**ОЗНАКОМЛЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАЗЛИЧНЫЕ РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ ДНЯ**

Когда ребенок заболевает, то это становится общей бедой. Неокрепший организм борется с болезнью, и мы всеми силами пытаемся помочь ребенку: обследуем его у лучших врачей, даем дорогостоящие лекарства. Но недаром существует много разнообразных немедикаментозных методов воздействия на организм с целью его оздоровления и поддержки, которые можно создать на базе детского сада под руководством воспитателей, физинструктора, медицинских работников.

В данной статье представлены практические и действенные методы поддержания здоровья детей дошкольного возраста, описаны разнообразные методики нетрадиционного оздоровления, которые могут быть использованы в дошкольном учреждении для профилактики простудных и хронических заболеваний, пропаганды здорового образа жизни.

Для дошкольников, имеющих отклонения в состоянии здоровья, крайне важно неукоснительное выполнение всех режимных моментов в соответствии с существующими гигиеническими рекомендациями, так как они особо остро нуждаются в достаточной длительности сна, регламентации умственных и физических нагрузок и полноценном отдыхе. Поэтому при проведении оздоровительно – закаливающих и лечебных процедур, требующих определенных временных затрат необходимо принять меры для того, чтобы режим дня не нарушался – не сокращались длительность прогулок, дневного сна, время, отведенное для игр, самостоятельной деятельности или приема пищи. Этому будет способствовать рациональная организация всего оздоровительного процесса, включающая последовательность, сочетание процедур, длительность их проведения, а также хорошая подготовка к процедурам самих детей.

Во время прогулки можно провести 2-3 игры разной степени подвижности, несложные сюжетные игры, предоставить детям возможность играть самостоятельно. Все формы работы, реализуемые на прогулке, содержание деятельности детей на воздухе, интенсивность их двигательной активности необходимо соотносить с условиями погоды, сезоном года, температурой воздуха.

В процессе оздоровления детей необходимо формировать у них осознанное отношение к своему здоровью, учить их понимать значение и преимущество хорошего самочувствия, позволяющего им участвовать в общих играх, развлечениях, экскурсиях, походах. Важно также постоянно стимулировать развитие у детей навыков личной гигиены и осуществлять контроль за их неукоснительным выполнением.

Нужно добиваться, чтобы дети понимали, что знание и соблюдение правил личной гигиены поможет им сохранить здоровье, позволит участвовать в разнообразных занятиях, улучшить социальные контакты и настроение.

**НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДЕТЕЙ В ДОУ**

ПЕРВОЕ направление – комплексная диагностика и исследование состояния здоровья детей специалистами:

* осмотр детей медицинским персоналом ДОУ;
* осмотр детей специалистами детской поликлиники;
* диагностика речевого и внеречевого дыхания логопедом ДОУ;
* выявление нарушений двигательной активности, координации движений в беседах с родителями и непосредственно на занятиях в детском саду;
* диагностирование общей физической подготовки детей в начале и в конце года по нормативам.

ВТОРОЕ направление включает в себя рациональную организацию двигательной деятельности детей:

* утренняя гимнастика;
* физкультурные занятия (традиционные, тренировочные, занятия соревнования, интегрированные с другими видами деятельности, праздники и развлечения);
* занятия с использованием мини – тренажеров;
* ритмика;
* гимнастика после сна;
* ежедневный режим прогулок;
* создание необходимой развивающей среды;
* строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;
* проведение физкультминуток, игр с движениями в свободной деятельности;
* музыкальные занятия;
* занятия по формированию здорового образа жизни.

ТРЕТЬЕ направление определяет систему эффективного закаливания по ступеням: от щадящего до более интенсивных воздействий, с учетом индивидуальных особенностей детей. При этом используется комплекс процедур:

* босохождение;
* умывание;
* ходьба босиком по «дорожкам здоровья» (закаливание, элементы рефлексотерапии, профилактика плоскостопия);
* воздушные ванны в облегченной одежде;
* гимнастика на свежем воздухе в теплый период года.

ЧЕТВЕРТОЕ направление связано с осуществлением лечебно – профилактической работы. В его рамках проводится следующие мероприятия:

* постоянный контроль осанки;
* контроль дыхания на занятиях по физическому воспитанию;
* подбор мебели в соответствии с ростом детей;
* профилактический прием иммуномодуляторов: оксолиновая мазь для носа;
* сбалансированное питание;
* вакцинация против гриппа;
* потребление фитонцидов (чеснока и лука);
* употребление соков и фруктов;
* использование очистителей воздуха;
* физиотерапия;
* ингаляция;
* кварцевание групп;
* прием поливитаминов;
* массаж.

ПЯТЫМ направлением является использование практически апробированных и разрешенных методик нетрадиционного оздоровления детей:

* пальчиковая и артикуляционная гимнастика, рекомендованная для использования в ДОУ;
* дыхательная и звуковая гимнастика по А. Стрельниковой;
* психогимнастика по методике М. Чистяковой;
* аромотерапия;
* игровой массаж А. Уманской.

