**УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ**

**В ХОДЕ ПРОВЕДЕНИЯ**

**РЕЖИМНЫХ ПРОЦЕССОВ В ДОУ**

**СОДЕРЖАНИЕ**

**ВВЕДЕНИЕ……………………………………………………….…………….3**

**ГЛАВА 1. ФАКТОРЫ, ОКАЗЫВАЮЩИЕ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ …….….………………….………………………………………………5**

* 1. Режим дня………………………………………………………………….5
	2. Физическая культура……………………………………………………..6
	3. Музыкальная деятельность………………………………………………8
	4. Закаливание………………………………………………………………..9

**ГЛАВА 2.ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА…………………………………………………………………….10**

2.1. Оздоровительная гимнастика…………………………………………….10

2.2. Пальчиковая гимнастика………………………………………………….11

2.3. Дыхательная гимнастика………………………………………………….12

2.4. Динамические паузы………………………………………………………12

2.5. Самомассаж…………………………………………………………………13

2.6. Гимнастика для глаз……………………………………………………….13

2.7. Гимнастика пробуждения ………………………………………………..13

2.8. Корректировка осанки……………………………………………………14

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ…………………………………………………….………….16**

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ……………….………17**

**ПРИЛОЖЕНИЯ……………………………………………………………….19**

**ВВЕДЕНИЕ**

В условиях модернизации образования одной из главных и основных задач является сохранение и укрепление здоровья детей в процессе их воспитания и развития[3].

Реальность такова, что с каждым годом здоровых детей становится все меньше[8]. Результаты современных исследований НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья Российской академии медицинских наук показывают, что хроническая заболеваемость у детей на начальном этапе обучения находится на крайне высоком уровне, причем частота заболеваний с возрастом увеличивается[7, с. 4-5]. В **Приложении 1** представлены данные статистики об увеличении заболеваемости детей от 0-14 лет за период с 2007 по 2015 г.г. В **Приложении 2** представлены статистические данные о заболеваемости детей в зависимости от возраста.

В перечне причин, негативно влияющих на здоровье детей, называются снижение общего уровня жизни, экологическая напряженность, безграмотность родителей в вопросах формирования и охраны здоровья, низкий уровень медицинского обеспечения, направленного, как правило, только на оказание экстренной медицинской помощи, недостаточное финансирование образовательных учреждений и многие другие. Однако нельзя не отметить, что основные причины снижения показателей здоровья детей в образовательных учреждениях связаны со значительным увеличением интеллектуальной и психоэмоциональной перегрузки и низким уровнем компетентности педагогов в вопросах, связанных с сохранением и укреплением здоровья[5].

 Интегративным результатом реализации требований ФГОСДОУ [9] является создание развивающей образовательной среды, гарантирующей охрану и укрепление физического и психического здоровья воспитанников.

Дошкольное образование в своей основе имеет задачи поддержания и укрепления физического здоровья детей. Но это в теории, а на практике часто картина другая: группы переполнены, педагогический процесс перегружен дополнительными занятиями и т. д.

На здоровье детей в детском саду влияет множество факторов. Один из них это — психологическая атмосфера в дошкольном учреждении, эмоциональное здоровье взрослых, работающих с детьми[4]. Необходимо помнить, что непоправимый вред детскому здоровью наносят грубость, несправедливость, бестактность, несдержанность. Состояния, которые они вызывают — уныние, тоска, зависть, злость, страх, — самым негативным образом влияют не только на личностное развитие детей, но и на их здоровье[3].

 Главной целью дошкольного образовательного учреждения должно стать формирование здоровья детей, а, следовательно, необходимо формировать здоровьеукрепляющее пространство в ДОУ[1]. Основой для построения всей жизнедеятельности детей в детском саду, должно стать, прежде всего, заботливое отношение, создание для них спокойной, уютной, доброжелательной обстановки[6]. Помещения детского сада должны отвечать принципам эстетики и эргономики[2]. Немаловажным является и состояние территории детского сада. Продуманность расположения игровых модулей, наличие физкультурного оборудования, эстетика и экологичность беседок для отдыха, озеленение — все это повышает эффективность оздоровительной работы.

 В данной работе мы рассмотрим основные факторы, оказывающие влияние на здоровье детей дошкольного возраста, а также связанные с ними технологии оздоровления воспитанников детских садов.

**ГЛАВА 1. ФАКТОРЫ, ОКАЗЫВАЮЩИЕ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ**

* 1. **Режим дня.**

Режим — основа жизни детского сада. Именно он призван обеспечить спокойную жизнь ребенку, оградить его от стрессовых факторов, укрепить здоровье. Родителям необходимо объяснить, что соблюдение режима детского сада (например, прием ребенка утром) позволяет ему безболезненно включиться в жизнь группы, а опоздание способствует возникновению тревожности, вредит здоровью. Соблюдение режима детского сада непосредственно связано с соблюдением режима в семье. Поэтому воспитатель должен осуществлять просвещение родителей и активно привлекать их к деятельности детского сада.

Другой аспект соблюдения режима — это рациональное построение занятий, их соотношение со свободной деятельностью детей. Необходимо грамотно организовывать образовательный процесс, соблюдая следующие правила:

- объем и содержание информации должны соответствовать возрастным особенностям; ненужная информация может привести к переутомлению;

- четко соблюдать режим и сетку занятий; - помнить, что проявление переутомления у детей с разными типами нервной системы разные (активность или снижается или становиться «ненаправленной», хаотичной);

- проявлятьгибкость в ходе занятия; помнить, что ребенок дошкольник может находиться в статичном положении не более 5–7 минут;

- давать детям возможность переключаться, используя физкультминутки.

Режим дня — это чередование различных видов деятельности: отдыха, сна, питания, пребывания на свежем воздухе.

Режим дня дошкольника основан на точных наблюдениях над физиологией дошкольника и изменением его активности в течение дня и недели. Известно, что максимальная работоспособность проявляется у ребенка от 8.00 до 12.00 и от 16.00 до 18.00, а минимальная — в 14.00–16.00. Поэтому занятия, требующие умственного напряжения, лучше всего планировать в первой половине дня.

К концу недели работоспособность ребенка падает, нарастает утомление. Особенно это касается тех детей, кто посещает дошкольное учреждение. В детском коллективе малышу приходится «обуздывать» свои желания и эмоции, контролировать двигательную активность. Всё это требует огромной затраты нервной энергии. Следовательно, дети могут уставать от интенсивного общения со сверстниками.

Дошкольнику рекомендуется следующий режим дня:

- максимальная продолжительность непрерывного бодрствования — 5,5–6 часов;

-сон — 12,5–12 часов (из них 2–2,5 часа приходится на дневной сон);

-четыре приема пищи с интервалом в 3,5–4 часа.

В таблице 1 указаны основные этапы дня дошкольника в зависимости от его возрастной группы.

**Таблица 1.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Элементы режима** | **3–4 года** | **5–7 лет** |
| Утренняя гимнастика, водные процедуры, туалет | 7.30–8.30 | 7.30–8.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.30–9.00 | 8.30–9.00 |
| Игры, посильный труд в быту | 9.00–9.30 | 9.00–9.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 9.30–11.30 | 9.30–11.30 |
| Возвращение с прогулки, игры | 11.30–12.00 | 11.30–12.30 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.00–12.30 | 12.30–13.00 |
| Подготовка ко сну, сон | 12.30–15.00 | 13.00–15.30 |
| Подъем после сна, подготовка к полднику, полдник, игры | 15.00–16.00 | 15.30–16.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 16.00–18.00 | 16.30–18.30 |
| Возвращение с прогулки, игры | 18.00–19.00 | 18.30–19.00 |
| Подготовка к ужину, ужин | 19.00–19.30 | 19.00–19.30 |
| Спокойные игры, подготовка ко сну | 19.30–20.30 | 19.30–21.00 |
| Сон | 20.30–7.30 | 21.00–7.00 |

**1.2. Физическая культура.**

Среди многих факторов оказывающих влияние на здоровье детей, первое место занимает физическая культура. Физическое воспитание дошкольников представляет собой единую систему воспитательно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, включающую ежедневное проведение утренней гимнастики, непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию, подвижных игр и развлечений в помещении и на свежем воздухе под непосредственным руководством воспитателя.Занятия физкультурой способствуют гармоничному развитию тела, быстрому восстановлению умственной работоспособности. Но физкультурные занятия, предусмотренные программой, не могут восполнить дефицит двигательной активности. Поэтому возникает необходимость введения в воспитательно-образовательный процесс различных форм физической деятельности. Такими формами являются: физкультурные развлечения, дидактические игры с элементами движения, досуги, физкультминутки, гимнастика пробуждения и т. д. [10, с. 2-4]

Физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю в утренние часы. Помещение, в котором занимаются дети, необходимо подготовить в соответствии с гигиеническими требованиями (сделать влажную уборку, проветрить), подобрать необходимый инвентарь. Каждое третье занятие в течение недели проводится на свежем воздухе, на площадке.

