающие технологии для старших дошкольников / Е.А. Зенина // Инструктор по физической культуре – 2018. - №8. – С. 6-20.
3. Иванова, Л.А., Казакова, Щ.Ф., Гавриш, Г.И. Реализация здоровьесформирующей технологии в ДООУ через новые формы двигательной активности // Olympus – 2015. - №1 (1) - С. 123-128.
4. Катькова, Н.К. Здоровьесберегающие технологии в детском саду / Н.К. Катькова // Медработник ДООУ – 2017. - №1. – С.12.
5. Карасева, Н.С., Хохлова Г.Т. Формирование основ здоровьесбережения и собственной безопасности у дошкольников / Н.С. Карасева // Дошкольник. РФ – 2020. – №5 (126). – С.49
8. Прохорова Г.Е. Технологии сохранения психологического здоровья участников образовательного процесса / Г.Е. Прохорова // Воспитатель ДООУ – 2019. – №6. – С.15-20.
9. Змановский Ю. Ф. Здоровый дошкольник. М.: Дошкольное воспитание, 1995. 117 с. 23. Картавых Л. Л.,
10. Борисова Л. А. Нетрадиционные методы оздоровления дошкольников. М.: Дошкольное воспитание, 1996. № 10. 130 с. 24.
11. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет. М.: «Сфера», 2004. 96 с. 25.
12. Кириллова Ю.А. Подвижные игры как один из видов технологий сохранения и стимулирования здоровья. М.: Дошкольная педагогика, № 9 2011. 189 с.
13. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. М.: Издательский центр «Академия», 2001. 320 с.
14. Подольская Е.И. Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок. Волгоград: Учитель, 2009. 207 с.
15. Седых Н.В. Здоровьесберегающие технологии в дошкольных образовательных учреждениях: Монография. Волгоград, 2002. 178 с.
16. Терновская С.А., Теплякова Л.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении. М.: Методист, 2005. 212 с.

17. Щербакова Е. Е. Здоровье как ценностная ориентация. М.: АПК и ПРО, 2006. с. 91- 95.

Приложение №1.

Режим двигательной активности детей МБДОУ «Детский сад «Солнышко»

<i>Вид занятий и форма двигательной деятельности</i>	<i>Группа раннего возраста</i>	<i>Младшая группа</i>	<i>Средняя группа</i>	<i>Старшая группа</i>	<i>Подготовительная группа</i>	<i>Особенности организации</i>
1.НОД в режиме дня						
1.1. По физической культуре.	10 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.	3 раза в неделю для всех возрастных групп. В теплое время года занятия проводятся на улице
2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня						
2.1. Утренняя гимнастика.	3-5 мин.	5-7 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10 мин.	Ежедневно в группах, в физкультурном и музыкальном залах. В теплое время года на улице.
2.2. Двигательная разминка во время перерыва между занятиями.	1,5-2 мин.	3-5 мин.	3-5 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.	Ежедневно.
2.3. Физкультминутка.	1,5-2 мин.	1,5-2 мин	3 мин.	3 мин.	3 мин.	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и

						содержания занятий и состояния детей.
2.4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулках.	5-7 мин.	7-10 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.	Ежедневно, во время прогулок, организуются воспитателем.
2.5.Подвижные игры и физические упражнения в группе	5-7 мин.	7-10 мин.	7-10 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.	Ежедневно утром и вечером по1-2 подвижной игре
2.6.Индивидуальная работа с детьми по освоению ОВД .		5-8 мин.	5-8 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.	Ежедневно
2.7. Упражнения после дневного сна, дыхательная гимнастика, самомассаж, закаливающие мероприятия в сочетании с упражнениями.	3-5 мин.	5-8 мин.	8 -10 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	Ежедневно, после дневного сна.
	Игровые упражнения в кроватках, игровой массаж, контрастное воздушное закаливание.					
2.8. Оздоровительный бег.			3-5	3-7 мин.	8-10 мин.	1 раз в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки (с учетом погодных условий)
3.Активный отдых						
3.1 Оздоровительные досуги по Картушиной М.Ю.		10-15мин .	15-20мин .	25-30мин .	25-30мин .	Все возрастные группы - 1раз в месяц (с младшей группы)
3.2. Физкультурно-спортивные. праздники			20-30 мин.	30-40мин .	30-40 мин.	2 раза в год на открытом воздухе или в зале.

3.3. Дни здоровья, каникулы.						Дни здоровья - 1 раз в квартал Каникулы- 1раз в год (январь). Двигательный режим насыщается спортивными играми, упражнениями, соревнованиями.
3.4. Самостоятельная двигательная деятельность.						Ежедневно (в группе и на прогулке), под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья.

ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ В ДЕТСКОМ САДУ.

