Государственное Бюджетное Образовательное Учреждение школа № 1987

г. Москва

***«Здорово быть здоровым»***

*Методическая разработка по формированию ЗОЖ*

*(младший дошкольный возраст)*

*Авторы:*

*воспитатель Егорова Елена Викторовна,*

*воспитатель Лаптева Мария Сергеевна*

**Содержание**

*1. Пояснительная записка …………………………………………*

*2. Виды здоровьесберегающих технологий …………………......*

*3. Основы правильного питания детей дошкольного возраста…*

*4. Перспективный план по формированию основ здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста………*

*5. Приложение………………………………………………………*

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

# В.А. Сухомлинский.

**Пояснительная записка**

Формирование здорового образа жизни начинается уже с раннего возраста. Вся жизнедеятельность ребёнка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья, особенно во время адаптационного периода. При успешной адаптации выделяются два основных критерия: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять новые требования).

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования. Тема здоровья особенно актуальна в наше время, ведь любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Формируя у детей представление, что здоровье – одна из главных ценностей жизни, мы учим их, беречь и укреплять своё здоровье. Актуально значимым и востребованным на современном этапе становится поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для индивидуального развития каждого ребенка.

Система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития и, получила в настоящее время общее название ***«здоровьесберегающие технологии».***

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

• приобщение детей к физической культуре

• использование развивающих форм оздоровительной работы.

**Виды здоровьесберегающих технологий**

**в дошкольном образовании:**

**• Медико-профилактические**

Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании – технологии, обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся следующие технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНа;

**• Физкультурно-оздоровительные**

Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др. Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

**• Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка**

Основная задача этих технологий - обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье.

**Основы правильного питания детей дошкольного возраста.**

Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания у детей дошкольного возраста. Этот период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности. Сегодняшняя ситуация по организации населения питанием осложнена появлением на продуктовых рынках страны некачественной продукции с различными добавками синтетического происхождения, геномодифицированной продукции и связанной с ней широкой рекламной компанией. Употребление продуктов синтетического происхождения часто вызывает пищевую аллергию, бронхиальную астму, дерматиты и кишечные расстройства.

Дошкольный возраст – самый благоприятный для воспитания у детей правильных привычек, для усвоения культурных традиций питания, формирование вкусовых пристрастий, стереотипов пищевого поведения, формирование принципов правильного питания.

С каждым годом заметно увеличивается количество детей с заболеваниями, вызванными неправильным питанием (аллергия, нарушение обмена веществ, желудочно-кишечные, сердечно - сосудистые заболевания и др.).

Очевидно, основными причинами являются не столько врожденные заболевания детей, сколько низкий уровень информированности родителей и педагогов о культуре питания.

Как показывает практика, в домашних условиях питание детей зачастую не рационально (неумеренно, однообразно, нарушен режим питания, в дошкольных образовательных учреждениях многие педагоги избирают чрезмерно консервативный подход к формированию культуры питания (проблема здорового пищевого поведения).

Формирование основ правильного питания ребенка – это, прежде всего, овладение полезными навыками, которые помогут ему в повседневной жизни.

*Здоровьесберегающие*

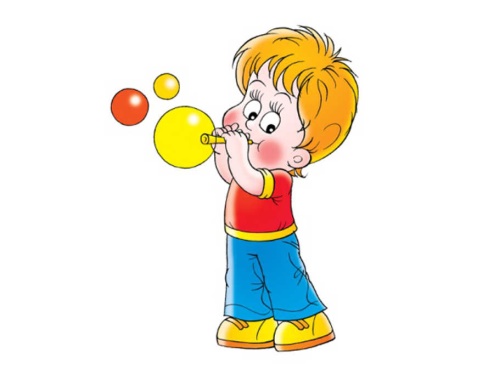
*Технологиии:*



1.Утренняя гимнастика

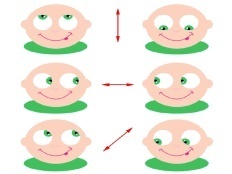
Так как день у детей начинается с утренней гимнастики, она является одним из важнейших компонентов двигательного режима, ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ. В процессе утренней гимнастики необходимо обеспечить правильную физическую, психическую и эмоциональную нагрузку. Утренняя гимнастика проводится ежедневно перед завтраком в физкультурном зале или в группе.