В **таблице 2.**представлена структура проведения физкультурных занятий в соответствии с возрастом дошкольников.

**Таблица 2.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возрастнаягруппа | Продолжи-тельностьвсего занятия | Длительность структурных частей |
| вводной | основной | заключи-тельной |
| Общеразви-вающиеупражнения | Обучениеосновнымдвижениям | Подвиж-ные игры |
| 3-4 | 15-20 | 2-3 | 4-5 | 9-10 | 3-4 | 2-3 |
| 4-5 | 20-25 | 3-4 | 5-6 | 11-12 | 3-4 | 3-4 |
| 5-6 | 25-30 | 3-4 | 6-7 | 13-15 | 4-5 | 4-5 |
| 6-7 | 30-35 | 3-4 | 7-8 | 14-15 | 4-5 | 4-5 |

 В **Приложении 3** представлен план-конспект сюжетного физкультурного занятия для средней возрастной группы детского сада.

**Основные виды движений**. Функциональные возможности организма ребенка, совершенствование зрительного, слухового и осязательного восприятия создают реальные предпосылки не только для овладения основными движениями в обобщенном виде, но и для формирования умения выделять элементы движений (направление, скорость, амплитуда), воспринимать и анализировать последовательность выполняемых действий. Поэтому на физкультурных занятиях можно на основе ранее сформированных навыков и умений развивать такие жизненно важные качества как быстрота, сила, ловкость, а также развивать мышечную силу, координацию движений, пространственную ориентировку, равновесие, формировать правильную осанку.

**Подвижные игры.**При обучении основным движениям в вводной и основной частях физкультурного занятия дети осваивают определенные двигательные навыки и умения, которые затем закрепляются и совершенствуются в подвижных играх и в быту. Одна и та же игра повторяется на нескольких занятиях 2-3 раза подряд и несколько раз в течение года.

 Подбор подвижных игр осуществляется в соответствии с чередованием основных движений. Например, если детей обучают равновесию, то может быть предложена игра с использованием мячей. При изучении прыжкам и метанию проводят игры с элементами лазания и т.д.

* 1. **Музыкальная деятельность.**

Известно, что музыка оказывает мощное положительное влияние на детей — дошкольников. Следовательно, укрепляет их здоровье. Она может встречать детей по утрам, во время приема, в этом случае музыка будет выступать в качестве терапевтического средства, корректируя психофизическое состояние детей. Тихую, легкую, спокойную музыку можно включать во время пробуждения детей. Но она должна жить в детском саду не только в виде прослушивания, но и в виде пения и танцев.

**Пение** способствует правильному дыханию, развитию вестибулярного аппарата, положительного эмоционального восприятия как музыки в целом, так и своего исполнения.

**Музыкально-ритмические движения** развивают крупную моторику, способствуют укреплению правильной осанки, совершенствуют навыки основных движений.

Особенно полезно для дошкольников освоение народного песенного и танцевального творчества. Хороводные игры, песенки-потешки, музыкальные народные подвижные игры способствуют не только физическому развитию детей, но и приобщают их к народной культуре, вызывают положительный эмоциональный отклик, да и просто очень нравятся детям.

В последнее время большое распространение получает система здоровьесберегающего воспитания, где задачи укрепления и сохранения здоровья органично сочетаются с решением образовательных задач.

Одним из путей такого направления работы - в развитии темпо-ритмических, ритмо-пластических и речедвигательных способностей дошкольников с помощью дополнительного образования по ритмике и хореографии.

**Ритмика** в своем роде уникальна. Цель ее – активизация музыкального восприятия через движение. Она базируется на огромном арсенале движений. Упражнения ее направлены на работу, а, следовательно, и развитие всех мышц и суставов. Наряду с этим ритмичная музыка, яркая одежда, танцевальные движения создают положительные эмоции, снижают психологическое утомление, повышая работоспособность организма, стимулируя у ребенка желание заниматься физическими упражнениями.

 Основу занятий ритмикой составляют комплексы упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку преимущественно поточным способом и оформленные танцевальным характером.

Выполнение упражнений поточным способом с большим количеством повторений дает возможность соединить преимущество циклических видов деятельности (бег, ходьба и др.) с их аэробными возможностями с доступностью и эмоциональностью гимнастических упражнений. Такие занятия воздействуют на сердечно–сосудистую, нервно–мышечную, эндокринную системы организма.

С помощью музыкального ритма можно установить равновесие в деятельности нервной системы человека, умерить слишком возбужденные темпераменты и растормозить заторможенных детей, урегулировать неправильные и лишние движения. Профессор Женевской консерватории Э.Ж. Далькроз замечательно сказал по поводу проведения с детьми занятий по ритмике: «Мы не знаем более могущественного и более благоприятного средства воздействия на жизнь и процветание всего организма, чем чувство радости... Урок ритмической гимнастики должен приносить детям радость»[12].

Ритмика и хореография для дошкольников решает как общие, так и частные задачи. Общие задачи – оздоровительные, образовательные, воспитательные. К частным можно отнести следующие: привлечение детей к систематическим занятиям; укрепление здоровья; воспитание правильной осанки; профилактика заболеваний; повышение работоспособности; развитие основных физических качеств; совершенствование чувства ритма; формирование культуры движений. Решение этих задач направлено на воспитание гармонично развитой личности.

В **Приложении 4** представлен план-конспект тематического  занятия по музыкальному воспитанию для среднего дошкольного возраста.

* 1. **Закаливание.**

Чтобы предупредить простудные заболевания детей, надо систематически укреплять их терморегулирующий аппарат. В детском саду мы можем осуществлять закаливание детей естественными факторами.

**Воздушные ванны** считаются самыми нежными, безопасными и доступными. Необходимо следить, чтобы группа постоянно проветривалась, занятия гимнастикой и подвижными играми должны проходить при открытых форточках.

Непременный элемент закаливания — **длительное пребывание на свежем воздухе**: летом в течение всего дня, весной, зимой, осенью — не менее 3–4 часов. Поскольку закаливающие процедуры — водные или солнечные весьма сильные средства воздействия на детский организм, то во время их проведения необходимо присутствие медицинского работника.

**ГЛАВА 2.ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ**

**ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Образовательная технология педагогики здоровьесбережения -это процесс воспроизведения педагогических действий из арсенала педагогического и методического инструментариев в рамках связи «Педагог – воспитанник», осуществляемых посредством системного использования форм, средств и методов, которые обеспечивают достижение запланированных результатов с учетом целей и задач педагогики здоровьесбережения.

Здоровьесберегающая технология - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников**.**

* 1. **Оздоровительная гимнастика.**

 Оздоровительная гимнастика - это применение средств физической культуры с целью профилактики и лечения различных заболеваний. Занятия по оздоровительной гимнастике содействуют укреплению и повышению сопротивляемости организма к рецидивам болезни, а также к последующим заболевания и их осложнениям. Главное средство оздоровительной гимнастики – специально подобранные, методически оформленные физические упражнения [13].

Физические упражнения, подобранные в соответствии с особенностями заболевания, при определенной последовательности, оказывают многогранное физиологическое воздействие. Под влиянием физических упражнений активизируется дыхание, кровообращение, обмен веществ, повышается устойчивость организма к нагрузкам и неблагоприятным влиянием внешней среды.

