**«Реализация здоровьесберегающих инновационных технологий в образовательном процессе для качественного развития дошкольников»**

Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей

зависит их духовная жизнь, мировоззрение,

умственное развитие,

прочность знаний, вера в свои силы.

В. А. Сухомлинский

**Процесс** реорганизации всей системы **образования** предъявляет высокие требования к организации **дошкольного** воспитания и обучения, стимулирует поиски новых, **инновационных** психолого-педагогических подходов. На современном этапе **развития общества эти процессы** затрагивают в первую очередь систему **дошкольного образования**, как начальную ступень раскрытия потенциальных способностей ребёнка и не может осуществляться без разработки **инновационных технологий** и их применения на практике.

**Здоровье** – это бесценное достояние не только отдельного человека, но и страны в целом. По данным всемирной организации здравоохранения, **здоровье** человека только на 10% зависит от системы здравоохранения, на 40 % от экологии и 50% от **образа жизни**, который формируется самим человеком.

**Образовательная** среда справедливо считается идеальным каналом для содействия **здоровью**. **Здоровьесберегающий потенциал образовательной** среды определяется созданием благоприятных условий для овладения ребенком физической, психологической и духовной культурой.

Целью **здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании** является обеспечение высокого уровня  **реального здоровья** воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к **здоровью и жизни человека**, знаний о **здоровье и умений оберегать**, поддерживать и сохранять его.

Воспитательная и **оздоровительная направленность образовательного процесса** предусматривает использование традиционных **здоровьесберегающих технологий**, таких как:

- комплексы различных закаливающих мероприятий (контрастные ножные ванны, обтирание, умывание холодной и прохладной водой, хождение по дорожкам **здоровья**, хождение босиком, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, массаж биологически активных точек на кистях и стопах); (Приложение 1)

- утренняя гимнастика на свежем воздухе, физкультурные занятия, **инновационные технологии оздоровления и профилактики***(массажеры, тактильные дорожки, ритмопластика)* ; (Приложение2)

- гимнастику после сна, дыхательную гимнастику; (Приложение 3)

- физкультминутки; (Приложение 4)

- пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз; (Приложение 5)

Обучаем детей приемам самомассажа, используя игровую, сюжетную мотивацию и стихи.  Например: «Буратино рисует цветок, елочку, солнышко» (массаж шейных позвонков – наклоны, вращение головой, «Рельсы, рельсы, шпалы, шпалы…» (массаж спины; движения пальцами на спине в соответствие с текстом). В частности массаж ушных раковин и массаж носа полезен для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому **здоровью**.

С целью **оздоровления дошкольников** и повышения их активности, **образовательная** деятельность проводится в режиме динамической позы - периодическая смена позы *«сидя»* на *«стоя»*. Длительность *«динамической»* позы может быть увеличена по желанию ребенка, например, при перебрасывании мяча друг другу.

Хорошее **здоровье** ребёнка определяет его работоспособность, возможность легко усваивать то, чему его учат, быть доброжелательным в общении со сверстниками, уметь управлять своим поведением.

Одним из востребованных видов **инновационных технологий** является интерактивная **технология обучения дошкольников**, прием интерактивной **технологии** *«Хоровод»* способствует формированию начальных навыков произвольного поведения. Воспитатель с помощью мяча или другого предмета учит детей выполнять задания по очереди, тем самым воспитывает у них такие **качества**, как умение выслушивать ответы и не перебивать друг друга.

Интерактивная **технология***«Цепочка»* помогает началу формирования у воспитанников умения работать в команде. Основу этой **технологии** составляет последовательное решение каждым участником одной задачи. В **качестве** заданий мы предлагаем коллективно выполнить эстафетную игру, где каждый по очереди вносит свой элемент в общую работу.

А интерактивная **технология***«Карусель»* внедряется для работы в парах. Воспитатель просит детей договориться, с кем бы они хотели поиграть в паре, кто будет стоять во внешнем круге, а кто во внутреннем. Например, при выполнении заданий в круге дети могут двигаться по массажным коврикам.