2. Дыхательная гимнастика



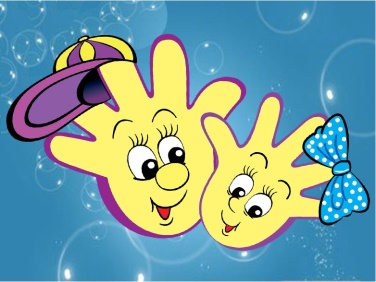
Многие физиологи, утверждают, что дышать правильно надо учить! Для этого необходимо научить ребёнка глубокому выдоху для хорошей очистки лёгких и улучшения их снабжения кислородом. Необходимо обращать внимание детей на то, что дышать нужно через нос. Правильное носовое дыхание – условие здоровья ребёнка, профилактическое средство против респираторных заболеваний. Дыхательную гимнастику можно проводить в перерывах между занятиями или режимными моментами.

3. Гимнастика для глаз



Исследования показывают, что 90% всей информации об окружающем мире человек получает с помощью глаз. Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна. Упражнения для глаз проводятся с целью укрепления мышц глазного яблока, снятия глазного напряжения и для профилактики близорукости. Гимнастика для глаз должна проводиться ежедневно по 3-5 мин в любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки.

4. Пальчиковая гимнастика



Развитие ребёнка связано с развитием движений пальцев рук. Поэтому тренировка тонких движений пальцев рук оказывает большое влияние на развитие активной речи ребёнка. Воздействуя на тонус руки ребёнка, с помощью комплекса пальчиковой гимнастики, происходит прямое воздействие на тонус речевого аппарата.

Пальчиковая гимнастика должна проводиться ежедневно индивидуально или с подгруппой, в любой удобный отрезок времени в течение дня: во время утренней гимнастики, физкультминуток, в свободное время утром и после сна по 2-3 минуты. Особенно важно проводить гимнастику с детьми, имеющими речевые проблемы.

Очень эффективна пальчиковая гимнастика стихотворного ритма, она помогает поставить правильное дыхание, развить речевой слух. Например, детям нравятся упражнения под названием «Семья», «Мы делили апельсин», «Пальчик -пальчик где ты был?» и пр. Нравится детям и то, что они имеют возможность проводить пальчиковую гимнастику, выступая в роли ведущего.

5. Игровой массаж и самомассаж



В современных условиях возникла необходимость поиска нетрадиционных путей организации коррекционно-образовательного процесса уже в раннем дошкольном возрасте. Одним из таких направлений является массаж и самомассаж.

С детьми выполняются массажные движения по ладоням, кистям и предплечьям обеих рук: поглаживание, растирание, лёгкое надавливание, пощипывание, похлопывание. Различные упражнения: катание одного шарика, катание ребристого карандаша, имитация скатывания колобка, палочек, как в лепке, сжимание резиновых игрушек разной плотности и др.

В работе воспитатели часто использую игровой массаж по методике А. Уманской и К. Динейки (см. приложение). Массаж и самомассаж проводится 2-3 раза в день на занятиях, физкультминутках, прогулках, самостоятельной деятельности детей.

Поскольку у дошкольников преобладает конкретно-образное мышление, ко многим массажам придуманы стихотворные тексты. Их содержание и ритм максимально приближены к характеру самого движения, чтобы у ребёнка возникал конкретный образ.

***Артикулярный массаж*-** массаж ушных раковин показан детям с самого раннего возраста. Он помогает развиваться всем системам организма, улучшает интеллектуальные способности.



***Массаж рук*** *- и*нтенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

***Массаж волшебных точек ушек*** *- э*тот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Проводится в игровой форме 2—3 раза в день. 

6. Гимнастика после сна



Одной из главных особенностей нервной системы детей дошкольного возраста является медленное переключение из одного состояние в другое, чему способствует несформированность нервных процессов. Именно поэтому после дневного сна проводятся с детьми специальные упражнения, позволяющие им постепенно перейти к бодрому состоянию.

Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными ваннами, закаливанием помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стоп.

Гимнастику пробуждения выполняется лежа в кроватях. Сначала дети вытягиваются: прогибают спину, вытягивают вверх руки, переворачиваются с боку на бок. После чего делают упражнения. После гимнастики дети проходят босиком по массажным дорожкам, что усиливает оздоровительный эффект и является профилактикой плоскостопия.

Важность гимнастики пробуждения нельзя недооценивать. Она развивает дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшает кровообращение в легких, деятельность сердечно - сосудистой системы, укрепляет мышцы спины, стопы, повышает концентрацию внимания.