ШЕСТЫМ направлением считается комплекс психогигиенических мероприятий:

* психодиагностика;
* элементы аутотренинга и релаксации;
* элементы музыкотерапии;
* индивидуальные и подгрупповые занятия в комнате психологической разгрузки, направленные на коррекцию познавательных процессов и эмоциональной сферы;
* обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ.

СЕДЬМЫМ направлением является реабилитация и коррекционная работа:

* коррекционная работа с детьми, имеющими плоскостопие и склонность к плоскостопию, со слабо сформированной стопой;
* индивидуальная работа с детьми, отстающими в основных видах движений;
* коррекция психоэмоциональной сферы;
* индивидуальная работа в спортзале и на прогулке, проводимая инструктором по физической культуре;
* индивидуальная работа в группе и на прогулке, проводимая воспитателями групп.

ВОСЬМЫМ направлением является консультативно – информационная работа:

* оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса, родителям воспитанников по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников;
* открытые просмотры и показы с использованием оздоравливающих технологий;
* активное участие родителей в физкультурно – оздоровительной работе ДОУ;
* оформление папок, ширм, письменных консультаций, информационных стендов;
* организация вечеров вопросов и ответов с участием сотрудников ДОУ, приглашенных специалистов;
* проведение занятий с детьми с использованием оздоровительных технологий.

Оздоровительные, санитарно – гигиенические и профилактические мероприятия осуществляются психологом, медицинскими работниками, воспитателями, инструктором по физическому воспитанию.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РЕЖИМЕ ДНЯ**

**Утренняя гимнастика:**

- дыхательная гимнастика А. Стрельниковой;

- пальчиковая гимнастика;

-кинезиологические упражнения;

- общеразвивающие упражнения;

- танцевальные упражнения;

- использование элементов упражнений из различных оздоровительных систем: аэробика, шейпинг и др.

**Перед занятиями:**

- точечный массаж, кинезиологические упражнения; антистрессовый массаж, интеллектуальный массаж.

**Физкультминутки на занятиях:**

**-**дыхательные упражнения;

-кинезиологические упражнения;

- пальчиковая гимнастика.

**Утренняя прогулка:**

- дыхательная гимнастика, включающая мышечные упражнения;

- оздоровительная ходьба, бег.

**Перед сном:**

- релаксация, саморегуляция.

**После сна:**

- гимнастика пробуждения;

- дыхательная гимнастика;

- пальчиковая гимнастика;

- ходьба с использованием нестандартного физкультурного оборудования (предупреждение плоскостопия, исправление (профилактика) осанки, сколиоза).

**Перед ужином:**

- массаж на профилактику простудных заболеваний;

- физкультурные занятия – 3 раза в неделю;

- ритмическая гимнастика – 1 раз в неделю.

**ИГРОВОЙ МАССАЖ**

Включает несколько видов массажа.

**Закаливающее дыхание.**Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2-3 раза в день.

- «Найди и покажи носик»;

- «Помоги носику собраться на прогулку» (очищение носа салфеткой или носовым платком).

- «Носик гуляет» - вдох и выдох через нос.

- «Носик балуется» - вдох через нос с сопротивлением.

- «Носик нюхает приятный запах» - 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю поочередно.

- «Носик поет песенку» - на выдохе постукивать указательным пальцем по крыльям носа и произносить «ба – бо – бу».

- «Погреем носик» - массаж носа указательными пальцами.

**Массаж рук.** 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.

**Массаж ушей.**Этот 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. Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

- «Найдем и покажем ушки»;

- «Похлопаем ушками»;

- «Потянем ушки» - оттягивание мочек ушей;

- «Покрутим козелком»;

- «Потрем ушки».

**Закаливающий массаж подошв.**Такой вид массажа рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Массаж стоп делается ежедневно**.**

**КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

**1. «Колечко».** Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем плавно, поочередно, последовательно – указательный, средний и т. д.

**2. «Кулак – ребро – ладонь».** Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости; ладонь, сжатая в кулак; ладонь ребром на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8 – 10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, затем – левой, затем – двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак – ребро – ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

**3. «Лезгинка».** Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого меняется правая и левая рука в течение 6 – 8 смен позиций.

**4.«Зеркальное рисование».**Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально – симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуйте, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличивается эффективность работы всего мозга.

**5. «Ухо – нос».** Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

**6. «Змейка».** Соедините ладони, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте указанным пальцем. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

**7. «Горизонтальная восьмерка».**

*1 – я, 2 – я неделя занятий*. Упереться языком во рту в зубы, «стараться их вытолкнуть наружу». Расслабить язык. Повторить 10 раз.

Прижимать язык во рту то к левой, то к правой щеке. Повторить 10 раз.

Удерживая кончик языка за нижними зубами, выгнуть его горкой. Расслабить. Повторить 10 раз.