1.«Бабочка»

Спал цветок

(Закрывать **глаза**, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)

И вдруг проснулся, (*Поморгать глазами.*)

Больше спать не захотел, (*Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.*)

Встрепенулся, потянулся, (*Руки согнуты в стороны (выдох).*)

Взвился вверх и полетел. (*Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево*)

2.«Мостик»

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса (*Закрывают **оба** глаза*)

Наши глазки отдыхают, упражненья выполняют (*Продолжают стоять с закрытыми глазами*)

А теперь мы их откроем, через речку мост построим. (*Открывают глаза, взглядом рисуют мост*)

Нарисуем букву «О», получается легко (*Глазами рисуют букву «О»*)

Вверх поднимем, глянем вниз (*Глаза поднимают вверх, опускают вниз*)

Вправо, влево повернем (*Глазами двигают вправо-влево*)

Заниматься вновь начнем. (*Глазами смотрят вверх-вниз*)

3.«Стрекоза»

Вот такая стрекоза- как горошины глаза. (*Пальцами делают очки.*)

Влево- вправо, назад- вперед- (*Глазами смотрят вправо- влево.*)

Ну, совсем как вертолет. (*Круговые движения глаз*)

Мы летаем высоко. (*Смотрят вверх.*)

Мы летаем низко. (*Смотрят вниз.*)

Мы летаем далеко. (*Смотрят вперед.*)

Мы летаем близко. (*Смотрят вниз.*)

4.«Ветер»

Ветер дует нам в лицо. (*Часто моргают веками.*)

Закачалось деревцо. (*Не поворачивая головы, смотрят вправо- влево.*)

Ветер тише, тише, тише... (*Медленно приседают, опуская глаза вниз.*)

Деревца все выше, выше! (*Встают и глаза поднимают вверх.*)

5.«Белка»

Белка дятла поджидала, (*Резко перемещают взгляд вправо- влево.*)

Гостя вкусно угощала.

Ну-ка дятел посмотри! (*Смотрят вверх-вниз.*)

Вот орехи — раз, два, три.

Пообедал дятел с белкой (*Моргают глазками.*)

И пошел играть в горелки. (*Закрывают глаза, глядят веки указательным пальцем*).

6. «Цветы»

Наши алые цветы распускают лепестки (*смотрим вверх*)

Ветерок чуть дышит, лепестки колышет, (*моргать быстро*)

Наши алые цветы закрывают лепестки, (*закрывать глаза*)

Тихо засыпают, головой качают (*смотреть по сторонам*).

7. «Заяц»

Вверх морковку подними, на нее ты посмотри. (*Смотрят вверх*.)

Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево. (*Глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево*.)

Ай-да зайчика, умелый! Глазками моргает. (*Моргают глазками*.)

Глазки закрывает. (*Глазки закрывают*.)

Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали. (*Прыгаем, как зайчики*).

8. «Кошка»

Вот окошко распахнулось, (*Разводят руки в стороны*.)

Кошка вышла на карниз. (*Имитируют мягкую, грациозную походку кошки*.)

Посмотрела кошка вверх. (*Смотрят вверх*.)

Посмотрела кошка вниз. (*Смотрят вниз*.)

Вот налево повернулась. (*Смотрят влево*.)

Проводила взглядом мух. (*Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому*.)

Потянулась, улыбнулась

И уселась на карниз. (*Дети приседают*.)

Глаза вправо отвела,

Посмотрела на кота. (*Смотрят прямо*.)

И закрыла их в мурчании. (*Закрывают глаза руками*.)

9. «Теремок»

Терем- терем- теремок! (*Движение глазами вправо- влево*.)

Он не низок, не высок, (*Движение глазами вверх- вниз*.)

Наверху петух сидит,

Кукареку он кричит. (*Моргают глазами*.)

10. «Качели»

Есть качели на лугу:

Вверх-вниз, вверх-вниз (*посмотреть глазами вверх, вниз*)

Я качаться побегу

Вверх-вниз, вверх-вниз (*посмотреть вверх, вниз*)

11. «Дождик»

Дождик, дождик, пуще лей. (*Смотрят вверх*.)

Капель, капель не жалей. (*Смотрят вниз*.)

Только нас не замочи. (*Делают круговые движения глазами*.)

Зря в окошко не стучи.

12. «Лучик»

Лучик, лучик озорной,
Поиграй-ка ты со мной. (*Моргают глазками.*)
Ну-ка лучик, повернись,
На глаза мне покажись. (*Делают круговые движения глазами.*)
Взгляд я влево отведу,
Лучик солнца я найду. (*Отводят взгляд влево.*)
Теперь вправо посмотрю,
Снова лучик я найду. (*Отводят взгляд вправо.*)

13. «Отдыхалочка»

Мы играли, рисовали (*выполняется действия, о которых идет речь*)
Наши глазки так устали
Мы дадим им отдохнуть,
Их закроем на чуть — чуть.
А теперь их открываем
И немного поморгаем. (*моргают глазами*)

14. «Кот»

Кот на солнышке сидит,
Глаз закрыт, другой закрыт (*закрывать по очереди оба глаза*)

Кот играет в «Жмурки» (*крепко зажмуриться*)
— С кем играешь, Васенька?
— Мяу, с солнцем красненьким! (*открыть оба глаза*)

15. «Ночь»

Ночь. Темно на улице. (*Выполняют действия, о которых идет речь*)
Надо нам зажмуриться.
Раз, два, три, четыре, пять
Можно глазки открывать.
Снова до пяти считаем,
Снова глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять
Открываем их опять. (*повторить 3 — 4 раза*)

16. «Самолет»

Пролетает самолет, (*смотрят вверх и водят пальцем за воображаемым самолетом*)

С ним собрался я в полет,
Правое крыло отвел, (*отводят руки по переменнo и прослеживают взглядом*)

Посмотрел.
Левое крыло отвел,
Поглядел.

17. «Сова»

В лесу темно.
Все спят давно.
Только совушка -сова,

большая голова,
На суку сидит,
во все стороны глядит.
Вправо, влево, вверх и вниз,
Звери, птицы, эх, держись!
Осмотрела все кругом –
За добычею бегом!