7. Динамические паузы и физкультминутки



Динамическая пауза и физкультурная минутка предупреждают утомление и помогают сохранить работоспособность в течение дня. Комплексы упражнений здесь подбираются в зависимости от интенсивности нагрузки и состоят из 2—3 упражнений (физкультурная минутка) или 6—8 упражнений (динамическая пауза).

Необходимо помнить, что интенсивность упражнений не должна быть высокой, их основная задача - позволить ребёнку сменить позу, расслабиться. А короткая, но интенсивная нагрузка приведёт лишь к обратному эффекту. В упражнения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики в зависимости от вида занятия.

Перспективный план работы по формированию основ здорового образа жизни у детей младшей группы

Раздел №1 «Я – и мое тело»

Сентябрь

Утренняя гимнастика(ежедневно)

1. Беседа на тему: «Я– девочка. Я – мальчик».

Формировать представления детей о внешних особенностях тела человека; развивать способность рассматривать себя, друг друга; воспитывать интерес к другим детям, доброжелательные отношения.

2. Игра – занятие: «Вот я какой».

Уточнить и расширить знания детей о строении тела человека; закрепить в речи обобщающие понятия; воспитывать бережное отношение к себе и своему организму.

Гимнастика после сна(ежедневно)

3. Дидактическая игра: «Угадай кто».

Закрепить знания о частях тела человека; развивать умение по частям лица, головы угадывать, мальчика, девочку, тётю, дядю. Физкультминутка

4. Рассматривание плаката: «Тело человека».

Продолжать формировать элементарные представления о строении тела человека.

5. Работа с родителями: «Организация двигательной активности детей в выходные дни» (консультация); «О пользе прогулок на свежем воздухе» (беседа)

Октябрь

Утренняя гимнастика (ежедневно)

1. Беседа на тему: «Я – и другие люди».

Формировать у детей представления о сходстве и различиях людей по возрасту, росту, полу, цвету волос, глаз и т. д.

2. Игровая ситуация: «К нам пришёл Незнайка».

Формировать представления о строении головы человека; воспитывать элементарные навыки здорового образа жизни. Динамические паузы.

3. Речевое общение: «Как правильно называется?».

Продолжать закреплять знания детей о частях тела; активизировать словарь. Пальчиковая гимнастика.

4. Дидактическая игра: «Моё настроение».

Познакомить детей с такими понятиями, как настроение, противоположные эмоции, с отражением эмоций на нашем лице; развитие внимания, памяти. Игровой массаж.

5. Чтение стихотворения А. Барто «Я расту».

Учить, эмоционально воспринимать стихотворение; развивать выразительность речи; воспитывать интерес к своему организму.

6.Работа с родителями: «Профилактика ОРЗ» (консультация медсестры)



Раздел №2 «Я – и гигиена».

Ноябрь

1. Беседа на тему: «Умывание и купание».

Дать детям представления о том, что соблюдение гигиены – залог здоровья; воспитывать желание соблюдать правила личной гигиены; активизировать словарь.

2. Игра – занятие: «Как нужно ухаживать за собой».

Побуждать к самостоятельному выполнению элементарных гигиенических навыков; закрепить названия принадлежностей ухода за собой; развивать понимание значения гигиенических процедур.

3. Игровая ситуация: «Если ты забыл умыться».

Уточнить знания детей, для чего мы умываемся; прививать гигиенические навыки.

4. Дидактическая игра: «Чем я с другом поделюсь».

Закрепить названия принадлежностей ухода за собой; дать понятие «личные вещи». Гимнастика для глаз.

5. Чтение произведения М. Яснов «Я, мою руки».

Прививать навыки здорового образа жизни; развивать потребность в чистоте и правильном уходе за собой . Самомассаж.

6. Работа с родителями: «Одежда и здоровье ребенка» (консультация), «Физкультурно-оздоровительная работа в младшей группе» (Фотовыставка)

Декабрь

1. Игра – занятие: «Чтобы зубки не болели».

Познакомить детей с правилами ухода за зубами, о необходимости ухода за ними.

2. Рассматривание картинок: «Как правильно чистить зубы».

Познакомить с техникой чистки зубов; воспитывать желание заботиться о своих зубах.

3. Беседа на тему: «Одежда и здоровье».

Расширять представления о последовательности одевания и назначения предметов одежды, при различных погодных условиях; следить за чистотой одежды.

4. Дидактическая игра: «Я собираюсь на прогулку».

Учить одеваться в соответствии с временами года и погоды; воспитывать опрятность, желание следить за своим внешним видом. Дыхательная гимнастика.