*3,4,5,6 – я неделя занятий*. Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставить вытянутыми указательный и средний. Нарисовать в воздухе этими пальцами знак бесконечности как можно большего размера. Когда рука из центра этого знака пойдет вверх, начните слежение немигающими глазами, устремленными на промежуток между окончаниями этих пальцев, не поворачивая головы. Те, у кого возникли трудности в прослеживании (напряжение, частое моргание), должны запомнить отрезок «горизонтальной восьмерки», где это случается, и несколько раз провести рукой, как бы заглаживая этот участок. Необходимо добиваться плавного движения глаз без остановок и фиксаций. В месте остановки, потери слежения нужно провести рукой несколько раз «туда – обратно» по линии «горизонтальной восьмерки».

*7 –я,8 –я неделя занятий*. Одновременно с глазами следить за движением пальцев по траектории «горизонтальной восьмерки» хорошо выдвинутым изо рта языком.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ, ПАЛЬЧИКОВЫХ ГИМНАСТИК С ЭЛЕМЕНТАМИ КИНЕЗИОЛОГИИ**

**Упражнение для развития памяти**
Открывайся, третий глаз,
Научи скорее нас.     массажируем точку на            переносице
Лучше станет наша память.
Вы проверьте это сами.     массажируем точки на висках
Предлагается несколько слов или цифр, дети повторяют.

**Пальчиковая гимнастика**
Если пальчики грустят –
Доброты они хотят.    пальцы плотно прижимаем к ладони
Если пальчики заплачут –
Их обидел кто-то значит.    трясем кистями
Наши пальцы пожалеем –
Добротой своей согреем.    «моем» руки, дышим на них
К себе ладошки мы прижмем,    поочередно, 1 вверху, 1 внизу.
Гладить ласково начнем.    гладим ладонь другой ладонью
Пусть обнимутся ладошки,
Поиграют пусть немножко.    скрестить пальцы, ладони прижать
пальцы двух рук быстро легко стучат
Каждый пальчик нужно взять
И покрепче обнимать.    каждый палец зажимаем в кулачке

**Точечный массаж
На полянке стоит дом.**
В этом доме умный гном.     массажируем точку между бровей
Он в окошечки глядит,
Что увидит — говорит.     массажируем точки на висках

**Упражнение перед психомышечным расслаблением
Уже круг, шире круг.**
Видим руки. Нету рук.
Упражненье начинаем,
Руки выше поднимаем.
Кулачки зажали. Тихо посчитали:
1, 2, 3, 4, 5. Ручки могут отдыхать.
Улыбнулись, рассердились,
Очень сильно удивились.
Оказались за рулем —
Мы машину вдаль ведем.
Крепко руль держали. Ехали — устали.
Улыбнулись, рассердились,
Очень сильно удивились.
На корабль мы попали,
Волны сильно нас качали.
Чтоб случайно не упасть,
Ноги нужно напрягать.
1, 2, 3, 4, 5. Ноги могут отдыхать.
Улыбнулись, рассердились,
Очень сильно удивились.
Вот мы на велосипеде
Едем, едем, едем, едем.
Все проехали дороги,
Отдыхают наши ноги.
Улыбнулись, рассердились,
Очень сильно удивились.
Набежала черная туча —
Мы глаза зажмурим лучше.
Все лицо мы напрягаем,
Теперь спокойно отдыхаем.
Улыбнулись, рассердились,
Очень сильно удивились.
Дождь пошел и сильный ветер —
Задрожали наши дети.
Все наше тело в напряженье,
Очень трудно без движенья.
1, 2, 3, 4, 5. Теперь мы можем отдыхать.
Всем, конечно, очень нравится
Лечь, глаза закрыть, расслабиться.

**Психомышечное расслабление «Цветные краски»**
Вот сейчас закроем глазки
И окажемся мы в сказке.
В одной красивой яркой коробочке жили-были разноцветные красочки. Надоело им в тесной коробке, и решили они мир посмотреть и раскрасить его в разные цвета. И вот коробочка открылась, и красочки взялись за дело, стали рисовать: Желтое солнце, Синий мячик, Красный помидор, Зеленый лист. Краски старались, рисовали, чтобы порадовать всех вокруг. Так здорово делать что-то приятное для других: дарить улыбки, тепло, делать подарки, помогать кому-то. Даже маленькие красочки знали это, а уже дети, конечно, помнят, что очень важно быть добрым, ласковым, щедрым. Наши дети сами добрые и ласковые. Они помнят об этом и обязательно расскажут другим.