Физические упражнения могут быть с предметами и без них, они могут быть направлены на выработку координации движений, на равновесие, могут быть связаны с преодолением сопротивления или расслабления мышц или же проводить статическое напряжении.

Занимаясь оздоровительной гимнастикой, дети меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости и удовольствия. Дети становятся спокойнее, уравновешенные. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умением и навыкам.

Каждое занятие строится по определенному плану и состоит из трех разделов: подготовительный (вводный), основной и заключительный.

Вводный раздел предусматривает подготовку к выполнению специальных упражнений, постепенно включает в нагрузку. Длительность раздела занимает 10-20 % времени всего занятия.

В основном разделе занятия решают задачи лечения и реабилитации и применяют специальные упражнения в чередовании с общеукрепляющими. Длительность раздела:— 60-80 % всего времени занятия.

В заключительном разделе нагрузку постепенно снижают [14].

Оздоровительная гимнастика даст ребенку все необходимые нагрузки, приучит к занятиям спортом, поможет расти большим и здоровым. Ежедневные занятия лечебной гимнастикой воспитают в ребенке:

- ощущение собственной мышечной силы;

- являются профилактикой возможных травм;

- способствуют развитию интеллекта;

- помогают преодолевать стрессовые ситуации;

- укрепляют иммунитет, препятствуют развитию болезни;

- приучают к регулярной физической нагрузке.

Детям свойственна большая потребность в движении, и это является важной биологической чертой периода роста организма, более того, является обязательным условием для правильного формирования и развития детского организма.

Понимание того, что движения являются самым доступным и самым эффективным лекарством, сложилось в глубокой древности. Ещё в самые давние времена люди знали, что для того, чтобы лишить человека энергии, нужно лишить его двигательной активности. Под влиянием оздоровительной гимнастики активизируется дыхание, кровообращение, обмен веществ, улучшается функциональное состояние нервной эндокринной системы, повышается функция мышечной системы.

В **Приложении 5** представлен конспект оздоровительного занятия в средней группе.

* 1. **Пальчиковая гимнастика.**

 Известный исследователь детской речи М.М.Кольцова отмечала, что движения пальцев рук исторически, в ходе развития человечества, оказались тесно связаны с речевой функцией [11]. Помимо формирования моторных функций пальцев рук пальчиковые игры развивают речь, внимание, память ребенка и, как любое упражнение, способствуют его двигательной активности, а, следовательно, ведут к оздоровлению.

Использование пальчиковой гимнастики предполагает выполнение следующих правил: такие игры должны использоваться систематически и ежедневно; во время любого режимного момента — главное ребенку должно быть интересно; длительность упражнений зависит от эмоционального отклика детей, нельзя заставлять делать их насильно. Для развития мелкой моторики рекомендуется выполнять следующие виды деятельности: пальчиковый театр, выкладывание узоров из мелких камешков, вязание, шитье, вышивание, завязывание и развязывание узелков, застегивание и расстегивание пуговиц, комканье и сжимание пористых губок, лепка из глины и пластилина, нанизывание бус, перематывание клубочков ниток, собирание мозаики, матрешек, пирамид, узнавание предметов на ощупь. Систематическая тренировка движений пальцев и всей кисти рук выступает важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребенка, повышается работоспособность коры головного мозга, улучшается артикуляция. Такую работу можно проводить во время утренней гимнастики, физкультминуток, в свободное время утром и после сна — по 2 -3 минуты.

В **Приложении 6** представлена пальчиковая гимнастика для младшего дошкольного возраста.

* 1. **Дыхательная гимнастика.**

Правильное дыхание — необходимое условие полноценного физического развития. Необходимо обращать внимание детей на то, что дышать нужно через нос. Правильное носовое дыхание — условие здоровья ребенка, профилактическое средство против респираторных заболеваний.

 Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие правила: дышать с удовольствием, концентрировать внимание на дыхательном упражнении, дышать медленно, дышать носом, заниматься в удобной спортивной одежде.

Каждое дыхательное упражнение состоит из шести этапов:

1) принять позу и зафиксировать ее;

2) расслабиться;

3) сосредоточиться на предстоящем упражнении;

4) сделать глубокий вдох;

5) выполнить упражнение;

6) отдохнуть после упражнения, сменив позу.

Занятия проводятся 2–3 раза в неделю, в проветренном помещении, в облегченной одежде, в утренние часы, температура воздуха не выше 17 градусов. Продолжительность занятия от 10 до 30 минут.

В **Приложении 7** представлен комплекс дыхательной гимнастики

для дошкольников.

* 1. **Динамические паузы.**

Систематическое применение двигательных игр - разминок позволяет снизить эмоциональное и физическое напряжение детей на психологическом и телесном уровне. Они могут проводиться в начале, середине или конце занятия. В начале дня или перед занятием они помогут детям собраться, настроиться на работу, а в середине и в конце занятия — восстановить внимание, работоспособность, активизировать память, снять напряжение и расслабиться. Продолжительность разминки – 3-7 минут. Необходимо помнить, что интенсивность упражнений не должна быть высокой. В детском саду используются физкультминутки под стихотворные тексты, надо помнить: содержание текста должно сочетаться с темой занятия, стихи с четким ритмом, под них легче выполнять движения; текст произносится взрослым, чтобы у ребенка не сбилось дыхание.

* 1. **Самомассаж.**

Данный вид оздоровительной работы доступен только старшим дошкольникам. Он требует произвольной регуляции внимания, умения сосредоточиться на своих ощущениях. Оздоровительный эффект достигается путем интенсивного разминания тех или иных точек тела. Упражнения выполняются под руководством воспитателя, который следит за тщательностью и интенсивностью нажатия.

В **Приложении 8** представлен комплекс упражнений для самомассажа детей младшего дошкольного возраста.

* 1. **Гимнастика для глаз.**

Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем, а детям особенно. Ее основная цель — профилактика нарушения зрения. Для профилактики близорукости нужно использовать офтальмотренажер, специальную схему зрительно-двигательных проекций.

Зрительная гимнастика для глаз в ДОУ может проводиться в различных формах:

* игровая пятиминутка с разными предметами;
* использование зрительных тренажеров (индивидуальные, потолочные, настенные);
* гимнастика по словесной инструкции, со стихотворениями;
* опора на схему и зрительные метки;
* электронная гимнастика.

Гимнастика для глаз для дошкольников позволяет дать необходимый отдых глазам, предупредить нарушения, добиться улучшения зрения и даже укрепить здоровье в целом. Проводить занятия необходимо в раннем возрасте. Упражнения следует выполнять 2-3 раза за день по несколько минут.

Комплекс гимнастики составляется с учетом возраста ребенка, проводится в игровой форме. Важно, чтобы дети сами понимали необходимость выполнения упражнений и с удовольствием занимались.

В **Приложении 9** представлено упражнение для усиления мышц глаз и зрения дошкольников.

* 1. **Гимнастика пробуждения.**

Одной из главных особенностей нервной системы детей — медленное переключение из одного состояния в другое. Поэтому с детьми необходимо проводить специальные упражнения, позволяющие им перейти к бодрому состоянию после сна. Гимнастика должна включать в себя: звуковое или голосовое пробуждение, игры в постели или легкий массаж, бег босиком из спальни в группу, ходьба по дорожкам здоровья.

В **Приложении 10** представлен комплекс бодрящей гимнастики для среднего дошкольного возраста.

* 1. **Корректировка осанки.**

Профилактика нарушений осанки осуществляется в двух направлениях: создание оптимальных гигиенических условий и проведение воспитательной работы, направленной на осознанное закрепление правильного положения своего тела.

Нарушения осанки встречаются уже у детей младшего возраста, а к 6 - 7 годам процент значительно увеличивается. В дошкольном возрасте нарушения осанки, деформации стопы, как правило, имеют функциональный характер и определяются в основном слабостью мышечного тонуса и связочного аппарата.

Основным средством формирования правильной осанки и свода стопы, а также профилактикой их нарушений являются специальные физические упражнения. Чтобы оздоровительные упражнения были эффективны, то есть могли обеспечить ребёнку полноценную тренировку, подбирать и выполнять их надо правильно. Для занятия выбирают по 1 - 2 упражнения для укрепления различных мышечных групп (плечевого пояса, спины, груди, живота, нижних конечностей). Низкое исходное положение (лёжа, сидя, стоя на коленях, на четвереньках) способствует сохранению правильных изгибов позвоночника и уменьшению нагрузки на позвоночный столб.