18. «Дождик»

Капля первая упала - кап! *(сверху пальцем показывают траекторию ее движения)*

И вторая пробежала - кап!
Мы на небо посмотрели, *(то же самое)*
Капельки кап - кап запели,
Намочились лица.
Мы их вытирали. *(вытирают лицо руками)*
Туфли - посмотрите –*(показывают вниз и смотрят)*
Мокрыми стали.
Плечами дружно поведем *(движения плечами)*
И все капельки стряхнем.
От дождя убежим.

Под кусточком посидим. *(приседают)*

19. «Ах, как долго мы писали»

Ах, как долго мы писали *(Поморгать глазами.)*
Глазки у ребят устали.
Посмотрите все в окно *(Посмотреть влево – вправо.)*
Ах, как солнце высоко *(Посмотреть вверх.)*
Мы глаза сейчас закроем *(Закрывать глаза ладошками.)*
В группе радугу построим *(Посмотреть по дуге вверх)*
Вверх по радуге пойдем *(Вправо и вверх – влево.)*
Вправо, влево повернём *(Поворачиваем вправо, влево)*
А потом скатимся вниз *(Посмотреть вниз.)*
Жмурься сильно, но держись. *(Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими.)*

Релаксация.

Релаксацию можно проводить как в начале или середине занятия, так и в конце — с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта.

Интеграция в теле — релаксация, самонаблюдение, воспоминание событий и ощущений — является частью единого процесса. Эти три составляющие создают необходимые условия для осознания ребенком ощущений и навыков, усвоенных в ходе занятия. Мы учим ребенка произвольно расслаблять мышцы, эмоционально успокаиваться, настраиваться на предстоящую работу, а также снимать эмоциональное напряжение после стрессовых ситуаций.

При выполнении специальных упражнений на релаксацию, а также в начале, середине или конце занятия, когда необходимо сбросить накопившееся напряжение и восстановить силы, рекомендуется: принять удобную позу, расслабившись и закрыв глаза, выполнить несколько циклов глубокого дыхания, прослушивая соответствующую музыку и вызывая в воображении (визуализируя, представляя) нужные цвета или образы.

Релаксационные упражнения.

РЕЛАКСАЦИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ.

"Улыбнись"

Дети ложатся на ковер. Закрывают глаза. « Кто сегодня быстро бегал, прыгал и скакал. Тот, конечно, не устал, но устала голова, Думать ей всегда пора. Надо просто полежать, вспомнить солнце, море. Посмотреть внутрь себя и звездочку увидеть, рядом с луною. Вот она блестит и улыбается. И от луны зажигается. Если это увидел ты. Глазки открой, посмотри на друзей, улыбнись.

"Слон"

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с "грохотом" опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе "Ух!".

"Бубенчик"

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной "Пушистые облачка". "Пробуждение" происходит под звучание бубенчика.

"Летний денек"

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

- Я на солнышке лежу,

Но на солнце не гляжу.

Глазки закрываем, глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,
Пусть нам сон хороший снится.
Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!
Прогуляться вышел гром.
Гремит гром, как барабан.

"Тишина"

- Тише, тише, тишина! Разговаривать нельзя!
Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать
И тихонько будем спать.

"Кукушка"

Дети лежат на ковре, с закрытыми глазами. «Тихо, тихо стало вдруг. Солнышко уснуло. Одуванчик спит давно, и кузнечик тоже. А кукушке все равно, спать она не может. Все ку-ку-ку-ку, за окошком вторит. Отдохну и я немножко, а теперь взгляну в окошко.

"Дружные дети"

Дети лежат на ковре. «Дружные дети в нашем саду, очень я их успокоить хочу.

Глазки закройте друзья и представьте. Озеро, лебеди, небо прекрасное.

Ну а теперь вы представьте волну. Вот окатить ею вас я хочу.

Страшно? Нисколько. Еще полежите. Ну, а теперь все дружно глаза отворите.

."Берег"

Дети стоят на ковре и смотрят на ведущего. « Стойте рядом, стойте вместе. Берег здесь, а вы на месте. А теперь глаза закройте. И попробуйте, так стойте»

"Желание"

Дети лежат на ковре лицом вверх. На потолке звезды. « Глазки смотрят на небо прекрасное. Видите сколько звезд на небе ясном. Можно их сосчитать, а можно выбрать одну. И желание свое загадать. Раз, два, три желание звездочка мое прими.

"Цветы на поляне"

Дети лежат на животе и смотрят на панно «Цветы на поляне» « Цветы на поляне дружно стоят. Цветы здесь опять ожидают ребят. Я сделаю шаг и остановку. Подумаю, так ли ступаю я ловко. А вес мне цветы кивают. Давай ложись на полянку и отдыхай. Я глазки закрою и снова в пути. Цветы и цветы - я иду по росе»

"Дождик"

Дети лежат на ковре, на животе с начала с открытыми глазами. «Дождик – кап-кап по крыше. Вот уже его не слышно. Глазки закрываются, с солнышком встречаются. Вижу солнце вдалеке и кораблик на реке. Дождик вдруг полил рекой, зонтик я открыл большой. Дождик убегает, глазки открываю».

"Отдых"

Дети лежат на ковре с закрытыми глазами. « Птицы поют с утра и до вечера. Слушать люблю, когда делать мне нечего. Вот и сейчас поют, и поют. Я отдыхаю и думаю тут. Вырасту, стану большим, умным, красивым таким.