**Мишка**
Мишка ложкой кушал мед.
Набрал он меда полный рот,
На пенечке он сидит
И тихонько говорит:
«Я мишутка косолапый,
Не хочу сосать я лапу,
В гости лучше я пойду,
Друга я себе найду».
Это будет ………
Катя, глазки закрывай:
Кто перед тобой — узнай.     задания подбираются в зависимости от цели и темы занятия

**Массаж ладоней**
Ежик колет нам ладошки,
Поиграем с ним немножко.
Если будем с ним играть —
Ручки будем развивать.
Ловкими станут пальчики,
Умными — девочки, мальчики.
Ежик нам ладошки колет,
Руки нам готовит к школе.
Ласковое солнышко
Набежали на небо темные тучки и закрыли солнышко. Сразу стало холодно. Замерзают пальчики, руки, ноги. Мы стали как льдинки. Но вот из-за тучки показался солнечный луч. Он погладил нас по носику, но щечкам. И они согрелись. И вдруг выглянуло все солнце. Оно было большое, желтое и очень-очень теплое. Солнышко растопило все льдинки. Оно обогрело нас, каждый наш пальчик стал теплым. Согрелись и стали теплыми руки. Согрелись и стали теплыми ноги. Потеплели плечи, грудка, живот. Мы стали спокойными, добрыми, ласковыми, как солнышко. Мы успокаиваемся, дышим ровно, глубоко. Вдох — выдох. Мы теперь спокойные. Руки и ноги нас слушаются. Мы можем управлять собой. Солнышко пощекотало нас, и мы улыбнулись, открыли глаза, потянулись. Повернулись на бок. Встали.

**Пальчиковая гимнастика «Новый год»**
Наступает Новый год!     хлопаем в ладоши
Дети водят хоровод.    кисти сцеплены пальцами, руки вытянуты, кисти внутрь-наружу
Висят на елке шарики,    поочередно соединяем пальцы на двух руках, образуя шар
Светятся фонарики.    фонарики
Вот сверкают льдинки,     сжимать и резко разжимать кулаки по очереди
Кружатся снежинки.    легко и плавно двигать кистями
В гости дед Мороз идет,    пальцы шагают по коленям или по полу
Всем подарки он несет.    трем друг об друга ладони
Чтоб подарки посчитать,
Будем пальцы загибать:    хлопаем по коленям или по полу, одна рука — ладонью, другая — кулаком, а затем меняем
1, 2, 3, 4, 5, б, 7, 8, 9, 1О.    по очереди массажируем каждый палец

Где вы, рыбки?
Рыбки, рыбки, где вы, где?
Рыбки плавают в воде.
Вы плывете, рыбки, сами?
Машете вы плавниками.
Что блестит, как жар горя?
На вашем теле чешуя.
Рыбки, рыбки, вы не спите.
Вы плывите! Вы плывите!
Дети договаривают последние слова двустишья. Потом изображают плавающих рыб. По сигналy взрослого замирают, приняв определенную позу, которая заранее оговаривается.
Рыбка — присесть.
Ночь — закрывают глаза, две сложенные руки вперед.
Червячок — руки, сложенные вместе, вверх.
Букет цветов
Посадили зернышко,    ведущий кладет в ладони всем детям «зернышко»
Выглянуло солнышко.
Солнышко, свети — свети!     кисти сжимаем и разжимаем по очереди
Зернышко, расти — расти!    ладони вместе, руки двигаются вверх
Появляются листочки,    ладони соединить, пальцы по очереди соединяются с большим пальцем на двух руках одновременно
Распускаются цветочки.    кисти сжимаем и разжимаем по очереди

**Пальчиковая гимнастика «Путешествие»**
Тук-тук-тук,
Тук-тук-тук.
Наши ушки слышат стук.    возле уха каждый палец стучит о большой 3 раза
Вот ладошечки шуршат,    потирание ладоней друг о друга
Наши пальчики трещат.    потирание кулачков друг о друга
Теперь в ладоши громко бей,    хлопки
А теперь ты их согрей.    ладони на щеки
К путешествию готовы?    кулаки на коленях
Да!    руки вверх, ладони раскрыть
В путь отправимся мы снова:    вращательные движения кистями
Сядем мы на самолет
И отправимся в полет.    руки вытянуты в стороны, ладони напряжены
Мы теперь на корабле,
Нас качает на волне.    ладони лодочкой, одна вверх, вторая вниз
Едет поезд,    ребром ладони двигаем по коленям или по столу
Колеса стучат.    кулачки стучат по коленям или по столу
С поезда много веселых ребят (зверят).    подушечками пальцев поочередно нажимаем на колени или на стол
Перечислить имена детей (зверей). Дети повторяют и хлопают ладонями по коленям или по столу.