5. Инсценировка произведения: «Девочка – чумазая».

Заинтересовать детей, вызвать эмоциональный отклик; закрепить культурно-гигиенические навыки; воспитывать через игру желание быть всегда чистым, опрятным.

6. Работа с родителями: «Игры детей на свежем воздухе зимой» (Памятка)

Физкультминутки, пальчиковая гимнастика. гимнастика для глаз, игровой массаж по темам занятий. Гимнастика после сна ежедневно.

Январь

1. Игра – занятие: «Если хочешь быть, здоров».

Способствовать формированию у ребенка потребности быть здоровым. Выяснить навыки гигиенического поведения.

2. Беседа на тему; «С утра до вечера».

Познакомить с распорядком дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека. Физкультминутка.

3. Рассматривание сюжетных картинок: «Утро Маши».

Познакомить детей с последовательностью их действий утром; приобщать к здоровому образу жизни, развивать связную речь. Гимнастика для глаз.

4. Работа с родителями: «Как заинтересовать ребенка физкультурой» (Консультация)

Физкультминутки, пальчиковая гимнастика. гимнастика для глаз, игровой массаж по темам занятий.



Раздел №3 «Я – и мое здоровье»

Февраль

1. Чтение +беседа С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала».

Показать детям важность правильного питания для здоровья и роста; развивать мышление; воспитывать культуру поведения за столом.

2. Словесная игра: «Полезно - вредно».

Уточнить, какие продукты вредны, а какие полезны для здоровья

3. Игровые ситуации: «Поможем зверятам, быть здоровыми».

Приобщать детей к здоровому образу жизни, через формирование культурно-гигиенических навыков, занятий физкультурой, поддержание духовной установки по отношению к окружающему миру.

4. Игровой досуг: «Зимушка – зима, нам веселье принесла»

.Приучать детей к здоровому образу жизни и формированию здоровья; развивать эмоционально-волевую и игровую сферы деятельности; Воспитывать стремление к добрым поступкам.

5.Работа с родителями: «О температурном режиме и закаливании детей» (Консультация медсестры) «Закаливание в семье» (Консультация).

Физкультминутки, пальчиковая гимнастика. гимнастика для глаз, игровой массаж по темам занятий. Гимнастика после сна ежедневно.

Март

1. Беседа по картине: «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья».

Познакомить детей с составной частью ЗОЖ – закаливанием, основными средствами закаливания: солнце воздух и вода; развивать речь.

2. Дидактическая игра: «Сложи картинку».

Развивать здоровьесберегающее сознание детей, пространственное мышление, внимание

3. Чтение произведения В. Суслова «Про Юру и физкультуру».

Развивать здоровьесберегающее сознание детей, пространственное мышление, внимание

4. Игра – занятие: «Я помогаю себе сам».

Систематизировать знания детей о том, как человек заботиться о своём здоровье.

5. Работа с родителями: «Наши пальчики играли» (Консультация), «Поиграем с пальчиками» (Оформление альбома). Физкультминутки, пальчиковая гимнастика. гимнастика для глаз, игровой массаж по темам занятий. Гимнастика после сна ежедневно.

Раздел №4 «Я – и моя безопасность»

Апрель

1. Игра – занятие: «Почему заболели ребята? ».

Познакомить детей с признаками заболеваний; сформировать умения и навыки, позволяющие им успешно взаимодействовать с окружающей средой.

2. Рассматривание сюжетных картинок: «Маша заболела».

Познакомить детей с правилами поведения в случае болезни, о необходимости соблюдать их; развивать речь, мышление.

3. Дидактическая игра: «Опасные предметы».

Познакомить детей с предметами, которые могут быть опасны для здоровья человека.

4. Игровая ситуация: «На игровой площадке».

Формировать представления детей об источниках потенциальной опасности на игровой площадке, о правилах безопасного поведения на прогулке.

5. Беседа на тему: «Мы пришли к водоёму».

Познакомить детей с опасными ситуациями, возникающими около воды и на ней.

6. Работа с родителями: «Осторожно возле водоемов» (Беседы), «Травмы на воде» (Папка-передвижка).

Физкультминутки, пальчиковая гимнастика. гимнастика для глаз, игровой массаж по темам занятий. Гимнастика после сна ежедневно.

Май

1. Чтение + беседа произведения С. Михалкова «Шагая осторожно».

Учить детей правилам передвижения по улицам; рассказать об опасностях, которые могут подстерегать нас на улице.

