

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Чебурашка» п. Алябьевский»

Проект

**по сохранению и укреплению здоровья
детей среднего дошкольного возраста**

«В здоровом теле - здоровый дух!»

Карфидова Елена Анатольевна
воспитатель

2018

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт проекта.....	3
2. Введение.....	4
3. Цели и задачи проекта.....	6
4. Ожидаемые результаты.....	6
5. Ресурсное обеспечение	7
6. Основное содержание.....	7
7. Список литературы.....	14
8. Приложения.....	15

Паспорт проекта

Наименование проекта	Проект по сохранению и укреплению здоровья детей среднего дошкольного возраста «В здоровом теле - здоровый дух»
Вид проекта	Практико-ориентированный
Основания для разработки проекта	Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273; Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21.11.2011 г. № 323 СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» от 15.03.2013 Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10.2013 № 1155
Проблема	Высокая заболеваемость детей в ДОО требует выработки определённой комплексной системы в работе по оздоровлению детей. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья.
Сроки реализации проекта	2018-2019 уч.г.
Цель проекта	Снижение количества детей, регулярно пропускающих занятия по болезни
Задачи проекта	1.Проинформировать родителей об эффективности профилактических мероприятий в детском саду. 2.Повысить эффективность профилактических мероприятий за счет введения новых форм закаливающих процедур 3.Повысить мотивацию родителей к профилактическим занятиям с детьми за счет изготовления нестандартного оборудования для закаливающих процедур.
Объект проекта	МАДОУ детский сад «Чебурашка»
Субъекты проекта	Дети средней группы
Разработчик проекта	Карфидова Елена Анатольевна , воспитатель
Орган, ответственный за контроль	Администрация МАДОУ

Введение

«Если нельзя вырастить ребёнка, чтобы он не болел, то, во всяком случае, поддерживать у него высокий уровень здоровья вполне возможно».
Н. М. Амосов.

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы, - это здоровье. Давно известно, что здоровье человека на 10-20% зависит от наследственности, 10-20% - от состояния окружающей среды, 8-12% - от уровня здравоохранения и 50-70% - от образа жизни.

Огромный вклад в изучении вопросов по сохранению здоровья внесли такие русские врачи, как С. Г. Зыбелин, А. И. Полунин, Н. Ф. Филатов, А. А. Кисель, Н. П. Гундобин, Г. Н. Сперанский В. Г. Алямовская, Ю. Ф. Змановский и др. Уже тогда отмечали необходимость использования природных факторов для укрепления здоровья детского организма.

Рост числа часто болеющих детей в нашей стране за последние годы делает эту проблему чрезвычайно актуальной.

Одной из главных задач, которую ставит ФГОС перед воспитателем, является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни.

Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию детей, как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры. Одна из основных задач, стоящих перед педагогами ДООУ, – воспитание здорового человека. Проект составлен в тесном взаимодействии с задачами образовательной программой ДООУ, программой Развития, программой Здоровья.

В последнее время пристальное внимание уделяется вопросам оздоровления подрастающего поколения, но количество здоровых детей, по данным Научно-исследовательского института гигиены и охраны здоровья детей и подростков, снизилось почти в три раза. Поэтому оздоровление и воспитание потребности к здоровому образу жизни являются важнейшими задачами, стоящими перед обществом. Чтобы понять всю многогранность этой проблемы, необходимо уточнить, что такое здоровье.

Актуальность данной темы заключается в том, что в последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из основных задач, которые стоят перед обществом. Актуальность проблемы определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста. Так, результаты изучения динамики основных показателей состояния здоровья в ДОУ и развития ребенка (мониторинг здоровья) показали, что у значительной части детей, посещающих дошкольное учреждение, наблюдается рост респираторных (простудных) заболеваний. Таким образом, необходимым стало изучение современных методик по укреплению и сохранению детского здоровья.

Проанализировав данные анкет, полученные в нашем дошкольном учреждении, пришли к выводу, что уровень знаний и умений в области воспитания привычки к здоровому образу жизни большинства родителей невысок, а интерес к данной проблеме возникает лишь тогда, когда их ребенку уже требуется медицинская или психологическая помощь.

Это означает, что сотрудникам ДОУ необходимо осуществлять систематическое, разностороннее педагогическое просвещение родителей, включая оказание помощи в приобретении практических навыков и теоретических знаний, а также в распространении положительного семейного опыта в физическом воспитании детей.

Отсюда понятно, насколько важно воспитывать у детей активное отношение к своему здоровью, понимание того, что здоровье - самая величайшая ценность, дарованная человеку природой. Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его посредством здоровьесберегающих технологий и приобщения к здоровому образу жизни.