**Пальчиковая гимнастика «В гости к кошке»**
Позвала нас в гости кошка,    ладони на щеках, качаем головой
И пошли мы по дорожке.    пальцы «шагают» по коленям или по столу
Топ-топ,    ладони хлопают по коленям или по столу
Прыг-прыг,    кулачки стучат по коленям или по столу
Чики-брики,    ладони хлопают поочередно по коленям или по полу
Чики-брик.    кулачки стучат поочередно по коленям или по столу
Видим дерево высокое,    наставляем кулачки друг над другом
Видим озеро глубокое.    волнообразные движения кистями
Топ-топ,    ладони хлопают по коленям или по столу
Прыг-прыг,    кулачки стучат по коленям или по столу
Чики-брики,    ладони хлопают поочередно по коленям или по полу
Чики-брик.    кулачки стучат поочередно по коленям или по столу
Птицы песенки поют    ладони перекрестно — «птица»
Зернышки везде клюют:
Тут клюют и там клюют,    пальцы одной руки «клюют» ладонь другой, и наоборот
Никому их не дают.    ладони перед собой, поочередно сжимаем и разжимаем кулак
Топ-топ,    ладони хлопают по коленям или по столу
Прыг-прыг,    кулачки стучат по коленям или по столу
Чики-брики,    ладони хлопают поочередно по коленям или по полу
Чики-брик.    кулачки стучат поочередно по коленям или по столу
Это дом,    «крыша»
А в нем окошко.    «окно»
Нас встречают кот и кошка.    хлопаем в ладоши
Топ-топ,    ладони хлопают по коленям или по столу
Прыг-прыг,    кулачки стучат по коленям или по столу
Чики-брики,    ладони хлопают поочередно по коленям или по полу
Чики-брик.    кулачки стучат поочередно по коленям или по столу
Мы немножко погостим    руки «здороваются»
И обратно побежим.    пальцы «бегут» по коленям или по столу
Топ-топ,    ладони хлопают по коленям или по столу
Прыг-прыг,    кулачки стучат по коленям или по столу
Чики-брики,    ладони хлопают поочередно по коленям или по полу
Чики-брик.    кулачки стучат поочередно по коленям или по столу

**«Гусеница»**
Шла гусеница по дорожке.
У нее в ботинках ножки.
Ротик, нос, а глаза — два,
И большая голова.
Желтый, зеленый, красный, синий,
С улыбкой ты всегда красивый!    по ходу текста пальцем обводить контур гусеницы

**Чики-чи, чики-чи.**
Кто же это так стучит?    левая ладонь накрывает правый кулак и наоборот
Крепко глазки закрываем,    дети закрывают глаза ладонями
Кто это стучит — узнаем.    ведущий кладет перед кем-то бубен (барабан, молоточек)
Ведущий отстукивает ритм, ребенок повторяет.

**Магазин одежды**
Открываем магазин,    соединить ладони, круговые движения в противоположные стороны
Протираем пыль с витрин.    ладонь 1 руки массажирует тыльную сторону другой и наоборот
В магазин заходят люди,    подушечки 4 пальцев одной руки двигаются по тыльной стороне другой
Продавать одежду будем.    костяшки сжатых в кулак пальцев двигать вверх- вниз по ладони другой руки
дети называют различную одежду
Магазин теперь закроем,    фаланги сжатых в кулак пальцев вращать по центру другой ладони
Каждый пальчик мы помоем.    массаж каждого пальца между фалангами указательного и среднего пальцев другой руки
Потрудились мы на «пять» —    потираем ладони
Пальцы могут отдыхать.    поглаживаем каждый палец

**Найди животных**
Мы тихонько в лес зайдем.    пальцы шагают по столу (коленям)
Что же мы увидим в нем?    одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем)
Там деревья подрастают,
К солнцу ветки направляют.    одна рука «растет» через отверстие, образованное пальцами другой руки (и наоборот)
Тики-ти, тики-ти,    два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками
Животных мы хотим найти.    одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот)
дети по очереди называют диких животных
По деревне мы шагаем,    пальцы шагают по столу (коленям)
Видим будки и сараи.    одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем)
Тики-ти, тики-ти,    два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками
Животных мы хотим найти.    одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот)
дети по очереди называют домашних животных
В жарких странах оказались,    пальцы шагают по столу (коленям)
Очень долго удивлялись.    одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем)
Тики-ти, тики-ти,    два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками
Животных мы хотим найти.    одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот)
дети по очереди называют животных жарких стран
 **Урожай**
Овощи растут на грядке.    скрестить пальцы на двух руках, по очереди поднимать пальцы
Посчитай их по порядку:    соединить по очереди пальцы на двух руках
Капуста, перец, огурец,    кулак, ребро, ладонь
Я сегодня молодец.    гладим себя по груди
На грядке овощи растут,    скрестить пальцы на двух руках, по очереди поднимать пальцы
Что же мы увидим тут?    соединить по очереди пальцы на двух руках
Картофель, помидор, морковь,    кулак, ребро, ладонь
Мы себя похвалим вновь.    гладим себя по груди

**Осень**
Осень, осень,    трем ладошки друг о друга
Приходи!    зажимаем кулаки по очереди
Осень, осень,    трем ладошки друг о друга
Погляди!    ладони на щеки
Листья желтые кружатся,    плавное движение ладонями
Тихо на землю ложатся.    ладони гладят по коленям
Солнце нас уже не греет,    сжимаем и разжимаем кулаки по очереди
Ветер дует все сильнее,    синхронно наклоняем руки в разные стороны
К югу полетели птицы,    «птица» из двух скрещенных рук
Дождик к нам в окно стучится.    барабанить пальцами тo по одной, то по другой ладони
Шапки, куртки надеваем    имитируем
И ботинки обуваем    топаем ногами
Знаем месяцы:    ладони стучат по коленям
Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь.    кулак, ребро, ладонь