Для формирования навыка правильной осанки рекомендуется тренировать выпрямленное положение, прижавшись спиной к полу или стене. При этом сохраняется правильное положение головы, спины, таза, стоп. Мышечные ощущения при правильном положении тела ребёнок должен почувствовать и запомнить. Формирование осанки и свода стопы - это процесс продолжительный, требующий систематических занятий. Заниматься лучше ежедневно по 15 - 20 минут с детьми 3 - 5 лет и по 20 - 30 минут с детьми 5 - 7 лет.

В **Приложении 11** представлен комплекс специальных упражнений, направленных на укрепление мышц стопы и формирования правильной осанки.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Учитывая вышеизложенное можно сделать следующие выводы:

- Воспитатель в своей деятельности должен учитывать факторы, оказывающие влияние на здоровье его воспитанников, знать, применять и совершенствовать технологии оздоровления дошкольников, использовать их интегративно в непосредственно образовательной деятельности и в ходе режимных моментов;

- Воспитатель должен создать в группе условия для охраны и укрепления психофизического здоровья детей и их эмоционального благополучия. Способствовать удовлетворению естественной потребности детей в движении. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни. Развивать стойкость, выносливость и защитные способности детского организма. Способствовать организации эмоционально-насыщенной совместной и самостоятельной деятельности детей;

- Ежедневная систематическая работа по укреплению здоровья каждого вверенного ему ребенка, внимательное и бережное отношение к недавно переболевшим детям, воспитанникам, имеющим хронические заболевания и психофизические особенности, необходимы не только по профессиональным требованиям, но и в общечеловеческом плане. Только заботливый, грамотный, добрый воспитатель может способствовать охране жизни и здоровья порученных его попечению детей.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Вербенец А. М., Столяров Б. А., Зуева А. В. Мы входим в мир прекрасного: образовательная программа и методические рекомендации для педагогов ДОУ, музейных педагогов и студентов. СПб: РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. — 208 c.

2. Выготский Л. С. Педагогическая психология /Под редакцией В.В Давыдова. Изд. АСТ. М., 2004, 512 с.

3. Дети, молодежь и окружающая среда: здоровье, образование, экология: Материалы 2-ой международной научно-практической конференции, Барнаул, 5–10 июля 2013 г. / Под ред. В. Р. Кучмы, И. Р. Лазуренко. Барнаул: АлтГПА, 2013. — 306 с.

4. Кошелева А. Д., Перегуд В. И., Шаграева О. А. Эмоциональное развитие дошкольника. М.: Академия, 2003. — 176 с.
 5. Устинова С. В., Грименко Е. А. Сохранение и укрепление здоровья детей в условиях ДОУ [Текст] // Теория и практика образования в современном мире: материалы VI междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, декабрь 2014 г.). — СПб.: Заневская площадь, 2014. — С. 155-157.

 6. Захарова А. А. Сохранение и укрепление здоровья детей как результат профессиональной компетентности педагогов ДОУ [Текст] // Проблемы и перспективы развития образования: материалы III междунар. науч. конф. (г. Пермь, январь 2013 г.). — Пермь: Меркурий, 2013. — С. 53-56.

 7. Баранов A.A., Альбицкий А.Ю., Иванова А.А., Терлецкая Р.Н., Косова Т.А. Тенденции заболеваемости и состояние злоровья детского населения Российской Федерации. Российский педиатрический журнал. М., № 6, 2012 г., с. 4-5.

 8. Ливщиц С.А., Нагорная О.В. Анализ состояния здоровья длительно и часто болеющих детей дошкольного возраста на современном этапе // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 2.; с. 57.

 9.Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» Под ред. Вераксы Н.Е., Комаровой Т.С., Васильевой М.А. Изд. 3-е. Изд. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, М., 2014, с.12.

 10. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Изд. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, М., 2012.

 11. Кольцова М.М., Рузина М. С.Ребенок учится говорить. Пальчиковый игротренинг. — Екатеринбург: У-Фактория, 2004. — 224 с.

 12. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Ритмические упражнения, хореография и игры: Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2004. - 96с.

 13. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет. Изд. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, М., 2013, с. 3-16.

 14. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 дет. МОЗАИКА-СИНТЕЗ. М., 2013, с. 3-6.

15.[Моисеева Р.Пальчиковые игры-упражне­ния](http://doshkolniki.org/doshkolnaya-psixologiya/135-palchikovye-igry-uprazhnesniya.html). [Дошкольное воспитание, 2000. № 10](http://www.ckofr.com/doshkolnoe-vospitanie/141-zhurnal-doshkolnoe-vospitanie-2000-katalog-statej)

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**Таблица .**

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

Уровень общей заболеваемости

детей\дошкольников в зависимости от возраста

(на 1000 детей соответствующего возраста) [7, с. 4-6]

**Таблица.**

|  |  |
| --- | --- |
| Класс болезней по МКБ\10 | Возраст |
| 3 года  | 4 года  | 5 лет | 6 лет |
| **I**Некоторые инфекционные и паразитарные болезни | 92,5 | 92,2 | 96,3 | 99,7 |
| **II**Новообразования | 7,4 | 6,1 | 5,0 | 3,1 |
| **III**Болезни крови, кроветворныхорганов и отдельные нарушения, вовлекающие иммунный механизм | 17,3 | 12,2 | 10,8 | 8,2 |
| **IV**Болезни эндокринной системы, расстройства питания и нарушения обмена веществ | 19,8 | 18,4 | 18,1 | 17,3 |
| **V**Психические расстройства и расстройства поведения | 29,7 | 27,6 | 41,8 | 51,4 |
| **VI**Болезни нервной системы | 178,2 | 180,7 | 176,9 | 134,8 |
| **VII**Болезни глаза и его придаточного аппарата | 292,0 | 261,7 | 228,7 | 238,8 |
| **VIII** Болезни уха и сосцевидного отростка | 51,9 | 44,5 | 30,7 | 29,8 |
| **IX**Болезни системы кровообращения | 14,8 | 20,7 | 19,2 | 14,9 |
| **X**Болезни органов дыхания | 2438,1  | 3626,6  | 3281,8  | 33119,4 |
| **XI**Болезни органов пищеварения | 128,7 | 84,2 | 76,1 | 44,7 |
| **XII**Болезни кожи и подкожной клетчатки | 59,4 | 44,5 | 96,1 | 44,7 |
| **XIII** Болезни костно\мышечной системы и соединительной ткани | 165,8 | 347,8 | 392,2 | 447,7 |
| **XIV** Болезни мочеполовой системы | 69,3 | 83,0 | 77,6 | 74,6 |
| **XVII** Врожденные аномалии | 86,6 | 148,3 | 121,3 | 96,8 |
| **XVIII** Симптомы, признаки и отклонения от нормы, выявленные приклинических и лабораторных исследованиях, не классифицированные в других рубриках | 7,4 | 5,7 | 4,3 | 5,8 |
| **XIX** Травмы, отравления и некоторые другие последствия воздействия внешних причин | 9,9 | 10,9 | 30,7 | 14,9 |
| **ИТОГО** | 3668,8  | 5015,1  | 4707,6  | 4446,6 |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3.**

|  |
| --- |
| **План-конспект сюжетного  физкультурного****занятия  в средней группе:** |

|  |
| --- |
| **«ПУТЕШЕСТВИЕ КОЛОБКА»**  **Задачи:**Закрепить способы выполнения ходьбы по гимнастической скамье с мешочками на голове.Продолжать формировать представление детей о строении человеческого тела (голова, шея, плечи, руки, туловище, ноги); о назначении мышц, костей, суставов и способах их укрепления;Ходьба на четвереньках по тоннелю высотой 50 см;1. Закрепить прыжки из обруча в обруч;
2. Скольжение на спине по полу, подтягиваясь руками по канату.