Просто надо уметь отдыхать. А то можно быстро устать. Если глаза работали, подумай отдохнуть охота ли им».

РЕЛАКСАЦИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ.

Упражнения на расслабление мышц лица:

"Рот на замочке"

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

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

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

Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставляю.

"Злюка успокоилась"

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

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

Челюсть сильно я сжимаю и рычанием всех пугаю (*рычать*).

Чтобы злоба улетела, и расслабилось все тело,

Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,

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

Упражнения на расслабление мышц шеи:

"Любопытная Варвара"

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

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед – тут немного отдохнет.

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

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно!

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

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно – расслабление приятно!

Упражнения на расслабление мышц рук:

"Лимон"

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

- Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.
Я его слегка сжимаю –
Сок лимонный выжимаю.
Все в порядке, сок готов.
Я лимон бросаю, руку расслабляю.
Выполнить это же упражнение левой рукой.

"Пара"

(попеременное движение с напряжением и расслаблением рук).

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

"Вибрация".

- Какой сегодня чудный день!
Прогоним мы тоску и лень.
Руками потрясли.
Вот мы здоровы и бодры.

Упражнения на расслабление мышц ног:

"Палуба"

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

- Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!
Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

Упражнения на расслабление всего организма:

"Снежная баба"

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

"Птички"

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

поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

«Потянулись – сломались»

Встать прямо. На вдохе сильно потянуться вверх, вытягивая руки, напрягая тело. Постепенно выдохнуть воздух и расслабить тело. Сначала расслабить кисти рук, затем – в локтях, потом полностью (руки упали вниз). Расслабить шею (голова опускается на грудь). Расслабить мышцы спины и согнуться пополам. Туловище расслабилось и обвисло. Расслабить колени и мягко упасть на пол. Полежать так.

«Левое и правое»

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

РЕЛАКСАЦИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ.

«Воздушные шарики»

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают, и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик ... (пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик ..., ласкает шарик ... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарiku.

«Облака»

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. Всё ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

«Лентяи»

Сегодня мои дети много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги ...*(пауза – поглаживание детей)*. Отдыхают ручки у---, отдыхают ножки у--- Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

«Водопад»

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течёт по вашим плечам у---, помогает им стать мягкими и расслабленными ...*(пауза – поглаживание детей)*. А нежный свет течёт дальше по груди у---, по животу у--- Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног.

«Спящий котёнок»

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат.

«Шишки»

Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам... *(повторить 2 – 3 раза)*

«Улыбка»

Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте

это ещё раз и попробуйте улыбнуться- пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь..., ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка (*повторить 2-3 раза*).

«Солнечный зайчик»

Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щеках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (*повторить 2-3 раза*).

«Пчелка»

Представьте себе теплый, летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (разжать губы и зубы на вдохе). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (*задержка дыхания*). Прогоняя пчелку можно энергично двигать губами. Пчелка улетела. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух (*повторить 2-3 раза*).

«Бабочка»

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу вверх, рот оставить полуоткрытым (*задержка дыхания*). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (*на выдохе*) (*повторить 2-3 раза*).

«Качели»

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (*мышцы лица расслаблены*). Но вот летит бабочка, садится к вам на брови. Она хочет покачаться как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх – вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает (*расслабление мышц лица*) (*повторить 2-3 раза*).

РЕЛАКСАЦИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

«Драка»

Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!" Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

«Воздушный шарик»

(Все играющие стоят или сидят в кругу).

Ведущий дает инструкцию: "Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарик. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши

огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу".(*Упражнение можно повторить 3 раза.*)

«Корабль и ветер»

Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю, ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер! (*Упражнение можно повторить 3 раза.*)

«Подарок под елкой»

Представьте себе, что скоро новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажимаете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь" (*После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто, о чем мечтает.*)

«Дудочка»

Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр! (*Все перечисленные упражнения можно выполнять в группе, сидя или стоя за столами*)

« Цветок»

Под спокойную расслабляющую музыку покажите ребёнку фотографии различных цветов, если есть комнатные цветы – пусть он подойдёт к ним, потрогает листочки. Можете предложить полить цветы. Спросите, какой цветок ему понравился больше всего? Каким бы цветком он хотел стать? Затем скажите:

«Ты выбрал замечательный цветочек! И сейчас ты можешь превратиться в него. Давай попробуем! Сядь на корточки, опустите голову и руки. Представь, что ты маленькое семечко, из которого вырастет большой и красивый цветок. Представил? Отлично! Теперь теплый-тёплый луч солнца достиг земли и согрел тебя. Тогда проклюнулся росток. И вот, из ростка стал вырастать прекрасный цветок. Стал расти ты! Начинай медленно вставать. Расти-расти...и вот ты уже, какой большой! Теперь разведите руки в стороны. Ты лежишь на солнышке, подставляешь теплу и свету каждый лепесток. Улыбнись, приподними подбородок, представьте, что ты смотришь на солнышко, медленно поворачивай голову вправо-влево. Тебе спокойно, приятно. Тебе очень хорошо. Теперь соедини свои ладони. Пусть это будет бутон. На него дует ветерок – подуй на свои ладони. Бутон не раскрывается. А ветер всё продолжает дуть. Он усиливается. Дуй на ладони всё сильнее и сильнее! Но вот выглянуло солнышко, ветер стих. Согрей своим дыханием ладошки. Стало тепло и хорошо. Бутон начал раскрываться. Начинай медленно разводить свои пальчики в сторону. Бутон раскрылся! Улыбнись ему»

(По завершению упражнения можно предложить ребёнку нарисовать цветок, которым он был, и придумать про него историю.)