Применяя в **оздоровительной** работе логоритмическую гимнастику, мы помогаем ребенку снять напряжение. После долгого сидения кратковременные физические упражнения под музыку, вызывая возбуждение других отделов мозга, усиливают **кровообращение** и создают благоприятные условия отдыха для ранее возбужденных отделов. После короткого активного отдыха внимание детей повышается, а восприятие учебного материала улучшается.

**Технология** музыкального воздействия - поддержание **здоровья** детей используя сочетание двигательных упражнений со звукопроизношением или обычным пением. В **процессе** звукопроизношения и пения укрепляются голосовые связки, повышается иммунитет. Они прекрасно заменяет дыхательную гимнастику, снимают  стресс:  например: выполняя упражнение *«гуси»* - дети наклоняются, вытягивая шею вперед, произносят *«ш-ш-ш»*, выполняя вертушку руками, проговаривают звук *«р-р-р»*.

Одна из методик, которую мы используем в **оздоровительной** работе с детьми - это игровой стретчинг - это специально **подобранные** упражнения на растяжку мышц, проводимые в игровой форме. Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются в медленном, а значит, безопасном ритме. На физкультурной организованной деятельности используются 6 упражнений игрового стретчинга. Они **подобраны** на укрепление и растяжку всех групп мышц. Например, упражнение *«Солнышко»* - помогает растянуть боковые мышцы туловища, сохраняет гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов. Упражнение *«Самолёт взлетает»* - укрепляет мышцы спины, **развивает** подвижность тазобедренных и плечевых суставов. Все они выполняются под музыку. Занимаясь игровым стретчингом с детьми, наблюдается, что близкие и понятные детям **образы сказочного мира**, позволяют ребенку легко выполнять непростые физические упражнения.

Степ-аэробика – это комплекс различных упражнений различные по темпу и интенсивности, идёт работа всех мышц и суставов в основе, которой ритмичные подъёмы и спуски при помощи специальной платформы – степа. Её выполняют под ритмическую музыку и сочетают с движениями различными частями тела *(руками, головой)*. Привлекая эмоциональностью и созвучием современным танцам, степ-аэробика позволяет исключить монотонность в выполнении движений, поддерживает хорошее самочувствие ребёнка, его жизненный тонус.

Применяя в **оздоровительной работе с дошкольниками инновационные технологии**, мы **обратили внимание на то**, что дети меньше болеют, у них улучшилось внимание и настроение. Дети стали более ловкими, выносливыми и сильными.

Таким **образом**, использование в физкультурно-**оздоровительной** работе детского сада традиционных и **инновационных форм работы**, закаливания и ряда других не медикаментозных средств **оздоровления** дает свои положительные результаты. Они ориентированы на индивидуальность ребенка и запросы его семьи, а так же обеспечивает успех на дальнейшие ступени **образования**.

Приложение №1

**Группы от 3 до 4лет**

1. Утренняя гимнастика в группе. 2. Точечный массаж по методике Уманской до или после завтрака. 3. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения 4. Физкультурные занятия + динамический час на прогулке 1 раз в неделю 5.«Чесночные» киндеры 6. Аромаотерапия (лук, чеснок) 7. Прогулки: дневная; вечерняя 8. Оптимальный двигательный режим. 9. Гимнастика в кровати, после сна «Мы проснулись». 10. Закаливание. Топтание по дорожкам здоровья (с разной поверхностью)

**Группы от 4 до 5 лет**

Приём детей на улице (при температуре до -15°)

1. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)

2. Точечный массаж по методике Уманской до завтрака

3. Физкультурные занятия в зале + динамический час на прогулке 1 раз в неделю

4. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения.

5. Чесночные «киндеры»

6. Аромотерапия (лук, чеснок)

7. Прогулки: дневная, вечерняя

8. Оптимальный двигательный режим

9. Гимнастика пробуждения «Мышки-шкряботушки».

10. Ходьба босиком

**Старшие и подготовительные группы**

1. Приём детей на улице (при температуре до -15°-18°)

2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)

3. Точечный массаж по методике Уманской до завтрака

4. Физкультурные занятия в зале + динамический час на прогулке 1 раз в неделю

5. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин.