2. Игра – занятие: «В гости к нам пришел мальчик Плохиш».

На примере игровых ситуаций помочь избежать, случаи, несущие опасность для здоровья ребенка.

3. Дидактическая игра: «Городок здоровья».

Уточнить и расширить знания детей об основных ценностях здорового образа жизни; способствовать осознанному приобщению к ним.

4. Физкультурно – оздоровительный досуг.

Вызвать положительный эмоциональный отклик на спортивные упражнения; прививать любовь к физкультуре; развивать основные виды движений, ловкость, быстроту, выдержку; воспитывать интерес к своему здоровью.

5. Работа с родителями: «Чтобы лето приносило лишь радость» (Беседа), «Оказание первой медицинской помощи при обмороке, тепловом и солнечном ударах» (Консультация медсестры).

Физкультминутки, пальчиковая гимнастика. гимнастика для глаз, игровой массаж по темам занятий. Гимнастика после сна ежедневно.



**Список литературы:**

*1. Голицина Н.С., Шумова И.М. Воспитание здорового образа жизни у малышей. – М.: «Скрипторий 2003», 2007.*

*2. Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека. Программа для ДОУ. – М.: ТЦ Сфера , 2008*

*3. Губанова Н.Ф. Развитие игровой деятельности: Вторая младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.*

*3. Щипицина Л.М. и др. Азбука общения. СПб. 1998.*

*4. Источник: http://doshvozrast.ru/ozdorov/ozdorovlenie25.html*

*http://tmndetsady.ru/metodicheskiy-kabinet/proektnaya-deyatelnost/news5891.html*

*5. Алямовская В.Г. «Как воспитывать здорового ребёнка». – Москва. 1993.*

*6. Журнал «Дошкольное воспитание». № 6 2002. «Упражнения для оздоровления детей.*

*7. Харченко Т. Е. «Бодрящая гимнастика для дошкольников» Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2011 г.*

*8. Нищева Н. В. «Картотека подвижных игр, физминуток, пальчиковой гимнастики». Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2010 г.*

*9. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении/ Н.В. Елжова. – Ростов н/Д: Феникс, 20011. – 215с. (Сердце отдаю детям).*

*10.ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под. Ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАЙКА\_СИНТЕЗ, 2011. – 336с.*

**Приложение**

ИГРОВОЙ МАССАЖ

(А. Уманская и К. Динейко)

ЗАКАЛИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ «Поиграем с носиком» (2-3 раза в день)

Цель – укрепление дыхательного тракта.

1.     Организационный момент: «Найди и покажи носик». Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому: - Подходи ко мне,  дружок,

                                                                И садись скорей в кружок.

                                                                Носик ты скорей найди,

                                                                Тете \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_покажи.

2.     Основная часть:игровые упражнения с носиком

·       «Помоги носику собраться на прогулку». Каждый ребенок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или при помощи взрослого: - Надо носик очищать.

  На прогулку собирать.

·       «Носик гуляет». Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу:

 - Ротик ты свой закрывай,

   Только с носиком гуляй.

·       «Носик балуется». На вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа:

- Вот так носик-баловник!

 Он шалить у нас привык.

·       «Носик нюхает приятный аромат». Ребенок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем:

- Тише, тише, не спеши,

  Ароматом подыши.

·       «Носик поет песенку». На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет: «Ба-бо-бу»:

- Хорошо гулять в саду

  И поет нос: «Ба-бо-бу».

·       «Погреем носик». Ребенок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом делается как бы растирание:

- Надо носик нам погреть,

  Его немного потереть.

3.     Заключительный этап:«Носик возвращается домой». Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся:

-Нагулялся носик мой,

  Возвращается домой.

МАССАЖ РУК «Поиграем с ручками»

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

1.     Подготовительный этап:дети растирают ладони до приятного тепла.

-Разотру ладошки сильно,

  Каждый пальчик покручу.

2.     Основная часть:

·       Большим и указательным пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки:

-Поздороваюсь со всеми,

 Никого не обойду.

С ноготками поиграю,

Друг о друга их потру.

·       Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук:

- Потом руки «помочалю»,

Плечи мягко разомну.

Затем руки я помою,

Пальчик в пальчик я вложу,

·       Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.

·       Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза

- На замочек их закрою

И тепло поберегу.

·       Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими:

- Вытяну я пальчики,

Пусть бегут, как зайчики.

3.     Заключительный этап: дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

Раз-два, раз-два,

Вот и кончилась игра.