«Гроза»

Дети становятся в круг. Воспитатель говорит детям, что перед грозой обычно очень тихо, и просит детей замереть. Затем слышатся отдаленные тихие звуки: дети трут ладошку о ладошку. Звуки постепенно усиливаются: дети хлопают в ладоши, вначале тихо, потом громче. Вот уже слышна гроза: дети топают ногами. Гроза в разгаре: дети громко топают ногами и хлопают в ладоши. Но вот гроза начинает убывать: все движения в обратном порядке.

«Танцующие руки»

Разложите большие листы оберточной бумаги *(или старые обои)* на полу. Возьмите каждый по 2 мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. *(Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования.)* Закройте глаза, и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Потом вы можете посмотреть, что получилось *(2-3 минуты)*.

«Слепой танец» *(Игра проводится под музыку)*.

Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет "слепой". Другой останется "зрячим" и сможет водить "слепого". Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку *(1-2 минуты)*. Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку. В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1-2 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами. По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно начинать проводить игру не сидя, а двигаясь по помещению.

«Дерево»

Стоя или сидя за столом, ноги поставьте вместе, стопы должны быть прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделайте спокойный вдох и выдох, успокойте дыхание и плавно поднимите руки вверх. Держите их на уровне ушей, ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом. Внимание сосредоточьте на позвоночнике. Дыхание произвольное, спокойное. Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное дерево. Оно корнями глубокоросло в землю. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Ваш организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. *(Держите позу 15-20 секунд)*. Затем плавно опустите руки и расслабьтесь, сделав два-три спокойных вдоха и выдоха, удлиняя выдох

Дыхательная гимнастика.

Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ.

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. *(Повторить 2 – 3 раза.)*

Упражнение 2. НАСОСИК.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. *(Повторить 3 – 4 раза.)*

Упражнение 3. ГОВОРИЛКА.

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как « дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

Упражнение 4. САМОЛЁТ.

(Рассказывайте стихотворение, а малыши пусть выполняет движения в ритме стиха):

Самолётик - самолёт *(малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)*

Отправляется в полёт *(задерживает дыхание)*

Жу- жу -жу *(делает поворот вправо)*

Жу-жу-жу *(выдох, произносит ж-ж-ж)*

Постою и отдохну *(встает прямо, опустив руки)*

Я налево полечу *(поднимает голову, вдох)*

Жу – жу – жу *(делает поворот влево)*

Жу- жу –жу *(выдох, ж-ж-ж)*

Постою и отдохну *(встаёт прямо и опускает руки).*

Упражнение 5. МЫШКА И МИШКА.

(Педагог читает стихотворение, ребёнок выполняет движения).

У мишки дом огромный *(выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки, вдох)*

У мышки – очень маленький *(присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)*

Мышка ходит в гости к мишке *(походить на носочках)*

Он же к ней не попадёт. *(Повторить 3 – 4 раза).*

Упражнение 6. ВЕТЕРОК.

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу *(руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)*

Хочу налево посвищу *(повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)*

Могу подуть направо *(голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)*

Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).

Упражнение 7. КУРОЧКА

(Выполняйте вместе с детьми. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову). Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. (Повторить 5 раз.)

Упражнение 8. ПЧЁЛКА.

(Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову)

Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...)

Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).

(Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое).

Упражнение 9. КОСИМ ТРАВУ.

Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу,

И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза.

Упражнение 10. ТРУБАЧ

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». (Повторить 4–5 раз)

Упражнение 11. 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).

Упражнение 12. НАСОС

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону — выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с». *(Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону)*

Упражнение 13. 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)*

Упражнение 14. ПАРОВОЗ

Ходите по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом "чух-чух" и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения. *(Повторите с ребенком 5-6раз).*

Упражнение 15. САМОЛЕТ

(Дети стоят. Развести руки в стороны ладонями кверху). Поднять голову вверх — вдох. Сделать поворот в сторону, произнося «жжж...» - выдох; стать прямо, опустить руки — пауза.

(Повторить 2-4 раза в каждую сторону):

Расправил крылья самолёт,

Приготовились в полёт.

Я направо погляжу:

Жу-жу-жу.

Я налево погляжу:

Жу-жу-жу.

Сюжетная дыхательная гимнастика для дошкольников.

Сюжет 1 «На прогулке».

Дети выполняют комплекс под музыку.

1. «Поза дерева».

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, ладони повернуты друг к другу. Потянуться всем телом вверх — вдох. Спина прямая, подбородок чуть приподнят, живот подтянут. Через 20 секунд, развернув ладони в стороны, спокойно опустить руки — выдох. Сделать 2-3 спокойных - вдоха и выдоха.

2. «Берёзка».

Поднять руки вверх и делать наклоны туловища вправо-влево в такт музыке. Дыхание спокойное.

3. «Ветерок».

Лёгкий бег на носках с ускорением и замедлением в соответствии с темпом музыки. Стараться дышать через нос.

4. «Аромат цветов».