6. Чесночные «киндеры»

7. Аромотерапия (лук, чеснок)

8. Прогулки: утренняя; дневная; вечерняя

9. Оптимальный двигательный режим

10. Гимнастика после сна «Пробуждение солнышка»

Приложение №2

**Комплекс утренней гимнастики на свежем воздухе**

**Младший возраст**

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя *«Лошадки!»* *(ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе)*; на сигнал *«Лягушки!»* присесть; ходьба и бег врассыпную.

*Упражнения без предметов*

И. п. – ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки, вернуться в исходное положение *(3-4 раза)*

И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево, вернуться в исходное положение *(3-4 раза)*.

И. П. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Подтянуть ноги к себе, согнув в коленях, вернуться в исходное положение*(3-4 раза)*.

И. п. – лежа на животе, руки согнуть перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног *(3-4 раза)*.

Игровое задание *«Поймай комара»* *(прыжки на двух ногах на месте)*.

*Упражнения с платочком*

И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед – показать платочек, вернуться в исходное положение *(3-4 раза)*.

И. п. – ноги на ширине ступни, платочек внизу. Присесть, вынести платочек вперед; встать, выпрямится, вернуться в исходное положение *(3-4 раза)*.

И. п. – ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. Поворот вправо, помахать платочком, вернуться в исходное положение; переложить платочек в левую руку. То же влево*(3-4 раза)*.

И. п. – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте, помахивая платочком над головой,

в чередовании с небольшой паузой.

*«Угадай, кто кричит»* *(петушок, воробышек, лягушка)*.

**Средний возраст**

Игра *«Догони свою пару»* *(перебежки с одной стороны площадки, на противоположную)*.

*Упражнения без предметов*

И. п. – стойка на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1- поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; 2- отвести руки назад, хлопнуть в ладоши за спиной; 3- вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; 4- вернуться в исходное положение *(4-6 раз)*.

И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 - поворот вправо, хлопнуть в ладоши; 2- выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево *(по 3 раза)*.

И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2- поднять правую *(левую)*ногу вперед, хлопнуть под коленом; 3 - опустить ногу, руки в стороны; 4- вернуться в исходное положение *(6 раз)*.

И. п. основная стойка, руки вдоль туловища. 1- прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2- прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение. выполняется на счет 1-8, повторить 2 раза.

Ходьба в колонне по одному*.*

Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по все площадке.

*Упражнения с обручем*

И. п. – основная стойка, обруч внизу. 1-2 –поднять обруч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 –вернуться в исходное положение *(5-6 раз)*.

И. п. – ноги слега расставлены, обруч у груди. 1- присесть, вынести обруч вперед; 2 - исходное положение *(4-6 раз)*.

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1- обруч вверх; 2- наклон вправо *(влево)*; 3- выпрямиться; 4- исходное положение *(6раз)*.

5. И. п. – стойка ноги врозь, обруч внизу. 1- поднять обруч вверх; 2-наклониться, коснуться ободом поверхности земли; 3 - выпрямиться, обруч вверх; 4- исходное положение *(5-6 раз)*.

6. И. п. – основная стойка в обруч, руки произвольно. на счет 1-7- прыжки на двух ногах в обруче; на счет 8 - прыжок из обруча *(2 - 3 раза)*.

7. Ходьба в колонне по одному.

**Старший возраст**

Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием бедра, как лошадки; бег – бабочки, помахивая руками, как крылышками.

*Упражнения с обручем*

2. И. п. - основная стойка, руки внизу, обруч в правой руке. 1 – махом руки вперед, переложить обруч в левую руку; 2 – опустить руки; 3 – махом руки вперед, переложить обруч в правую руку; 4 – исходное положение *(4-6 раз)*.

3. И. п. – стойка ноги врозь, обруч в обеих руках хватом с боков. 1- поднять обруч вверх; 2 – наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 - исходное положение *(6 раз)*.

И. п. – основная стойка, обруч хватом сверху пред ногами. 1 – шаг правой ногой в обруч; 2 – шаг левой ногой в обруч; 3 – шаг правой ногой назад из обруча; 4 – шаг левой ногой из обруча *(6-8 раз)*.

И. п. – стойка на коленях, обруч на груди хватом с боков. 1 – поворот вправо, руки прямые; 2- исходное положение. Тоже влево *(6 раз)*.

И. п. – основная стойка, обруч у груди. 1- присесть, обруч вынести вперед; 2 – исходное положение *(5-7 раз)*.