Материал к занятию: таблицы - схемы о строении человеческого тела, пиктограммы движений, пиктограммы ситуаций, мячи диаметром 18 см по количеству детей.**Вступительная беседа**: Ребята, посмотрите друг на друга, какие вы все разные! Мальчики и девочки, высокие и пониже, у вас разного цвета глаза, волосы, у вас разное настроение. А вот строение тела человека у всех одинаковое. Из каких частей состоит тело человека? (голова, шея, руки, туловище, ноги).   Колобка в сказке все звери спрашивали - «А ты кто?» Почему, как вы  думаете, звери задавали ему такой вопрос? Правильно, у Колобка не было ни рук, ни ног, ни лап, ни хвоста и он не был похож на человека, на животное, он умел только катиться по дорожке. А Колобку очень хотелось уметь ходить, преодолевать препятствия, бегать, прыгать, быть ловким, смелым  и никого не бояться, быть похожим на вас, ребята.  Давайте поможем ему в этом и тогда уже, точно в конце сказки Лиса его не съест. А для этого нужно показать Колобку полезные движения, которые вы делаете укрепляя что? (мышцы, кости, суставы, позвоночник) и становитесь ... (сильными, здоровыми, смелыми, ловкими) и т.п.  Перед тем, как отправиться  в путешествие, давайте покажем и расскажем Колобку как следует правильно проверить осанку у зеркала: 1) ноги расставить устойчиво узкой дорожкой; 2) встать прямо, плечи слегка отвести назад; 3) приподнять подбородок; 4) выровнять плечи; 5) обратить внимание на то, чтобы были одинаковые «окошечки» - просветы рук у локтевых сгибов (суставов). А проверяя осанку у стены следует ноги поставить устойчиво узкой дорожкой; встать прямо; плечи слегка развести; приподнять подбородок; коснуться стены пятками, ягодицами, затылком. Колобку понравилось, как вы это сделали и теперь мы можем отправиться в путешествие и все движения будем выполнять правильно и красиво.    |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Ходьба обычная в колонне по одному вокруг залаХодьба на носках врассыпную по всему залу; руки в удобном положении (помогают держать равновесие)Ходьба обычная (отдых для мышц ног)Ходьба с высоким подниманием колен со сведением и разведением рук перед собой в рассыпнуюХодьба обычная (отдых для мышц ног)Ходьба с высоким подниманием колен со сведением и разведением рук перед собой в рассыпнуюПолзание на четвереньках, на коленях и предплечьях, на стопах и кистях, по-пластунски врассыпнуюБег врассыпную:-         бег с высоким подниманием колен;-         бег с перепрыгиванием препятствий.Перестроение в колонну по двое с остановкой у определенных ориентировОРУ в парах с мячомИ.п. - стоя, спиной друг к другу; мяч в опущенных руках у одного из детей.Поднять мяч вверх (руки вверх) передать мяч над головой. Опустить руки.И.п. - сидя            спиной друг к другу. Повороты в стороны, передача мяча друг другу.И.п. - стоя спиной друг к другу. Наклониться, выпрямиться.Наклоны вниз, передача мяча друг другу между ногИ.п. - лежа на животе, глядя друг на друга, руки под подбородком, мяч между детьми.Развести руки в стороны, приподнять туловище и сделать несколько покачиваний.И.п. - сидя, руки в упоре сзади. Приподнять прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол поворачиваться вокруг себя с помощью рук вправо и влево.Прыжки на двух ногах:-         на месте;-         с поворотом вокруг себя;-         с продвижением вперед врассыпную по залуОсновные виды движений.Ходьба по гимнастической скамье с мешочком на головеХодьба на четвереньках по тоннелю длиной 2 м (с последующим выпрямлением тела и потягиванием)Прыжки из обруча в обруч диаметром 40-50 см, расположенных на гимнастическом мате на разном расстоянии (6 шт.)Скольжение на спине по полу, подтягиваясь руками по канату.Заключительная часть.П/и «Перекатывание мячей»Зал делится на два поля, дети - на 2 команды. У каждого ребенка по одному мячу. Каждая команда старается перекатить как можно быстрее мячи со своего поля на поле другой команды. Выигрывают дети той команды, где оказалось наименьшее количество мячей.Массаж ушей | 6 развдохвыдох6 раз в каждую сторону6 развыдохвдох3+32+2дыхание произвольное20 пр.15 пр.20 пр2 р.2-3 р2 р.1 р.2¢-3¢30 сек. | В работу включаются все части тела, голову держим прямо, стопы стараемся ставить бесшумноПокажите какие высокие деревья росли в лесу, по которому путешествовал КолобокКакая часть тела активно работала? (ноги, стопы)Идем по высокой траве, руками помогаем раздвигать траву. Смотрим вперед, голова прямо, ногу ставим на носок.Покажите Колобку каждый на своем теле какие мышцы больше всего трудились и какой сустав.Выполните Колобку еще раз ходьбу с высоким подниманием колена, оно поможет Колобку не запутаться в траве.Подумайте какими способами можно проползти под низкими ветками дремучего леса. Покажите Колобку каждый свой способ и скажите ему какие мышцы вам помогали? (всего тела).Бежать легко, энергично отталкиваясь. Во время отдыха между видами бега. Экспресс-беседа о пользе бега (укрепляет мышцы ног, тренирует сердце, делает организм выносливее, учит правильно дышать).Подводиться итог разминке, основной акцент делается на то, что все мышцы и  суставы получили хорошую тренировку, разогрелись и можно перейти к более сложным упражнениям.Поможем Колобку не бояться высотыКакие суставы работали? (плечевой, кистевой)Видеть все, что происходит вокруг нас помогают боковые мышцы и мышцы шеи.Это упражнение - загадка. Найдите ошибку в моем показе. (Наклон выполняется инструктором без полного выпрямления). Предполагаемые ответы детей (мышцы спины и позвоночник тренируются только на растяжение; это вредно для осанки, сдавливаются внутренние органы). Методические указания: Ноги в коленях не сгибать, добиваться полного выпрямления туловища.Колобок пришел к нам не один, а со своими друзьями -колобками.  Игра  с  ними  поможет  нашим  мышцамстать  еще  более  упругими  и  сильными,  а суставамболее подвижными и гибкимиПроверка исходного положения.Это очень полезное упражнение для мышц спины и позвоночника.Придумайте название этому движению (прятки, качание на волнах, самолеты, стрекоза и т.п.)Это упражнение «Веселая карусель». Это движение нам подарил Колобок и он очень хочет знать, какие части тела участвуют в создании хорошего настроения (Работают мышцы всех частей тела).Колобок благодарит вас, ребята, за то, что помогли ему разгадать загадку этого упражнения.Напомните себе и Колобку об основных правилах выполнения прыжков, чтобы не причинить вреда мышцам и суставам (энергично отталкиваться двумя ногами, приземляться на носки, сочетать отталкивание со взмахом рук). |

 |

**Итог ОРУ:** Дети, выполняя движения, вы старались делать их правильно, настроение у вас было замечательное и многое знаете о пользе движений для здоровья.

**Поточный способ организации**

Вас, ребята, и Колобка я приглашаю на веселый стадион. Мы покажем Колобку и расскажем о самых своих любимых движениях.

Контролировать положение тела, уверенно выполнять ходьбу при статическом положении туловища.

Удерживать группировку тела во время ходьбы на четвереньках.

Отрабатывать силу толчка двумя ногами, мягкое приземление.

Развивать глазомер.

Перехватывать канат руками одновременно и на удобном для ребенка расстоянии.

**Итог:** Дети назовите Колобку свое любимое движение и расскажите о его пользе.

Глядя на вас и слушая рассказы о движениях, Колобок убедился, что недостаточно просто выполнять движение, надо знать о его пользе для организма.

Эту игру дарят вам Колобок и его друзья. Будьте ловкими, быстрыми и внимательными.

Инструктор и дети благодарят колобков за интересную игру.

Дети давайте расскажем Колобку свой секрет, как мы помогаем мышцам, костям и суставам, когда нет возможности подвигаться (делаем массаж).

**Использование схемы**.

Колобку очень понравилось как вы выполняли движения, он очень рад за вас, что вы так много знаете о своем организме и умеете помочь ему.Давайте скажем добрые слова Колобку (будь здоров, ты хороший, добрый, веселый, игривый ... До свидания).