Вот и кончилась игра,

Отдыхает детвора.

МАССАЖ ВОЛШЕБНЫХ ТОЧЕК УШЕК «Поиграем с ушками» (2-3 раза в день)

Цель – улучшение работы органов дыхания и защиты организма от простудных заболеваний.

1.     Организационный момент. Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг.

2.     Основная часть:

·       «Найдем и покажем ушки»

- Ушки ты свои найди

  И скорей их покажи.

·       «Похлопаем ушками»: ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.

- Ловко с ними мы играем,

  Вот так хлопаем ушами.

·       «Потянем ушки»: малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.

- А сейчас все тянем вниз.

  Ушко, ты не отвались!

·  «Покрутим козелком»: ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20 – 30 сек.

- А потом, а потом

  Покрутили козелком.

·       «Погреем ушки»: ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину.

- Ушко, кажется, замерзло,

  Отогреть его так можно.

3.     Заключительный момент. Дети расслабляются и слушают тишину.

- Раз, два! Раз, два!

Вот и кончилась игра.

А раз кончилась игра,

Наступила ти-ши-на!

ЗАКАЛИВАЮЩИЙ МАССАЖ ПОДОШВ «Поиграем с ножками»

Эффективный вид закаливания для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Массаж стоп делается ежедневно.

1.     Подготовительный этап:удобно сесть и расслабиться, смазать подошвы ног смягчающим кремом или растительным маслом (1-2 капли на ладошку).

- Мы ходили, мы скакали,

Наши ноженьки устали.

Сядем все мы отдохнем

И массаж подошв начнем.

На каждую ножку крема понемножку.

Хоть они и не машина,

Смазать их необходимо!

2.     Основная часть:

·       Одной рукой, образуя «вилку» из большого пальца и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу. Другой погладить стопу от пальцев до щиколотки.

- Проведем по ножке нежно,

Будет ноженька прилежной.

Ласка всем, друзья, нужна.

Это помни ты всегда!

·       Сделать разминание стопы всеми пальцами.

- Разминка тоже обязательна,

Выполняй ее старательно.

Растирай, старайся

И не отвлекайся.

·       Погладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам.

- По подошве, как граблями,

Проведем сейчас руками.

И полезно, и приятно –

Это всем давно понятно.

·       Похлопать подошву ладонью.

-Рук своих ты не жалей

И по ножкам бей сильней.

Будут быстрыми они,

Потом попробуй, догони!

·       Согнуть стопу вверх с произвольным падением вниз.

- Гибкость тоже нам нужна,

Без нее мы никуда.

Раз – сгибай, два – выпрямляй,

Ну, активнее давай.

·       Покатать ногами (подошвами) палку, несильно нажимая на нее.

- Вот работа, так работа,

Палочку катать охота.

Веселее ты катай

Да за нею поспевай.

·       Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы.

3.     Заключительный этап:

·       Погладить всю стопу  от пальцев до щиколотки.

- В центре зону мы найдем,

Хорошенько разотрем,

Надо с нею нам дружить,

Чтобы всем здоровым быть.

·       Посидеть  спокойно, расслабившись.

- скажем все «Спасибо!»

Ноженькам своим.

Будем их беречь мы

И всегда любить.

ОБШИРНОЕ УМЫВАНИЕ «Умывайка»

Обширное умывание как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего возраста. Проводится после сна. Суть обширного умывания заключается в следующем: ребенок, раздетый до пояса. В быстром темпе. Самостоятельно выполняет ряд последовательных действий:

«Раз» - обмывает правой рукой левую кисть;

«Два» - обмывает левой рукой правую кисть;

«Три» - мокрой правой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до локтя;

«Четыре» - мокрой левой ладонью проводит от кончиков пальцев правой руки до локтя;

«Пять» - мокрые ладони кладет сзади на шею и ведет одновременно вперед;

«Шесть» - мокрой правой ладонью делает круговое движение по груди;

«Семь» - мокрыми ладонями проводит по лицу от лба к подбородку.

«Восемь» - ополаскивает руки;

«Девять» - отжимает их, слегка стряхивая;

«Десять» - вытирает руки насухо.

Умывание можно сопровождать стихами:

Раз – обмоем кисть руки,

Два – с другою повтори.

Три – до локтя намочили,

Четыре – с другою повторили.

Пять – по шее провели,

Шесть – смелее по груди,

Семь лицо свое обмоем,

Восемь – с рук усталость смоем.

Девять – воду отжимай,

Десять – сухо вытирай.