И. п. основная стойка пред обручем, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг обруча.

*Упражнения без предметов*

И. П: основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг правой ногой вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение. Тоже левой ногой *(6-7 раз)*.

И. П: ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1-3 - пружинистые

приседания, руки вперед; 4 – исходное положение *(5-7 раз)*.

И. П: стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки согнуть перед грудью; 2 - поворот вправо, руки в стороны; 3 – руки перед грудью; 4 - исходное положение. Тоже в левую сторону *(6 раз)*.

И. П: ноги параллельно, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – согнуть правую ногу, положить на колено; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 - исходное положение. То же левой ногой *(6 раз)*.

И. П: стойка на коленях, руки на поясе. 1-2 – с поворотом вправо сесть на правое бедро; 3- 4 – исходное положение. То же влево *(по 3 раза)*.

И. П: основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на правой и левой ноге под счет воспитателя 1-8 *(2-3 раза)*.

Приложение №3

**КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА**

**№ 1**

### В кроватках

**1.** «*Потягушки».* И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Потягивание, вернуться в и. п.

**2.** *«Горка*». И п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади.

Опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и.п.

**3.** *«Лодочка».* И.п.: лежа на животе, руки вверх.

Прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища), держать, вернуться в и.п.

**4*.*** *«Волна*». И. п.: стоя на коленях, руки на поясе.

Сесть справа от пяток, руки влево, и.п., сесть слева от пяток, руки вправо, и.п.

## Возле кроваток

**5*.*** *«Мячик*». И.п.: о.с.

Прыжки на двух ногах.

1. **Дыхательное упражнение**

**6.** *«Послушаем свое дыхание».* И.п.: о.с., мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное

1. **Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**№ 2«ПРОГУЛКА В ЛЕС»**

### I. В кроватках

**1.** «*Потягушки».* И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.

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

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Вдох, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох, и.п.

## II.Возле кроваток

**3.** «*Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки».*

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу.

Вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, и.п., выдох, наклон.

**4.** «*Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».*

И.п.: о.с..Вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево.

**5*.*** *«Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди*).

И.п.: о.с.. руки за голову, вдох – подняться на носки, выдох- присесть.

**6.** *«Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан» (береза*). И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох, руки через стороны вверх, подняться на носки, выдох, и.п.

**III. Дыхательное упражнение**

**7.** «Лес шумит». И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вправо – вдох, вернуться в И.п. – выдох, то же влево. Усложнение – руки при выполнении вытянуты вверх.

**IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**№ 3**

### I. В кроватках *Кто спит в постели сладко?*

*Давно пора вставать.*

*Спешите на зарядку,*

*Мы вас не будем ждать!*

*Носом глубоко дышите,*

*Спинки ровненько держите.*

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.
2. И.п.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох.
3. И.п.: лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и.п. (одновременно опустить).
4. И.п.: лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек), вернуться в и.п.
5. И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на кровати, держать, и.п.
6. И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута – вдох-выдох.

## II. Возле кроваток

**7.** *«Хлопушка».* И.п.,-стоя на коленях, ру­ки вдоль туловища. Вдох - развести руки в стороны, выдох - опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!». Повторить шесть-восемь раз.

**III. Дыхательное упражнение**

*«Послушаем свое дыхание».* И.п.: о.с., мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное.

**IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**№ 4**

**«САМОЛЕТ»**

### В кроватках

1. И.п.: сидя, «по турецки». Смотреть вверх не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами).

*Пролетает самолет,*

*С ним собрался я в полет.*

1. И.п. тоже. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же в левую сторону.

*Правое крыло отвел,*

*Посмотрел.*

*Левое крыло отвел,*

*Поглядел.*

1. И.п. тоже. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом.

*Я мотор завожу*

*И внимательно гляжу*.

## Возле кроваток

1. И.п.: о.с. Встать на носочки и выполнить летательные движения.

*Поднимаюсь ввысь, Лечу.*

*Возвращаться не хочу.*

1. И.п.: о.с., крепко зажмурить глаза на 5 секунд, открыть (повторить 8-10 раз).
2. И.п.: о.с., быстро моргать глазами 1-2 минуты.
3. **Дыхательное упражнение**
4. *«Регулировщик*». И.п. стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох. Поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «Р-Р-Р» (4-5 раз).

**IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**№ 5**

**«Снеговик»**

### В кроватках

*Раз и два, раз и два* Имитируют лепку снежков

*Лепим мы снеговика.*

*Мы покатим снежный ком* Поочередно проводят по шее справа и слева

*Кувырком, кувырком.* Проводят пальцами по щекам сверху вниз

*Мы его слепили ловко,* Растирают указательными пальцами крылья носа

*Вместо носа есть морковка.*

*Вместо глазок – угольки,* Прикладывают ладони ко лбу и «козырьком» и

растирают

*Ручки – веточки нашли.* Трут ладонями друг о друга.

*А на голову – ведро.* Указательными и средними пальцами растирают

точки перед ушами и за ними

*Посмотрите, вот оно!* Кладут обе ладони на макушку и покачивают

головой.

## *II.Возле кроваток*

Сидя на стульчиках

* «*согреем за­мерзшие ножки после прогулки по снегу*»: ноги вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы на ногах; ноги вытянуть вперед, тянуть ноги то носками, го пятками; ноги вытянуть вперед и соединить,
* «*рисовать*» ногами в воздухе различные геометричес­кие фигуры (круг, квадрат, треугольник); ноги поставить всей ступней на пол, под­нимать ноги на носки, максимально отры­вая пятки от пола; из того же и.п. подни­мать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола.

Каждое упражнение повторить шесть - восемь раз.

1. **Дыхательное упражнение**

**«Снежинки».** И. п.: о. с., руки согнуты в локтях, ладошками вверх («на ладошку упали снежинки»). Выполнить вдох через нос и подуть на ладошки, произнести «фу-фу-фу» (губы трубочкой) («снежинки полетели»).**IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 6**

### В кроватках

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги вверх, и.п.
2. *«Бревнышко».* И.п.: лежа на спине, руки вверху, перекат со спины на живот, перекат с живота на спину.
3. *«Лодочка».* И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам- вдох, и.п. -выдох.
4. *«Шлагбаум».* И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища, поднять правую ногу, и.п., поднять левую ногу, и.п.
5. «*Божья коровка».* И.п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.

## II.Возле кроваток

1. *Самомассаж головы* («помоем голову»).

И.п. *-* сидя на стульчиках. Педагог дает ука­зания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте... Ой, горя­чая! Добавьте холодной воды, намочите волосы, налейте шампунь в ладошку, на­мыливайте волосы, хорошенько мойте го­лову со всех сторон... Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену снова со всех сторон. У Саши на висках осталась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно про­мокните волосы. Возьмите расческу и хо­рошенько расчешите волосы. Не нажимайте гребнем слишком сильно, а то поцарапа­ете кожу головы. Какие вы красивые!»

**III. Дыхательное упражнение**

1. **7.** *«Насос»*

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

**IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**Картотека дыхательной гимнастики**

*«Качели»*

Цель: укреплять физиологическое **дыхание у детей**.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох,

Качели вниз (выдох,

Крепче ты, дружок, держись.

*«Дерево на ветру»*

Цель: формирование **дыхательного аппарата**.

ИП: сидя на полу, скрестив ноги *(варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе)*. Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

*«Дровосек»*

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

*«Сердитый ежик»*

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

*«Надуй шарик»*

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: ребёнок сидит или стоит. *«Надувая шарик»* широко разводит руки в стороны и глубоко **вдыхает**, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. *«Шарик лопнул»* - хлопнуть в ладоши, *«из шарика выходит воздух»* - ребенок произносит: *«шшш»*, вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

*«Листопад»*

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

*«Гуси летят»*

Цель: укреплять физиологическое **дыхание у детей**.

Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука *«г-у-у-у»*.

*«Пушок»*

Цель: формирование **дыхательного аппарата**.

Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.

*«Жук»*

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: *«жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу»*.

*«Петушок»*

Цель: укреплять физиологическое **дыхание у детей**.

ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох, а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох, произносить *«ку-ка-ре-ку»*.

*«Ворона»*

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: *«каррр»*, максимально растягивая звук [р].