Встать, положить ладони себе на грудь. Сделать медленный вдох через нос, стараясь не поднимать плечи. Задержать дыхание и медленно выдохнуть, произнося: «А-а-ах!».

5. «Лягушка» *(по методу Б.Толкачёва)*.

Исходное положение – упор лёжа, руки выпрямлены. На счёт раз – упор присев, делая мощный выдох; на два – вернуться в и.п. толчком, делая диафрагмальный вдох. Повторить 2-3 раза.

6. «Комарики» *(по методу М.Лазарева)*.

Дети хлёстко бьют себя по спине встречным движением рук-плетей, при этом делая на удар резкий выдох ртом.

7. Дети поют песню Е.Тиличевой «Эхо» (см. сб. «Учите детей петь», вып.2, с.28) и играют в игру «Эхо» (автор М.Лазарев): становятся в цепочку.

Первый громко кричит «Ау!», прикладывая руки трубочкой к губам. Затем все по порядку начинают откликаться всё тише и тише. Последний в цепочке говорит «Ау» чуть слышно.

8. «Отдых».

Дети ложатся на спину и выполняют упражнение на расслабление: под спокойную музыку они как бы засыпают – дышат спокойно, живот мерно поднимается и опускается. Когда музыка становится громче, ребята потягиваются и медленно встают на ноги.

Сюжет 2 «Снова в лес».

1. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки в стороны; 2 – выдох – наклон туловища вправо; 3 – вдох – вернуться в и.п.; 4 – выдох – наклон туловища влево, вернуться в и.п. повторить 5-6 раз.

2. «Вот нагнулась ёлочка, зелёные иголочки».

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох; 2 – выдох – наклон туловища вперёд; 3-4 – вдох – вернуться в и.п. – выдох. Повторить 5-6 раз.

3. «Стоит Алёна, листва зелёна, тонкий стан, белый сарафан».

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – руки через стороны вверх, подняться на носки; 2 – выдох – руки вперёд – вниз, опуститься на всю стопу; 3-4 – повторить, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

4. «Детки в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (жёлуди).

И.п. – ноги вместе, руки за голову. 1 – вдох – подняться на носки; 2 – выдох – присед; 3-4 – повторить, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

5. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех).

И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – вдох; 2 – выдох сед с прямыми ногами, руки к носкам; 3 – вдох; 4 – выдох, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

6. «Солнце утром рано встало, всех детишек приласкало».

Дети скрещивают ладошки, широко раздвигают пальцы, образуя «солнышко с лучами».

Педагог предлагает детям потянуться к солнышку. Ребята выполняют упражнение хатка-йоги «Солнечная поза»: встать прямо, ноги на ширине плеч; медленно поднять руки и потянуться (внимание сосредоточить на ладонях). Педагог говорит: «Солнышко уже высоко. Вы потянитесь на встречу тёплым лучам, над головой высокое голубое небо. Ваше тело

наливается упругой силой, бодростью, становится стройным, гибким, сильным. Солнечные лучи проникают в каждую клеточку вашего организма. Поймайте солнечные лучики, один положите себе в сердце, остальные оставьте тем, кого вы любите, отдайте всем людям, пожелайте им добра».

Сюжет 3 «Мы строим дом».

1. «Поднимаем кирпичи».

И.п. – ноги врозь, руки опущены, пальцы расставлены. 1 – вдох; 2 – выдох – наклон туловища вперёд, пальцы в кулак: «Ух!»; 3 – вдох; 4 – вернуться в и.п. (*Повторить 5-6 раз*).

2. «Кладём раствор».

И.п. – ноги врозь, руки на поясе, локти назад. 1 – вдох; 2-3 – выдох – поворот туловища вправо (влево), мах правой (левой) рукой в сторону, назад, вперёд: «Раз!»; 4 – вернуться в и.п. (*Повторить 5-6 раз*).

3. «Белим потолок».

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – поднять правую руку вверх-назад; 2 – выдох – опустить правую руку; 3 – вдох – поднять левую руку вверх-назад; 4 – выдох – опустить левую руку. Повторить 5-6 раз.

4. «Наклеиваем обои».

И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях на уровне пояса. 1 – вдох; 2 – выдох – подняться на носки, прямые руки вверх; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. (*Повторить 5-6 раз*).

5. «Красим полы».

И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисть в кулак. 1 – вдох; 2 – выдох – туловище слегка наклонить вперёд, руки вытянуть вперёд, пальцы врозь: «Жик!»; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

6. «Игра с песком» (*упражнение на напряжение и расслабление мышц рук. Автор М. Чистякова*).

И.п. – сидя. Набрать на вдох воображаемый песок. Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках – задержка дыхания.

Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы – на выдохе и произнося «с-с-с...». Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы.

Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжёлыми руками.

(*Повторить 2-3 раза*)

Сюжет 4 «Пожарные».

1. «Лезем по пожарной лестнице вверх».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки вверх, пальцы врозь, подняться на носки; 2 – выдох – руки вниз, согнуть в локтях, кисть в кулак, опуститься на всю стопу: «Ух!»; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

2. «Направляем огнетушитель на огонь».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки вперёд; 2 – выдох – поворот туловища и вытянутых рук вправо (*ладони соединены*) «Ш-ш!»; 3 – вдох – то же влево; 4 – выдох – вернуться в и.п. (*Повторить 5-6 раз*).

3. «Затушим горящие угольки».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – втянуть живот; 2 – выдох – рот трубочкой, живот выпятить «Ф-ф-ф!»; 3-4 – то же. *(Повторить 5-6 раз).*

4. «Заглянем в щель».