Новизна проекта заключается в необычной форме и красочности нестандартного оборудования, которое привлекает внимание детей и повышает их интерес к выполнению закалывающих процедур.

Практическая значимость состоит в том, что за время реализации проекта силами воспитателей и родителей изготовится нестандартный игровой материал (с учетом возрастных особенностей детей), который будет использоваться в непосредственной образовательной деятельности, в режимных моментах, а также в свободной деятельности детей.

Таким образом, из всего вышесказанного была поставлена

Цель проекта:

- Снижение количества детей, регулярно пропускающих занятия по болезни за период 2018- 2019 учебный год.

Задачи:

- Проинформировать родителей об эффективности профилактических мероприятий в детском саду;
- Повысить эффективность профилактических мероприятий за счет введения новых форм закаливающих процедур;
- Повысить мотивацию родителей к профилактическим занятиям с детьми за счет изготовления нестандартного оборудования для закаливающих процедур.

Гипотеза: если мы в процессе организованной, оздоровительной профилактической деятельности сможем снизить количество болеющих детей, то родители осознают, что закаливание и соблюдение правил гигиены помогает в сохранении и укреплении здоровья детей.

Ожидаемые результаты

№ п\п	Задачи	Критерии	Ожидаемый результат
1.	Повысить уровень заинтересованности родителей в профилактических мероприятиях по сохранению и укреплению здоровья	Количество родителей, активно ведущих здоровый образ жизни	Уровень заинтересованности родителей в профилактических мероприятиях по сохранению и укреплению здоровья повысится до 75%
2.	Увеличить количество профилактических мероприятий по закаливанию детей.	Количество профилактических мероприятий	Количество профилактических мероприятий по закаливанию детей увеличится на 10%.
3.	Повысить мотивацию родителей к профилактическим занятиям с детьми за счет изготовления нестандартного оборудования для закаливающих процедур на 35 %.	Вовлеченность родителей в изготовление и использование нестандартного оборудования	Уровень мотивации родителей к профилактическим занятиям с детьми повысится за счет изготовления нестандартного оборудования для закаливающих процедур на 35 %.

Ресурсное обеспечение

Ресурсы	
Материально – технические	групповая комната (спортивное оборудование); физкультурный зал; нестандартное оборудование (дорожки закалывание, оборудование для дыхательной гимнастики «Ветерок», змейка, мешочки с крупой «Гусеница», с другими наполнениями «Божьи коровки», массажные мячики, массажер «Орешки», гантели, лыжи, снежки, закидушки)
Информационные	Сеть интернет ИКТ Брошюры Памятки Буклеты Папки- раскладушки
Кадровые	Воспитатель, Инструктор по физической культуре Медицинская сестра

Основное содержание

Анализ состояния здоровья детей второй младшей группы показал, что большой процент пропусков детей составляют пропуски по болезни. Дети болеют как простудными, так и вирусными заболеваниями. На первом этапе работы поставила перед собой цель: снизить уровень заболеваемости и укрепление здоровья детей посредством закалывающих процедур.

Работу в группе начала с обследования детей, совместно с медицинской сестрой и инструктором по физкультуре.

Побеседовала с родителями часто болеющих детей о том, как развивались дети, с чем связаны частые простудные заболевания и как родители относятся к видам закалывания. Получила согласие на проведение закалывающих процедур.

В качестве основных методов закалывания использовала естественные природные факторы, такие, как воздух, вода, солнечный свет.

Реализация проекта

Мес яц	Мероприятие	Задачи
Сентябрь	<p><u>С детьми:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Утренний приём детей в детском саду на свежем воздухе (в любое время года); - Систематические прогулки на улице, вне зависимости от погоды и времени года (в соответствии СанПиНом); - Минутки- пробудки «Ну ка, кисоньки, проснулись!»; - Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Насос», «Мыльные пузыри»; - Хождение босиком по дорожке здоровья; - Беседа «что нужно знать, чтобы быть здоровым». <p><u>С родителями:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Анкетирование «Закаливание ребенка дома и в ДОУ»; - Родительское собрание «О здоровье всерьез» 	<p>Формировать начальные представления о здоровом образе жизни, развивать умение заботиться о своем здоровье.</p>
Октябрь	<p><u>С детьми:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Фитотерапия (полоскание ромашкой); - Сон без маек; - Хождение по дорожкам «Здоровья»; - Дыхательная гимнастика: «Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание), «Дышим носиком», «Пчелки»; - Создание картотеки «Веселая зарядка». <p><u>С родителями:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Папка- передвижка «Закаливание- залог здоровья»; - Семинар- практикум по изготовлению нестандартного оборудования для закаливающих процедур. 	<p>Дать представление о составляющих здорового образа жизни, воспитывать любовь к себе, своему телу.</p>
Ноябрь	<p><u>С детьми:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - самомассаж (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание); - Массажер «орешки» ; - Хождение по дорожке здоровья; - Дыхательная гимнастика «Ветерок», «Куры», «Дровосек»; - Просмотр презентации «Овощи и фрукты- полезные продукты». <p><u>С родителями:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребёнка»; - Создание фотоальбома «В здоровом теле- здоровый дух!». 	<p>Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.</p>