*«Паровозик»*

Цель: формирование **дыхательного аппарата**.

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: *«чух-чух-чух»*. Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить *«ту-тууу»*. Продолжительность – до 30 секунд.

*«Вырасти большой»*

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести *«у-х-х-х»*! Повторить 4-5 раз.

*«Часики»*

Цель: укреплять физиологическое **дыхание у детей**.

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить *«тик-так»*. Повторить до 10 раз.

*«Каша кипит»*

Цель: формирование **дыхательного аппарата**.

ИП: сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь *(****выдыхая воздух****)* и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук *«ф-ф-ф-ф»*. Повторить 3-4 раза.

*«Воздушный шарик»*

Цель: укреплять физиологическое **дыхание у детей**.

ИП: Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает **дыхание на 5 секунд**. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает **дыхание на 5 секунд**. Выполняется 5 раз подряд.

*«Насос»*

Цель: укреплять физиологическое **дыхание у детей**.

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

*«Регулировщик»*

Цель: формирование **дыхательного аппарата**.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить *«р-р-р-р-р»*. Повторить 5–6 раз.

*«Ножницы»*

Цель: формирование **дыхательного аппарата**.

И. п. - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз, правая вверх. После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.

*«Снегопад»*

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Сделать снежинки из бумаги или ваты *(рыхлые комочки)*. Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.

*«Трубач»*

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука *«п-ф-ф-ф-ф»*. Повторить до 5 раз.

*«Поединок»*

Цель: укреплять физиологическое **дыхание у детей**.

Из кусочка ваты скатать шарик - "мяч". Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаясь "забить гол" - вата должна оказаться между кубиками. Немного поупражнявшись, можно проводить состязания с одним ватным шариком по принципу игры в футбол.

*«Пружинка»*

Цель: формирование **дыхательного аппарата**.

ИП: лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди *(выдох)*. Вернуться в ИП *(вдох)*. Повторить 6-8 раз.

*«Кто дальше загонит шарик»*

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Сядьте с малышом за стол, положите перед собой два ватных шарика (разноцветные несложно найти в супермаркетах, а белые сделать самим из ваты). Дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.

*«Подуй на одуванчик»*

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

Приложение №4

**Картотека физминуток**

1. Буратино.

Дети декламируют стихотворение, выполняя движения.

Буратино потянулся,

Раз — нагнулся,

Два — нагнулся,

Руки в сторону развел,

Ключик, видно, не нашел.

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на мысочки встать.

2. Бабочка.

Сидя за партой, опустить голову вниз, руки на коленях, спину расслабить. 1 — руки через стороны вверх — вдох; 2 — и. п. — выдох. 1 — плавное движение руки вверх, смотреть на пальцы; 2 — руки вниз 3 — присед; 4 — и. п. После слов: *«Солнце утром…»* маховые движения руками, кружение.

Спал цветок и вдруг проснулся,

Больше спать не захотел.

Шевельнулся, потянулся,

Взвился вверх и полетел.

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется.

3. Ванька-встанька.

Ванька-встанька,

Приседай-ка.

Непослушный ты какой!

Нам не справиться с тобой.

4. Ветер.

Дети имитируют дуновение ветра, качаясь то в одну, то в другую сторону. На слова *«тише, тише»* дети приседают, на *«выше, выше»* — выпрямляются.

Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.

Деревцо все выше, выше.

5. Гриб.

Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.

Гриша шел-шел-шел,

Белый гриб нашел.

Раз – грибок,

Два – грибок,

Три – грибок,

Положил в кузовок.

6. Дождь.

Дети стоят вытянув руки вперед, ладонями вниз. После первой строки начинают свободно встряхивать кистями рук. Затем, продолжая встряхивания, поворачивают ладони вверх, потом снова поворачивают руки ладонями вниз.

Приплыли тучи дождевые:

- Лей, дождь, лей!

Дождинки пляшут, как живые:

- Пей, рожь, пей!

И рожь, склоняясь к земле зеленой,

Пьет, пьет, пьет.

А теплый дождик неугомонный

Льет, льет, льет.

7. Если нравится тебе.

Учитель поет песню и показывает движения. Дети подпевают и вслед делают все движения.