**Зима**
Пришла зима,    трем ладошки друг о друга
Принесла мороз.    пальцами массажируем плечи, предплечья
Пришла зима,    трем ладошки друг о друга
Замерзает нос.    ладошкой массажируем кончик носа
Снег,    плавные движения ладонями
Сугробы,    кулаки стучат по коленям попеременно
Гололед.    ладони шоркают по коленям разнонаправлено
Все на улицу — вперед!    одна рука на колени ладонью, вторая рука согнута в локте, кулак (меняем)
Теплые штаны наденем,    ладонями проводим по ногам
Шапку, шубу, валенки.    ладонями проводим по голове, по рукам, топаем ногами
Руки в варежках согреем    круговые движения ладонями одной руки вокруг другой ладони
И завяжем шарфики.    ладони прикладываем друг на друга к основанию шеи
Зимний месяц называй!    ладони стучат по коленям
Декабрь, Январь, Февраль.    кулак, ребро, ладонь

**Грибы да ягоды**
Я в лесу нашел грибок.
Я сорвать его не смог:    ладонь одной руки лежит на кулаке другой (меняем)
Дождь грибочек поливал,    пальцы ласково глядят по щекам
И грибочек подрастал.    руки сцепляем пальцами, постепенно увеличивая круг
называем грибы
Ягодка росла в лесу.
Я домой ее несу.    кулак одной руки лежит на ладони другой (меняем)
Солнце ягодку согрело,    пальцы ласково гладят по щекам
Наша ягодка поспела.    делаем круги, соединяя по очереди все пальцы с большим, одновременно на двух руках
называем ягоды

**Наши пальчики**
Понемножку по ладошке
Наши пальчики идут,    пальцы одной руки легко стучат по ладони другой
Серединку на ладошке
Наши пальчики найдут.    то же другой рукой
Чтоб внимательнее стать,
Нужно точку нажимать.    нажимать на центр ладони пальцем другой руки (поменять руки)
Помассировать по кругу,    круговые движения указательным пальцем одной руки по центру ладони другой (поменять руки)
А теперь расслабить руку.    легко пошевелить пальцами
Давим,    крепко сжать кулаки
Тянем,    напряженно вытянуть пальцы
Отдыхаем.    расслабить кисть
Мы внимательными станем!    скрестить руки на груди

**Внимательный мишка**
По полянке мишка шел    пальцы одной руки шагают по ладони другой
И в бочонке мед нашел.    царапающие движения пальцев одной руки по ладони другой
Лапкой мед он доставал,    надавливание на центр ладони указательным пальцем другой руки
Язычком его лизал.    круговые движения указательным пальцем по центру ладони другой руки
Нету меда!    крепко зажать кулаки
Где же мед?    выпрямить напряженные пальцы
Ищет мишка — не найдет.    ладони на щеках, качаем головой
Hyжнo обязательно
Мишке быть внимательным.    указательными пальцами обеих рук стучим по коленям в ритме фразы

**Это звери**
У зверей четыре лапы.    поднимаем и опускаем 4 пальца на обеих руках
Когти могут поцарапать.    пальцы двигаются как коготки
Не лицо у них, а морда.    соединить пальцы двух рук, образовав шарик, по очереди разъединять пальцы, опуская их вниз
Хвост, усы, а носик мокрый.    волнообразные движения рукой, «рисуем» усы, круговые движения пальцем по кончику носа
И, конечно, ушки    растираем ладонями уши
Только на макушке.    массажируем две точки на темени

**КОМПЛЕКС КОРРЕКЦИОННЫХ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗРЕНИЯ**

**1. «Дождик»**

Капля первая упала – кап!                                         *(Сверху пальцем показывает*

*траекторию её движения)*

И вторая прибежала – кап!

Мы на небо посмотрели,                                             *(Смотрят вверх).*

Капельки кап-кап запели.

Намочились лица,

Мы их вытираем.                                                         *(Вытирают лицо руками.)*

Туфли, посмотрите,                                                   *(Показывают руками вниз и*

Мокрыми стали.                                                          *смотрят.)*

Плечами дружно поведем                                           *(Движения плечами.)*

И все капельки стряхнем.

От дождя убежим,

Под кусточком посидим.                                          *(Приседают.)*

**2. «Зарядка»**

А сейчас все по порядку

Встанем дружно на зарядку.                                        *(Встают, руки на поясе.)*

Руки в стороны – согнули,                                        *(Выполняют данные движения.)*

Вверх подняли – помахали,

Спрятали за спину их,

Оглянулись:

Через правое плечо

Через левое еще.

Дружно присели – пяточки задели,

На носочки поднялись,

Опустили руки вниз.