И.п. – сед с опорой на пятки. 1 – вдох – руки в стороны; 2 – выдох – наклон туловища вперёд, опора на предплечья «У-у!». *(Повторить 5-6 раз).*

5. «Вышли из горящего дома – вдохнём глубже».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки через стороны поднять вверх, подняться на носки; 2 – выдох – руки опустить вниз, встать на стопу «Ах!»; 3-4 – то же. *(Повторить 5-6 раз).*

6. «Глоток воздуха» *(по методу А.Н.Стрельниковой).*

И.п. – стоя. Сделать резкие, быстрые вдохи носом. На каждый вдох полусогнутые руки резко идут навстречу друг другу. Выдох самопроизвольный. *(Повторить 3-4 раза.)*

7. Упражнение на расслабление.

И.п. – сидя на корточках, опустить голову и руки. Медленно поднять голову, распрямить корпус, руки развести в стороны. Голова откидывается назад и медленно поворачивается за солнцем. Мимика – глаза полузакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.

Сюжет 5 «На море».

1. «Какое море большое».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки в стороны, вверх, подняться на носки; 2 – выдох – руки вниз, опуститься на стопу «Ах!»; 3-4 – то же. *(Повторить 5-6 раз.)*

2. «Чайки ловят рыбу в воде».

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – наклон туловища вперёд, руки в стороны; 2 – выдох – вернуться в и.п.; 3-4 – то же. *(Повторить 5-6 раз).*

3. «Створки раковины раскрываются».

И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – вдох – живот втянуть; 2 – выдох – сед с прямыми ногами, живот выпятить «Ш-ш!»; 3 – вдох – живот втянуть; 4 – выдох – вернуться в и.п. *(Повторить 5-6 раз).*

4. «Пловцы».

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – левую руку поднять; 2 – выдох – мах левой рукой вперёд, вниз; 3 – вдох – правую руку поднять; 4 – выдох – мах правой рукой вперёд, вниз «Раз!». *(Повторить 5-6 раз).*

5. «Дельфин плывёт».

И.п. – ноги врозь, руки согнуты в локтях. 1 – вдох; 2 – выдох – наклониться вперёд, правым локтём коснуться левого согнутого колена; 3 – вдох – вернуться в и.п.; 4 – выдох – наклониться вперёд, левым локтём коснуться правого колена, вернуться в и.п. *(Повторить 5-6 раз).*

6. «Акула» *(по методу К.Бутейко).*

И.п. – стоя. Сделать глубокий резкий выдох ртом одновременно с быстрым приседанием на корточки («над нами проплывает акула»). Нос закрыть пальцами. Задержка дыхания длится столько, сколько сможет выдержать ребёнок. *(Повторить 2-3 раза).*

7. «Волны шипят».

И.п. – сед на пятках, руки внизу. 1-2 – волнообразное движение руками вперёд-вверх – вдох; 3-4 – волнообразное движение руками вниз – выдох через рот со звуком «Ш-ш...». *(Повторить 5-6 раз).*

8. «Сон на берегу моря». Дети слушают шум моря (кассета «Григ и звуки океана»). Педагог говорит детям, что им снится море, что они лежат и загорают. Солнышко и вода ласкают тело. Летит бабочка, выбирает на кого сесть. Бабочка улетела и нам пора возвращаться.

ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ.

«Прогулка» (упражнение для профилактики плоскостопия)

Дружно за руки возьмемся, *(ходьба с перекатом с пятки на носок)*

В лес зеленый мы пойдем,

По полянке мы пройдемся,

Песню весело споем.

Нагибайся, погляди-ка, *(ходьба боком по толстому шнуру)*

Что краснеет под кустом?

Ты не прячься, земляника,

Все равно тебя найдем!

Комары звенят над нами, *(перекаты с носка на пятку, стоя на толстом шнуре)*

Комары кусают в лоб.

Мы воюем с комарами, *(одновременно с перекатами выполнять хлопки в ладоши перед собой, над головой, справа, слева, внизу)*

«Ладошки»

Мы в ладоши хлоп, хлоп, хлоп! *(хлопки в ладоши)*

Вот у нас игра какая: хлоп, ладошка,

Хлоп, другая!

Правой, правой ладошкой *(шлепки по левой руке от плеча к кисти)*

Мы пошлепаем немножко.

А потом ладошкой левой *(шлепки по правой руке)*

Ты хлопки по - громче делай.

А потом, потом, потом *(легкое похлопывание по щекам)*

Даже щечки мы побьем.

Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп! *(хлопки над головой)*

По коленкам – шлеп, шлеп! *(хлопки по коленям)*

По плечам теперь похлопай! *(шлепки по плечам)*

По бокам себя пошлепай! *(шлепки по бокам)*

Можем хлопнуть за спиной! *(шлепки по спине)*

Хлопаем перед собой! *(шлепки по груди)*

Справа – можем! Слева – можем! *(поколачивание по груди справа, слева)*

И крест-накрест руки сложим!

И погладим мы себя. *(поглаживание по рукам, груди, бокам, спине, ногам)*

Вот какая красота!