**ПРИЛОЖЕНИЕ 4.**

**План-конспект тематического  занятия по музыкальному воспитаниюв средней группе «Путешествие в осенний лес»**

**Программное содержание:**   закреплять представление детей  об осени, об осенних явлениях. Ориентировать в пространстве. Формировать навыки танцевальных движений  (пружинка, кружение по одному, «топающий шаг» и др.) Совершенствовать навыки основных движений: бег по кругу, хороводный шаг. Стимулировать самостоятельное выполнение движений под музыку. Способствовать развитию навыков выполнения движений под слово. Учить  петь согласованно и выразительно.

**Оформление зала:**

Зал украшен по-осеннему, за одним из деревьев спрятана игрушка-зайчик, под деревом – большая корзина с грибами, 2-3 пустые маленькие корзинки для детей.

**Ход занятия:**

Дети входят в зал, рассматривают декорации, музыкальный руководитель обращает внимание детей на то, как красиво в зале.

**1.Музыкальное приветствие.**

(Любая несложная мелодия  с любыми словами приветствия – например, «Здравствуйте, добрый день» -  в пределах квинты)

**2. Ритмическая разминка.**

 Музыкальный руководитель:  Ребята, я предлагаю вам сегодня отправиться на прогулку в осенний лес. Давайте посмотрим, какой он красивый.  (Дети ещё раз рассматривают декорации осеннего леса).  На деревьях -  разноцветные листочки, под деревьями – грибочки, тихо кругом…

Только листики шуршат,                                (трут ладошки)

Только капельки стучат,                                  (хлопают в ладошки)

Ветер завывает,

Когда это бывает?                                              (Ответы детей)

Кружится листок,                                                 (кружение)

Дует ветерок,                                                        (качание рук)

Листья опадают.                                                    (характерные движения кистей

                                                                               рук сверху вниз, присесть на

                                                                                корточки)

Когда это бывает?                                                 (ответы детей)

Муз. руководитель:

Молодцы, мои ребятки,

Отгадали все загадки.

А теперь я приглашаю вас отправиться на лесную полянку, там нас ждёт сюрприз. Давайте встанем в кружок. А на чем мы поедем?      (Предложения ребят: на лошадке, на машине, на поезде). В соответствии с предложениями, ребята выполняют ритмическую разминку в кругу.

На лошадке ехали,

В огород заехали.

Гоп-гоп-гоп,гоп-гоп-гоп.

На машине ехали,

До угла доехали.

Би-би-би, би-би-би.

Поездом поехали,

До горы доехали.

И вперёд, и назад,

Остановка. Стоп.                  (Движения в соответствии с текстом)

Муз. руководитель:  А теперь наш поезд поедет по рельсам.

Дети выполняют топающий шаг, изображая движение вагончиков.

«Мимо речек и полей

Мчится поезд все быстрей.

Ничего, что путь далёк,

Мы приедем точно в срок»

Муз. руководитель:   Приехали на полянку. Посмотрите влево, вправо, посмотрите вверх и вниз   (дети выполняют соответствующие движения).  Где же, где же наш сюрприз?   А вот он – наш сюрприз. Это же корзины с грибами. Ребята, скажите, а когда, в какое время года бывает такой урожай грибов?         (Осенью)   А вы любите собирать грибы? Давайте попробуем собрать полные корзины грибов.

**3.  Проводится игра «Собери грибы»**

В игре участвуют 2-3 человека. Воспитатель (или музыкальный руководитель) рассыпает на полу грибы. Дети под музыку собирают грибы обратно в корзинку. Можно использовать соревновательный момент. Каждому участнику даётся своя корзина. Дети собирают грибы каждый в свою корзину.

**4.  Пение.**

Муз. руководитель: Ребята, осень не только очень красивая, но и щедрая, богатая, если принесла нам столько грибов. Давайте споём осени песенку.

 Дети садятся на стульчики,  поют песню «Осень», музыка Е. Тиличеевой

Муз. руководитель:  Ребята, а давайте споём как настоящие певцы, стоя и послушаем свой голосок («Телефончик»).

Звучат «волшебные аккорды» - поднимать и сажать детей на стульчики можно при помощи «волшебных аккордов» (два развернутых аккорда – D-T) Дети поют песню стоя с воображаемым «телефончиком».

 Муз. руководитель: Ребята, а ведь мы с вами знаем ещё одну песенку про осень.  Давайте её споём.

 Дети поют песню «Осень золотая», муз. Шестаковой.

**5. Танцевальные движения в хороводе.**

 Муз. руководитель предлагает исполнить песню «Осень золотая»  в хороводе.

**6. Слушание  песни «Ходит зайка по саду»**

Муз. руководитель: Ребята, кажется, я кого-то вижу за деревом на нашей осенней полянке. Да это же зайчик. Сейчас я вам спою песенку про него, а вы послушайте.

Муз. руководитель поёт русскую народную песенку «Ходит зайка по саду», ребята слушают. Песня поётся второй раз, ребята выполняют движения по показу.

Ритмическая пауза «Серый зайчик»

Серый зайчик прыгал ловко,           (легкие прыжки на двух ногах)

В лапках у него морковка.                 (показать в ладошках морковку)

Зайчик всю морковку съел.              (характерные движения пальцами рук)

Сел под кустик, засопел.                    (присесть, «зайчик спит»)

**7.  «Будь ловким», муз. Н. Ладухина**

Дети исполняют танец-игру.

**8.  Игра «Осенняя карусель», муз. Д. Кабалевский.**

**9.  Итог занятия.**

Что бывает осенью?

Что больше всего понравилось на занятии?         (Ответы детей)

**ПРИЛОЖЕНИЕ 5**

**Конспект оздоровительного занятия в средней группе.**

**Тема: «Берегите нос».**

**Цели:**

**Образовательная:** Познакомить детей с правилами поведения и гигиены дыхательных путей.

**Развивающая:** Развивать аналитические способности.

**Оздоровительные:** закреплять навыки самообслуживания.

Воспитывать у детей понимание важности заботы о своем здоровье.

**Материал.** Фланелеграф, изображение Петрушки, отдельно носа, деревьев, цветов, апельсиновые дольки.

**Ход занятия** К детям приходит Петрушка:

Привет, детишки! Вот и я!

Меня вы рады видеть?...

Про нос мой, дети, расскажу:

Его везде, всегда сую.

Как с носом лучше обращаться,

Я вас, ребята, научу.

Нет приятнее занятья,

Чем в носу поковырять.

Всем ужасно интересно,

Что там спрятано внутри.

А кому смотреть противно.

Тот пускай и не глядит.

Мы же в нос к нему не лезем,

Пусть и он не пристает.

(Г. Остер)

Воспитатель: Вы знаете, ребята, Петрушка любил ковырять в носу пальцем, носвытирал рукавом, ходил без шапки, любил подраться и часто получал по носу. И нос у него всегда был распухший и красный. Обиделся нос и убежал от Петрушки влес. А в лесу столько запахов. Пахнут деревья, травы, цветы. Идет нос по лесу, радуется, наслаждается запахами. Но вдруг на него напала простуда. В одномгновение нос заложило и он перестал дышать. Давайте сейчас возьмемапельсиновую дольку и понюхаем ее, для этого глубоко вдохните через нос. Чувствуете запах?

А теперь зажмем нос и глубоко вдохнем ртом. И запах апельсина мы почти не почувствуем. Вот что происходит во время насморка.

И что же наш Петрушка? Он проснулся и стал искать свой нос. А когда нашел его, бедненького, простуженного в лесу, то стал его лечить. Ведь без носа очень трудно жить. И дышать трудно, и даже вкуса еды Петрушка не мог по-настоящему почувствовать, не ощущая ее запаха.

А как нужно лечить нос, вы знаете?

Дети отвечают: - Одеваться по погоде!

- Ноги держать в тепле!

- Можно попарить ноги в тазике с горячей водой в которую добавить горчицы. Затем насухо вытереть ноги и надеть теплые шерстяные носки.

- И еще надо пить много горячего чая с медом и малиной; теплого молока.

- А если вы чихаете, нужно закрывать нос и рот платком чтобы не заражать своимимикробами тех, кто находится рядом.