Если нравится тебе, то делай так *(2 щелчка пальцами над головой)*.

Если нравится тебе, то делай так *(2 хлопка в ладоши)*.

Если нравится тебе, то делай так *(2 хлопка коленками)*.

Если нравится тебе, то делай так *(2 притопа ногами)*.

Если нравится тебе, то ты скажи: *«Хорошо!»*

Если нравится тебе,

То и другим ты покажи.

Если нравится тебе,

То делай все.

8. Карусели.

Еле, еле, еле, еле

Завертелись карусели,

А потом кругом, кру-гом,

Все бегом, бегом, бегом.

Тише, тише, не спешите!

Карусель остановите,

Раз-два, раз-два!

Вот и кончилась игра.

9. Жук.

На лужайке, на ромашке

Жук летал в цветной рубашке.

Жу-жу-жу, жу-жу-жу,

Я с ромашками дружу.

Тихо по ветру качаюсь,

Низко-низко наклоняюсь.

Я нашла себе жука

На большой ромашке.

Не хочу держать в руках —

Пусть лежит в кармашке *(дети показывают)*.

Ой, упал, упал мой жук (нагибаются,

Нос испачкал пылью.

Улетел зеленый жук,

Улетел на крыльях *(дети машут руками)*.

10. Зарядка.

Текст стихотворения сопровождается движениями детей.

Каждый день по утрам

Делаем зарядку *(ходьба на месте)*.

Очень нравится нам

Делать по порядку:

Весело шагать (ходьба,

Руки поднимать (руки вверх,

Приседать и вставать (приседание 4—6 раз,

Прыгать и скакать *(10 прыжков)*.

11. Зарядка.

Дети садятся на корточки, наклонив голову и обхватив руками колени, потом постепенно выпрямляются, становятся на носки и тянутся, сколько возможно, вверх, поднимая руки.

Сначала буду маленьким,

К коленочкам прижмусь.

Потом я вырасту большим,

До лампы дотянусь.

12. Заинька.

Раз, два, три, четыре, пять,

Начал заинька скакать.

Прыгать заинька горазд,

Он подпрыгнул десять раз.

13. Зарядка.

Дети делают те движения, о которых говорится в стихотворении, повторяя за учителем слова.

Солнце глянуло в кроватку,

Раз, два, три, четыре, пять.

Все мы делаем зарядку,

Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире,

Раз, два, три, четыре, пять.

Наклониться — три, четыре.

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку.

Все мы делаем зарядку.

14. Зайчики.

Дети пляшут, положив руки на пояс, имитируют игру в дудку.

Зайка серенький сидит

И ушами шевелит *(дети показывают)*.

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть *(дети показывают)*.

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать *(дети скачут)*.

Кто-то зайку напугал —

Зайка — прыг — и убежал *(дети садятся)*.

Взялись зайцы за бока,

Заплясали гопака.

Прилетели утки,

Заиграли в дудки.

Ах, какая красота,

Заиграли в дудки.

15. Кузнечики.

Надо оттолкнуться одной ногой и мягко приземлиться на другую.

Поднимайте плечики,

Прыгайте, кузнечики,

Прыг-скок, прыг-скок.

Сели, травушку покушаем,

Тишину послушаем.

Тише, тише, высоко,

Прыгай на носках легко.

Приложение №5

**Пальчиковая гимнастика**

**«Сорока,сорока»**

**Цель:** активизировать движения пальцев рук.

**Ход игры.**

Указательным пальцем правой руки выполняются круговые движения по ладони левой руки. Действия сопровождаются словами:

*Сорока-сорока*

*Кашу варила,*

*деток кормила*. *Воспитатель загибает пальчики ребенка:*

*этому дала,* *мизинец,*

*этому дала*, *безымянный,*

*этому дала,* *средний,*

*этому дала*, *указательный,*

*этому дала.* *большой.*

**«Ладушки-ладушки»**

Цель**:** формировать у ребенка положительный эмоциональный настрой на совместную с воспитателем работу развивать ощущение собственных движений.

**Ход игры.** Воспитатель хлопает своей ладонью по ладошке ре­бенка, сопровождая собственные действия стихотворным текстом побуждает малыша к ответным действиям.