«Осень шагает» (самомассаж шишками)

Осень шагает в жёлтом пальтишке, *(«шагают» пальчиками по поверхности стола)*

С кедров сшибает бурые шишки *(крепко сжимают шишки в ладони).*

«У сосны»

У сосны, у пихты, ёлки очень колкие иголки, *(катают шишку между ладонями круговыми движениями)*

Но ещё сильнее, чем ельник, вас ужалит можжевельник. *(крепко сжимают шишку в ладони).*

«Моя семья» (самомассаж кольцом су-джок)

Этот пальчик – дедушка,

Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – папочка,

Этот пальчик – мамочка,

Этот пальчик – я,

Вот и вся моя семья!

(Кольцо надевается по очереди на каждый палец, проговаривая строки их стихотворения).

«Колечки»

Мы колечки надеваем,

Наши пальцы украшаем.

Надеваем и снимаем,

Пальцы наши упражняем.

Будь здоров, ты пальчик мой

И дружи всегда со мной.

«Как у нашей кошки» (самомассаж прищепками)

Как у нашей кошки на ногах сапожки.

Как у нашей свинки на ногах ботинки.

А у пса на лапках – голубые тапки.

А козлёнок аленький обувает валенки.

А сыночек Вовка – новые кроссовки.

Вот так! Вот так! Новые кроссовки!

(На каждое название надевают прищепку на каждый палец, начиная с мизинца. Показывают большие пальцы.)

«Метелица» (самомассаж шариком су-джок)

Крутит, вертит, стелется

По дворам метелица,

Заметает все пути,

(Покручивают шарик между указательным и большим пальцами.

Проводят по каждому пальцу. Катают между ладонями.)

Не проехать, не пройти.

«Наши ручки» (самомассаж шариком су-джок)

Это ручка – правая *(сжимают шарик в правой руке)*

Это ручка – левая *(сжимают шарик в левой руке)*

Я на мячик нажимаю и зарядку делаю.

Будет сильной правая,

Будет сильной левая.

Будут ручки у меня ловкие, умелые. *(катание мячика вперед, назад, вправо, влево).*

«Семья» (самомассаж щеткой)

Кто приехал?

Мы, мы, мы!

Мама, мама, это ты?

Да, да, да!

Папа, папа, это ты?

Да, да, да!

Братец, братец, это ты?

Да, да, да!

Ах, сестричка, это ты?

Да, да, да!

Все мы вместе, да, да, да! *(Поочередное растирание пальцев щеткой, начиная с большого пальца)*

«Плотник» (самомассаж рук)

Мастер в руки взял фуганок, *(поглаживать левую руку от плеча к кисти 4 раза)*

Остро наточил рубанок, *(поглаживать правую руку)*

Доски гладко отстругал, *(разминать левую руку)*

Взял сверло, шурупы взял, *(разминать правую руку)*

Доски ловко просверлил, *(круговые движения пальцами правой руки от плеча к левой кисти)*

Их шурупами свинтил, *(то же левой рукой)*

Поработал долотом, *(поколачивание по левой руке)*

Сколотил все молотком. *(поколачивание по правой руке)*

Получилась рама – *(быстро перебирая пальцами правой руки, пройти ими по левой от плеча до локтя)*

Загляденье прямо! *(то же левой рукой)*

Прекрасный тот работник *(погладить левую руку)*

Зовется просто: плотник *(погладить правую руку).*

«Колобок» (упражнение для профилактики плоскостопия)

Тише, тише, Колобок! *(ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в коленях)*

Вдруг услышит серый волк.

Тихо ножками пойдём, *(ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку)*

Незаметно прошмыгнем.

Но румяный Колобок *(приподниматься на носки и опускаться на всю стопу)*

Прыгнул прямо в огород,

Через грядки вдоль забора *(перекаты с носка на пятку)*

Скачет, словно от - Федоры.

«Белый мельник» (самомассаж лица)

Белый-белый мельник *(провести пальцами по лбу от середины к вискам)*

Сел на облака.

Из мешка посыпалась *(легко постучать пальцами по вискам)*

Белая мука.

Радуются дети, (сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа)

Лыжи и коньки.

«Дождик» (массаж спины)

Дождик бегают по крыше – *(встать друг за другом «паровозиком» и похлопывать друг друга по спине)*

Бом! Бом! Бом!

По веселой звонкой крыше - Бом! Бом! Бом!

Дома, дома посидите – *(постукивание пальчиками)* - Бом! Бом! Бом!

Никуда не выходите – Бом! Бом! Бом!

Почитайте, поиграйте – *(поколачивание кулачками)* - Бом! Бом! Бом!

А уйду-тогда гуляйте – Бом! Бом! Бом!

Дождик бегают по крыше – *(поглаживание ладошками)* - Бом! Бом! Бом!

По веселой звонкой крыше – Бом! Бом! Бом!

«Летели утки» (самомассаж лица)

Летели утки *(слегка касаясь пальцами, провести по лбу 6 раз)*

Над лесной опушкой,

Задели ели *(слегка касаясь пальцами, провести по щекам 6 раз)*

Самую макушку,

И долго елка *(указательными пальцами массировать крылья носа по кругу от себя)*

Ветками качала...

«Черепаша» (самомассаж тела)

Шла купаться черепаха *(выполняют легкое пощипывание пальцами рук груди, ног)*

И кусала всех со страха.

Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!

Никого я не боюсь!

Черепаша Рура! *(дети поглаживают себя ладонями, выполняют круговые движения и приговаривают)*

В озеро нырнула,

С вечера нырнула

И пропала...Э-эй, Черепашка Рура, Выгляни скорей!