И с той поры стал Петрушка свой нос беречь: в нос не засовывал посторонние предметы (пуговицы, мелкие игрушки). А если иногда простужался, то никогда не сморкался слишком сильно, и не втягивал слизь в себя. Сморкается, очищает нос аккуратно, мыл его и пользовался только своим носовым платком. А на прощание Петрушка хочет дать вам такой совет:

Нос не должен быть простужен,

Нос здоровый всем нам нужен.

Чтобы сон когда придет,

Тихо спать, закрывши рот.

Еще можно пожелать

Пальцем в нос не залезать:

День на солнце не сидеть -

Носик может обгореть!

А зимой, в большой мороз

Не высовывать свой нос.

(Ю. Прокопович)

**ПРИЛОЖЕНИЕ 6.**

**Пальчиковая гимнастика**

**Цель.**Развивать речь, формировать правильное звукопроизношение, умение быстро и чисто говорить. Развивать координацию движений рук, мелкую моторику. Совершенствовать память, внимание, умение согласовывать движения и речь.

Все упражнения повторяются не­сколько раз.

Раз, два, три, четыре, пять, будем пальцы разминать

• Раз, два, три, четыре, пять, будем пальцы (на каждое слово дети делают хлопки).

• Разминать (на это слово пальцы сжать в кулаки).

• Это   Ваня (показывают   большие пальцы обеих рук).

• Самый сильный, самый толстый и большой (большими   пальцами   пока­чивать из стороны в сторону).

• Степа нужен для того, чтоб показывать его (большие пальцы оста­ются вынутыми из кулака, а указательные на обеих руках немного двигаются).

• А Сергей,  он самый длинный,  и стоит он в середине (выводят средние пальцы из кулаков).

• А   Матвей, он безымянный,   он избалованный   самый (выводят   безы­мянные пальцы).

• А  Никита, хоть и  мал (вывести мизинцы).

• Очень (прижать к ладоням боль­шие пальцы).

• Ловок (согнуть указательные, средние и безымянные   пальцы   на обеих руках, прижать к ладоням).

• И удал (подушечки мизинцев повернуты к лицу, приближаются к губам, после поцелуя, через низ вы­вернуть кисти рук от себя).

**ПРИЛОЖЕНИЕ 7**

**Комплекс дыхательной гимнастики**

**для дошкольников.**

Нужно надуть щечки и пройти так несколько шагов, затем повернуться и похлопать по ним, выпуская воздух;

«Одуванчик и розочка».ИП – стоять прямо.

«Нюхаем розу» — глубокий вдох носом, «дуем на одуванчик» — максимально выпускаем воздух;

«Ворона». ИП – стоя, руки опущены, ноги немного расставлены. На вдохе руки широко разводятся в стороны, имитируя крылья, на выдохе они медленное опускаются со словом «каррр»;

«Курочка». ИП – сидя на стуле с опущенными руками. Делается быстрый вдох, руки сгибаются к подмышкам, ладонями вверх. На выдохе их опускают вниз, повернув ладони в противоположную сторону.

Упражнения дыхательной гимнастики для детей играют важную роль в лечении заболеваний, закаливании и оздоровлении, поэтому при разработке комплекса учитывается эффективность каждого упражнения, доступная степень сложности, степень влияния на дыхательную мускулатуру, вентиляцию всех отделов легких, развитие и укрепление верхних дыхательных путей.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 8**

**Комплексы по самомассажу и массажу**

 **Растирание ладони**

**«Ручки греем»** - *упражнение выполняется по внешней стороне ладони.*

Очень холодно зимой,

Мёрзнут ручки: ой, ой, ой!

Надо ручки нам погреть,

Посильнее растереть.

**«Добываем огонь»** - *энергично растираем ладони друг о друга, чтобы стало горячо.*

Добываем мы огонь,

Взяли палочку в ладонь.

Сильно палочку покрутим –

И огонь себе добудем.

**«Стряпаем»** - *имитируем скатывание колобков, по 4 раза влево и вправо.*

Раскатаем колобок,

Колобок – румяный бок.

Будем сильно тесто мять,

Будем няне (маме) помогать.

 **Растирание пальцев**

Руку сжать в кулак. *Резко разжать (5 раз)*

«Крепко пальчики сожмём,

После резко разожмём» -

**«Зажигалка»** - *обеими руками одновременно растираем о большие остальные пальцы по очереди (с указательного по мизинец), растирание каждого пальца по 2 раза. Двигать большим пальцем к себе и от себя:*

«Зажигалку зажигаю,

Искры, пламя выбиваю!»

**«Мельница»** - *сцепить пальцы рук и большими пальцами изобразить мельницу.*

Закружилась мельница,

Быстро мука мелется.

**«Точилка»** - *сжав одну руку в кулачок, вставляем в него поочерёдно по одному пальцу другой руки и покручиваем влево-вправо каждый пальчик по 2 раза.*

Мы точили карандаш,

Мы вертели карандаш.

Мы точилку раскрутили,

Острый кончик получили.

**«Точим ножи»** - *активное растирание раздвинутых пальцев, движения рук вверх-вниз.*

Ножик должен острым быть,

Будем мы его точить.

Раз, два, три, четыре,

Острый ножик наточили.

**«Пила»** - *ребром ладони одной руки «пилим» по ладони другой руки.*

Пилим, пилим мы бревно,

Очень толстое оно.

Надо сильно постараться,

И терпения набраться.

*Вытянуть руки вперёд. Поднять кисти рук вверх, дать им свободно упасть вниз.*

«Вот все пальцы на виду!

Бух! – теперь их не найду»

*Одной рукой поддерживать другую в запястье и энергично встряхивать. Упражнение улучшает циркуляцию крови.*

«Ручкой ручку поддержу,

Сильно ею потрясу»

**Растирание предплечья**

**«Надеваем браслеты»** - *одной рукой изображаем «надетый браслет» (все пальцы плотно прилегают к предплечью), круговыми движениями от кисти к локтю «двигаем браслет», прокручивая его влево-вправо,- (по 2 раза на каждой руке).*

Мы браслеты надеваем,

Крутим, крутим, продвигаем,

Влево-вправо, влево-вправо,

На другой руке сначала.

**«Пружинка»** - *спиралевидное растирание ладонью (кулачком, ребром) одной руки по предплечью другой.*

Мы пружинку нарисуем

Длинную и крепкую.

Мы возьмём её растянем,

А потом обратно стянем.

«Гуси» - *пощипывание руки вдоль по предплечью от кисти к локтю.*

Гуси травушку щипали,

Громко, весело кричали:

Га-га-га, га-га-га,

Очень сочная трава.

**Человечки**

«Человечки» - *указательным и средним пальцами выполняем точечные движения вдоль предплечья (человечки – «маршируют, прыгают, бегут*».

*Для маршировки:*

Человечки на двух ножках

Маршируют по дорожке,

Левой-правой, левой-правой

Человечки ходят браво.

*Для прыжков:*

Человечки на двух ножках

Стали прыгать по дорожке,

Прыг-скок, прыг-скок,

Всё быстрее: скок -поскок.

*Для бега:*

Человечки на двух ножках

Стали бегать по дорожке,

Побежали, побежали,

Вдруг споткнулись и упали.

**Самомассаж лица «Озорные мишки»**

*Взявшись за середину ушной раковины (а не за мочки), оттягивать её вперёд, а затем назад, считая медленно до 10. Делать 1 раз.*

Оттяну вперёд я ушки,

А потом назад.

Словно плюшевые мишки

Детки в ряд сидят.

Раз, два, три - скажу, четыре,

Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж для ушек

Нужно делать всем.

Оттяну вперёд я ушки,

А потом назад.

Словно плюшевые мишки

Детки в ряд сидят.

*Указательным и средним пальцами одновременно интенсивно «рисовать» круги на щеках. Делать 1 минуту.*

А теперь по кругу щёчки

Дружно разотрём:

Так забывчивым мишуткам

Память разовьём.

Раз, два, три - скажу, четыре,

Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж для щёчек

Нужно делать всем.