*Ладушки-ладушки!*

*Пекла бабка оладушки.*

*Маслом поливала,*

*Детушкам давала.*

*Хороши оладушки.*

*У нашей милой бабушки*!

**«Этот пальчик — бабушка»**

**Цель**: активизировать движения пальцев рук.

**Ход игры.** Воспитатель загибает и разгибает пальчики малыша попеременно на правой и левой руке, сопровождая дви­жения словами:

*Этот пальчик - бабушка,*

*Этот пальчик - дедушка,*

*Этот пальчик - папочка,*

*Этот пальчик - мамочка,*

*Этот пальчик - я,*

*Вот и вся моя семья!*

**«Этот пальчик хочет спать»**

**Цель**: активизировать движения пальцев рук.

**Ход игры**. Воспитатель загибает и разгибает пальчики малыша попеременно на правой и левой руке, сопровождая дви­жения словами:

*Этот пальчик хочет спать,*

*Этот пальчик - прыг в кровать!*

*Этот пальчик прикорнул,*

*Этот пальчик уж заснул.*

*Тише, пальчик, не шуми,*

*Братиков не разбуди.*

*Встали пальчики. Ура!*

*В детский сад идти пора!*

**«Повар»**

**Цель**: развивать моторику обеих рук.

**Ход игры.**

Ребенок выполняет круговые движения кистью по часовой стрелке и против нее в сопровождении стихотвор­ного текста, произносимого воспитателем:

*Варим, варим, варим щи.*

*Щи у Вовы хороши!*

**««Пила,пила»**

**Цель**: развивать моторику рук, выполняя имитацион­ные движения в сопровождении стихотворного текста.

**Ход игры.**

Ребенок выполняет скользящие движения ребром ла­дони по поверхности стола:

*Пила, пила,*

*Пили быстрей,*

*Мы строим домик для зверей.*

**««Лодочка»**

**Цель**: выполнять ручные имитационные движения под стихотворный текст.

**Ход игры.**Ребенок соединяет ладони обеих рук «ковшиком» и делает скользящие движения по поверхности стола.

*Лодочка плывет по речке*

*Оставляя след - колечки.*

**««Птички в гнездышках»**

**Цель**: развивать мелкую моторику обеих рук.

**Ход игры.**

Пальцы одной руки складываются в щепоть. Ее обхва­тывают ладонью другой руки. Нужно постараться шеве­лить пальчиками; затем поменять положение рук.

*Птенчики в гнезде сидят,*

*Маму ждут и есть хотят.*

**««Зайкины ушки»**

**Цель**: развивать мелкую моторику руки.

**Ход игры.**

Пальчики зажаты в кулачке. Ребенок выставляет вверх указательный и средний пальчики, шевелит ими в сторо­ны и вперед под стихотворный текст:

*Ушки длинные у зайки, Зайка серенький сидит*

*Из кустов они торчат. И ушами шевелит.*

*Он и прыгает, и скачет, Вот так, вот так*

*Веселит своих зайчат. Он ушами шевелит*.

**«Сидит белка на тележке»**

**Цель:** развивать мелкую моторику обеих рук.

**Ход игры.**

Дети левой рукой загибают по очереди пальцы правой руки, начиная с большого:

Сидит белка на тележке,

Продает она орешки: *Загибает:*

Лисичке-сестричке, *большой палец,*

Воробью, *указательный,*

Синичке, *средний,*

Мишке толстопятому, *безымянный,*

Заиньке усатому. *мизинец.*

**«Солим щи»**

**Цель**: развивать мелкую моторику рук.

**Ход игры.**

Перетирающие движения тремя пальцами большим , указательным и средним.

С целью активизации мышечных ощущений рекомен­дуем проводить это упражнение в мисочке с гречневой крупой или рисом.

**«Пальчики у нас попляшут»**

**Цель:** развивать моторику рук.

**Ход игры.**

Выполняются имитационные движения под стихотворный текст:

Пальчики у нас попляшут: *Дети вращают кисти*

*рук*

Вот они, вот они!

В кулачки мы пальцы спрячем, *сжимают и разжимают*

В кулачки, в кулачки. пальцы

Пальчики опять попляшут:

Вот они, вот они!

Пальчиками мы помашем: встряхивают кисти рук

Уходи, уходи!