**3. «Самолет»**

Пролетает самолет,

С ним собрался я в полет.                                            *(Смотрят вверх и водят пальцем*

*за пролетающим самолетом.)*

Правое крыло отвел –

Посмотрел.                                                                     *(Отводят вверх руки попеременно*

Левое крыло отвел -*и прослеживают взглядом.)*

Поглядел.

Я мотор завожу                                                              *(Делают вращательное движение*

И внимательно гляжу.                                                     *перед грудью и прослеживают*

*взглядом.)*

Поднимаюсь, ввысь лечу.                                             *(Встают на носочки и выполняют*

Возвращаться не хочу.                                                   *летательное движение.)*

**4.«Жук»**

В группу к нам жук влетел, *(Грозят пальцем.)*

Зажужжал и запел: «ж-ж-ж».

Вот он вправо полетел,                                                *(Указывают рукой направление и*

Каждый вправо посмотрел*.                                         и прослеживают взглядом.)*

Вот он влево полетел.

Каждый влево посмотрел.

Жук на нос хочет сесть,                                                *(Правой рукой указывают направление*

Не дадим ему присесть.                                                   *Движения к носу со стороны.)*

Жук наш приземлился.                                                    *(Направление движения вниз*

*и приседание.)*

Зажужжал и приземлился.*(Делают вращательное движение*

Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж.                                                               *руками типа волчка и встают.)*

Жук, вот правая ладошка,

Посиди немножко.                                                           *(Поочередно протягивают руки*

Жук, вот левая ладошка,*и смотрят на них.)*

Посиди немножко.

Жук вверх полетел                                                            *(Поднимают руки вверх и смотрят.)*

И на потолок присел.

На носочки мы привстали,                                               *(Поднимаются на носочки*

                                                                                             *и вытягивают руки вверх.)*

Хлопнем дружно                                                                  *(Хлопки над головой.)*

Хлоп – хлоп – хлоп,       *(Имитируется полет жука и*

Чтобы улететь он смог.*Садятся на стульчики.)*

Ж-ж-ж-ж-ж-ж.

**5. «Прогулка в зимний лес»**

Мы пришли в зимний лес.                                             *(Ходьба по комнате.)*

Сколько здесь вокруг чудес!                                        *(Разводят руками.)*

Справа – березка в шубке стоит,                                   *(Руки отводят в указанную сторону*

Слева – елка на нас глядит.                                           *и смотрят.)*

Снежинки на небе кружатся.                                        *(Движения «фонарики» и смотрят вверх.)*

На землю красиво ложатся.                                           *(Приседают.)*

Вот зайка проскакал,                                                       *(Прыжки.)*

От лисы убежал.

Это серый волк рыщет,                                                   *(Руки на поясе, наклоны в стороны.)*

Он себе добычу ищет.

Все мы прячемся сейчас,                                                 *(Приседают, прячась.)*

Не найдет тогда он нас!

Лишь медведь в берлоге спит,                                         *(Имитируют сон.)*

Так всю зиму и проспит.

Пролетают снегири,

Как красивы они!                                                               *(Имитируют полет птиц.)*

В лесу красота и покой,                                                      *(Разводят руки в стороны.)*

А нам уже пора домой.                                                       *(Садятся на свои места.)*

**КАК МЫ ПРОСЫПАЕМСЯ**

**Рекомендации**

Очень важно, чтобы каждое утро у вас начиналось с положительных эмоций, с хорошего настроения. Просыпайтесь с мыслью, что день принесет вам удачу. Настраивайте себя только на хорошее. Утренний психологический настрой поможет вам преодолеть возникающие препятствия, пережить огорчения. Учитесь управлять своими поступками и чувствами. Это поможет вам сэкономить вашу жизненную энергию и здоровье. Закрепите утренний психологический настрой, с улыбкой скажите: «Доброе утро» себе, своим родным и близким, с улыбкой приветствуйте детей, родителей, сотрудников. Улыбка – залог хорошего настроения. А настроение, как известно, передается. Так давайте передавать друг другу только хорошее настроение.

Для решения проблем и преодоления трудностей сконцентрируйте все свои силы. Используйте следующие формы самовнушения: «Я могу быть приветливым, терпеливым, добрым…», «У меня хорошее настроение», «Даже если это совсем не просто, я с этим справлюсь», «Это нужно сделать», «Не поддаваться слабоволию», «Все будет хорошо», «Все изменится к лучшему». Пожелайте всем «Добра, Любви и Гармонии».

Итак, вы проснулись, настроили свои мысли на положительные эмоции, улыбнулись.

Лежа на спине, разотрите ладони, погладьте руки от кистей вверх, ладонями разотрите ушные раковины, как бы умойте лицо, круговыми движениями по часовой стрелке погладьте живот. Вы почувствуете, как постепенно пробуждается ваш организм, каждая клеточка наливается бодростью и свежестью.