*Теми же двумя пальцами одновременно интенсивно «рисовать» круги на подбородке, считая до 30. Потом – круги по лбу, также, считая до 30 Делать по 1разу.*

На подбородке круг черчу:

Мишке я помочь хочу

Чётко, быстро говорить,

Звуки все произносить.

Раз, два, три - скажу, четыре,

Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж такой

Нужно делать всем.

Чтобы думали получше

озорные мишки,

Мы погладим лобики

Плюшевым плутишкам.

Раз, два, три - скажу, четыре,

Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж такой

Нужно делать всем.

*Массировать указательным и средним пальцами одновременно интенсивно верхние и нижние веки, не закрывая глаз. Делать 1 минуту.*

Чтобы мишка лучше видел,

Стал внимательней, шустрей,

Мы волшебные очки

Нарисуем поскорей.

Раз, два, три - скажу, четыре,

Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж такой

Нужно делать всем.

**Массаж носа.***Подушечками указательных пальцев обеих рук нажимать на точки по обеим сторонам носа, начиная от его основания. На каждую точку необходимо нажать и держать, не отпуская, на счёт до 20. Делать 1 минуту.*

Мы подушечками пальцев

В точки попадём:

Так курносому мишутке

Носик разомнём.

Раз, два, три - скажу, четыре,

Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж для носа

Нужно делать всем.

*Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения слева направо и наоборот. По 10 раз.*

Мишка, мишка, рот открой!

И налево двинь щекой…

Мишка, мишка, рот открой!

И направо двинь щекой…

*Откинуться назад на спинку стула, сделать длительные вдох и выдох, руки свободно опущены вдоль туловища.*

Ох, устали наши мишки,

Тихо в ряд сидят.

Знают: польза от массажа

Будет для ребят!

Самомассаж «Игра с ушками»

Раз, два, три, четыре, пять –

Будем с вами мы играть.

Есть у ушка бугорок

Под названьем «козелок».

Напротив ушко мы помнём

И опять считать начнём.

Раз, два, три, четыре, пять –

Продолжаем мы играть.

Сверху в ушке ямка есть,

Нужно ямку растереть.

Раз, два, три, четыре, пять –

Продолжаем мы играть.

Ушкам отдыхать пора,

Вот и кончилась игра.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 9**

**Упражнение для усиления мышц глаз и зрения**

Дети сидят на стульях, спина прямая, ноги опираются на пол, голова в одном положении, работают только мышцы глаз.

*Проведем, друзья, сейчас*

*Упражнение для глаз.*

*Вправо дружно посмотрели,*

*Влево взгляд перевели.*

*Глазки все повеселели –*

*Ну, ребята, молодцы!*

*Снизу вверх и сверху вниз*

*Заскользили глазки.*

*Нужно нам их всем беречь*

*И не просто — с лаской!*

*Посмотри на потолок, о*

*Отыщи там уголок.*

*Взгляд там свой останови,*

*И минутку погляди.*

*Чтобы мышцы крепче стали,*

*Смотрим по диагонали.*

*За окно ты посмотри,*

*Что увидишь там вдали?*

*А теперь на кончик носа*

*Непременно посмотри.*

*Повтори так восемь раз,*

*Лучше будет видеть глаз.*

*Глазки нас благодарят,*

*Поморгать нам всем велят.*

*Плавно глазками моргаем,*

*Их потом мы закрываем.*

**ПРИЛОЖЕНИЕ 10**

**Бодрящая гимнастика после сна для детей младшей группы**

**Ход гимнастики.**
*Во время подъема звучит спокойная музыка, воспитатель спокойным голосом приветствует детей.*
**Воспит - ль:**
Добрый день, ребята!
Просыпайтесь ото сна.
Просыпайся, глазок! Просыпайся, другой!
Поздороваться Солнышко вышло с тобой!
Посмотри, как оно улыбается! *(показать на солнце)*День продолжается!
Это кто уже проснулся?
Кто так сладко потянулся?
**Дети с воспитателем: (***движения выполняются в соответствии с текстом)*Мы проснулись, улыбнулись.
Посильнее потянулись.
Первый разик на спине,
А потом на животе.
На бочок перевернулись.
И ещё раз потянулись.
Ноги вверх мы поднимаем
И тихонько отпускаем.
А теперь мы с вами, дети,
Поедем на велосипеде
Подбородком грудь достанем.
К потолку глаза подняли-
Влево вправо посмотрели
На кроватку тихо сели.
Руки в стороны подняли
Крепко так себя обняли
Наклонились- потянулись
До носочков дотянулись
А теперь пришла пора
Дружно сесть нам детвора.
**Самомассаж лица и шеи** *(комплекс выполняется в кроватях):*Разотрем ладошки, согреем их немножко,
*(Потереть ладони одну о другую.)*
И теплыми ладошками
Умоемся как кошки.
*(Ладонями обеих рук провести по лицу сверху вниз.)*
Грабельки сгребают все плохие мысли
*(Пальцами провести от середины лба к вискам)*
Пальцы пробегают вверх и вниз так быстро
*(Пальцами легко постукивать по щекам).***Вос - ль:** А сейчас, ребята, нас ждет дорожка «Здоровья». *( Дети идут по дорожке «Здоровья» под музыку «Дорогою Добра»)***Профилактика нарушений осанки.***( выполняется на ковре )*«У меня спина прямая» И.п. - *узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.*«У меня спина прямая, я наклонов не боюсь*» ( наклоны вперед)*«Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь» (*действия в соответствии с текстом)*«Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два!» *(повороты туловища-руки на поясе).*«Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу» *(ходьба на месте)*«Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два» *(повороты туловища)*
«Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать» *(действия в соответствии с текстом)*«Наклонюсь туда- сюда! Ох, прямешенька спина!» *(наклоны туловища, руки скользят по бёдрам).***Упражнения на расслабление мышц живота.**
*(Положить ладони на область диафрагмы.)*Шарик надуваем,
*(Вдох, живот надуть.)*
Руками проверяем.
Шарик наш сдувается,
Мышцы расслабляются
*(Выдох, живот втянуть.)*Дышится легко, ровно, глубоко.
**Дыхательная гимнастика**
Вос – ль: А сейчас, ребята, подуем на ладошку - ветерок приятный теплый легкий добрый *(дети ласково дуют на свои ладони).* А сейчас прилетел сильный, холодный злой ветер *(активно дуют)* и опят прилетел тихий ветерок.
Вос – ль: Ребята, по утрам и вечерам открывается в ванной кран.
**Обширное умывание**
Я воды не пожалею,
Уши вымою и шею.
Пусть течет водица –
Я хочу умыться!
Моем шею, моем уши,
Вытираем их посуше.
Полотенчиком махровым,
Полотенцем чистым, новым
Вытру руки, плечи, шею.
Чувствую себя бодрее!
*(Дети выполняют обширное умывание лица и рук до локтя теплой и водой комнатной температуры).***Вос-ль:** Вот как чисто умылись наши дети. Молодцы! А теперь нам нужно прополоскать горлышко. *(Дети полощут горло кипяченой водой).*
Волшебная водица,
Полощи зубки,
Полощи щечки,
И микробов уводи.
**Вос-ль:** Молодцы друзья! Теперь вы стали сильнее и здоровее. Спасибо вам!

**ПРИЛОЖЕНИЕ 11**

**Комплекс специальных упражнений, направленных на укрепление мышц стопы и формирования правильной осанки:**

**Комплекс   « Веселый зоосад ».**

1.           **« Танцующий  верблюд »**

     И.п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной.

     В -е. – ходьба на месте с поочередным подниманием  пятки (носки от пола не отрывать).

2.          **« Забавный медвежонок »**

    И.п. – стоя на наружных краях стоп, руки на поясе.

    В -е. – ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед – назад, вправо -    влево. То же, кружась на месте вправо и влево.

3**.             « Смеющийся сурок »**

   И.п. – стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз.

   В -е. – 1-2  полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4 и.п.

4**.             « Тигренок потягивается »**

    И.п. – сидя на пятках,  руки в упоре впереди.

    В -е. – 1-2 выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись; 3-4 и.п.

5**.             « Резвые зайчата »**

   И. п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе.

   В-е. – 1-16 подскоки на носках (пятки вместе).