Теперь уберите подушку и лежа на спине хорошо потянитесь. Руки вытяните за голову, а ноги поочередно вперед. Отдохните и потянитесь двумя ногами вместе. Повторите каждое упражнение 3-5 раз.

Дыхание спокойное, произвольное, через нос, вдох короче, чем выдох. Потягивание пробуждает организм, нормализует кровообращение, снимает вялость, сонливость.

**ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ**

1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.

2. Пошевелите пальцами рук и ног.

3. Сожмите пальцы в кулаки.

4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.

5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.

6. Опустите руки.

7. Разотрите ладони до появления тепла.

8. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.

9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.

10. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.

11. Потяните две ноги вместе.

12. Прогнитесь.

13. Сели.

14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.

15. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.

**ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ МАССАЖ**

1. Оттянуть уши вперед – назад, счет до 10, начинать с открытыми глазами, затем с закрытыми.

2. Массаж щек круговыми движениями пальцев.

3. Массаж лба и подбородка круговыми движениями, как бы рисуем круги.

4. Массаж век. Ножницами складываем пальцы и массируем верхние и нижние веки, не закрывая глаз.

5. Массаж носа. Подушечками указательных пальцев нажимаем от переносицы до крыльев носа.

6. Движения челюстью слева направо и наоборот.

**АНТИСТРЕССОВЫЙ МАССАЖ**

1. Массаж пальцев рук:

- нажимаем на фалангу пальцев, сверху – снизу, справа – слева;

- массируем каждый палец круговыми движениями и движениями сверху вниз.

2. Массаж запястья круговыми движениями.

3. Массаж рук. Упражнения «моем руки», растирание ладоней и «погреем щеки».

4. Массаж лба. Кончиками пальцев от середины лба поглаживаем шею, лоб, щеки и сбросить.

5. Массаж плеч. Пощипывание плеч от шеи вниз.

6. Массаж затылка. Указательными пальцами массируем снизу вверх и сбросить.

7. Массаж шеи. Двумя руками массируем шею от позвоночника снизу вверх и сбросить.

8. Массаж головы. Над ушами к верхней точке, ото лба к верхней точке.

9. Массаж ушей. Пощипывание уха сверху вниз и сбросить.

10. Массаж ушных раковин.

**РЕЛАКСАЦИЯ**

Лежа на спине. Руки вдоль туловища, ладонями вниз или вверх, немного согнуты в локтях. Закройте глаза, проследите, чтобы зубы не были сомкнуты, а губы сжаты. Лежите спокойно, но постепенно погружаясь в дремоту, как в теплую ванну. Посторонние мысли уходят. Ничто не отвлекает вас, не беспокоит. Приятный теплый ветерок овевает тело, расслабляет мышцы.

Расслабляются мышцы губ, уголки рта слегка опускаются.

Расслабляются мышцы щек. Веки плотно смыкаются. Они стали тяжелыми – тяжелыми. Мышцы лица расслаблены. Вы не ощущаете их.

Расслабляются мышцы ног. С каждым выдохом волна покоя усиливается. Вы не чувствуете ног. Вы отдыхаете.

Расслабляются мышцы спины. Спина как бы соединяется с поверхностью, на которой вы лежите. Вы чувствуете легкость во всем теле.

Сердце бьется спокойно, ритмично. Дыхание легкое, свободное. Вы совершенно спокойны. Полный покой овладевает вами. Вы отдыхаете. Восстанавливаются ваши силы, каждая клеточка вашего организма наливается здоровьем.

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ**

1. Ежедневно проводить воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями.

2. Полоскать рот кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи.

3. Широко использовать для закаливания и оздоровления нетрадиционное физкультурное оборудование.

4. Ежедневно в утренней гимнастике использовать ритмические движения.

5. Использовать в своей работе динамические, статические дыхательные упражнения.

6. После сна выполнять движения для пробуждения.

7. Применять точечный массаж

8. В весеннее – зимний период вводить витаминизацию и фитотерапию.

**ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ**

Первым требованием для проветривания при проведении закаливания детей в детских учреждениях является сочетание гигиенических условий жизни детей. Это прежде всего обеспечение чистого воздуха и рациональное сочетание температуры окружающего воздуха и одежды детей.

Температура на уровне ребенка от 2 до 3 лет + 19 - + 20. при такой температуре напряжение процессов терморегуляции у ребенка минимально. Дети должны находится в 2-слойной одежде:

- у мальчиков: шорты, майка, рубашка;

- у девочек: майка, хлопчатобумажное платье, гольфы, босоножки.

Хождение босиком после сна до 5 минут.

Проводится сквозное проветривание (5-7 мин.) в отсутствии детей, температура не должна снижаться ниже + 18 градусов.

**График проветривания**

1. Утром, перед приходом детей.

2. Перед занятием.

3. После ухода детей на прогулку.

4. Перед сном.

5. После полдника.

***Подготовила и разработала:***

 воспитатель дошкольной группы МБОУ «НШДС» г. Усинска

**Белоус Е.М.**