<p style="text-align: center;">Декабрь</p>	<p>С детьми: - Влажное обтирание махровой варежкой; - Минутки- пробудки «Мы проснулись!»; - Босохождение по дорожке «Здоровья»; - Дыхательная гимнастика «Вырасти большой», «Маятник», «Лыжник»; - Выставка рисунков «Спорт- это жизнь».</p> <p>С родителями: - Стенгазета «Семейные спортивные традиции»; - Папка- передвижка «Соблюдаем культурно-гигиенические навыки»</p>	<p>Продолжать знакомить детей с упражнениями на укрепление организма; воспитывать потребность в здоровом образе жизни.</p>
<p style="text-align: center;">Январь</p>	<p>С детьми: - Ароматерапия (нарезанный лук и чеснок); - Умывание прохладной водой; - Босохождение; - Дыхательная гимнастика «Гуси», «Ежик», «Подуем на плечо»; - Оздоровительная игра «Волна ступней».</p> <p>С родителями: - «Пополнение уголка с нестандартным оборудованием для закаливающих процедур»; - Папка- передвижка «Как мы закаляемся!».</p>	<p>Дать понятие о важности ароматерапии, воспитывать потребность быть здоровым.</p>
<p style="text-align: center;">Февраль</p>	<p>С детьми: - Оздоровительное упражнение «Льдинка» (М.И.Кузнецова); - Босохождение по дорожке здоровья; - Дыхательная гимнастика «Мельница», «Насос», «Паровоз»; - Развлечение «Нам болезни не страшны».</p> <p>С родителями: - Буклет «Игры для здоровья»; - Развлечение «Папа, мама, я- здоровая семья!».</p>	<p>Расширять представления о важности дыхательной гимнастики, воспитывать потребность быть здоровым</p>

	<p>- С детьми:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полоскание полости рта после еды; - Просыпательная гимнастика «Вот мы просыпаемся»; - Босохождение по дорожке здоровья; - Дыхательная гимнастика «Ворона», - Оздоровительная игра: «Ножницы», «На лодке»; - Выставка рисунков «Как мы закаляемся». <p>С родителями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Консультация «Игры с использованием нестандартного оборудования». 	<p>Расширять представления о важности закаливающих процедур, формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различной форме.</p>
Апрель	<p>С детьми:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Витаминотерапия «Ревит», «Аскорбиновая кислота»; - Босохождение по дорожке здоровья; - Оздоровительная игра: «Любопытный щенок» Фотовыставка «За здоровьем в детский сад» (оформление стенда). <p>С родителями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Консультация «В чем польза ароматерапия». 	<p>Содействовать сохранению и укреплению здоровья детей, воспитывать любовь к себе и своему телу.</p>
Май	<p>С детьми:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Мониторинг; - Просыпательная гимнастика: «Гуси»; - Хождение по дорожке «Здоровья»; - Дыхательная гимнастика «Воздушные шары», «Ежик». <p>С родителями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Анкетирование. 	<p>Продолжать формировать простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья; воспитывать любовь к себе и своему телу.</p>

Закаливающие процедуры необходимо проводить регулярно, так как перерывы в закаливании уменьшают сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. При закаливании обязательно учитывать индивидуальные особенности организма и здоровья ребёнка.

Для прослеживания положительной динамики закаливающих процедур, совместно с медицинским работником проведен мониторинг заболеваемости детей, выявлен индекс здоровья.

Состояние здоровья воспитанников ДОУ с учетом уровня заболеваемости за год:

Диаграмма 1

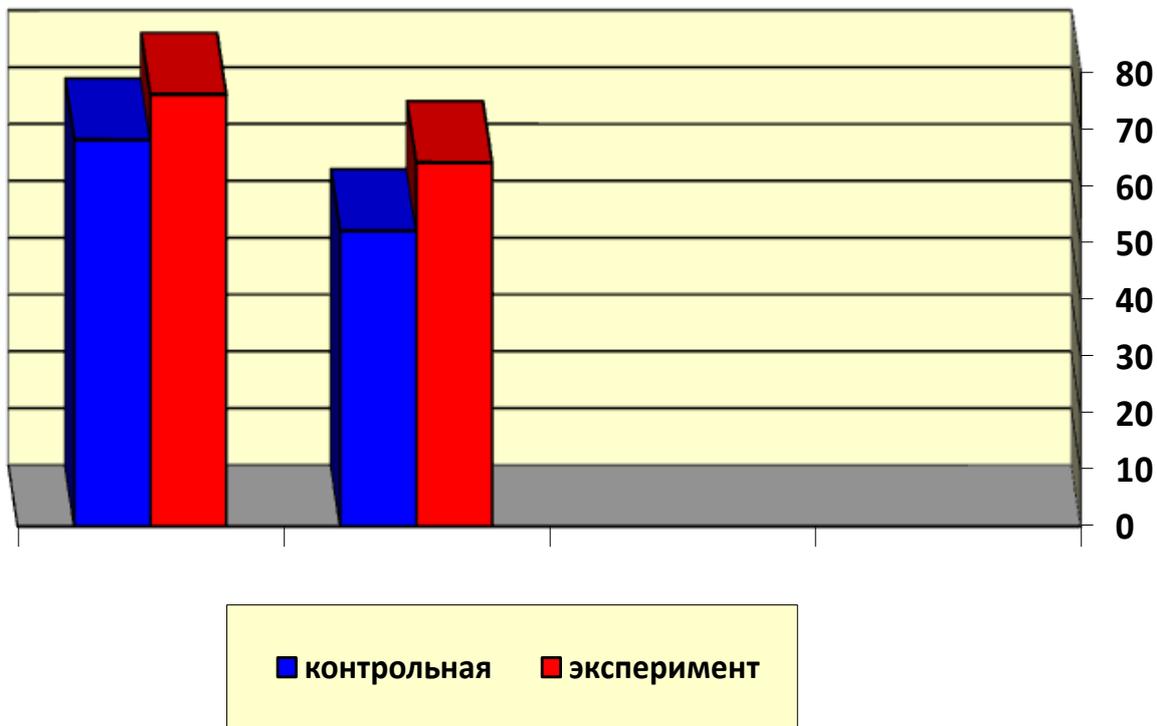


Диаграмма 2

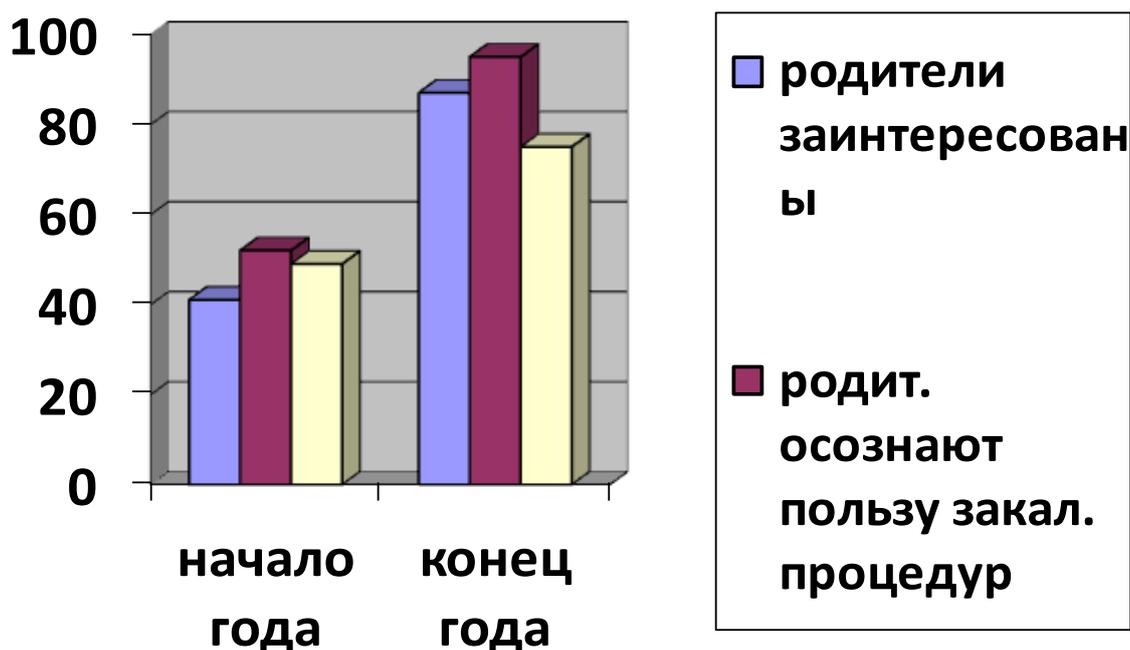


Проведение мониторинга позволило оценить эффективность проводимой работы. Результаты мониторинга показали, что уровень количества детей, регулярно пропускающих занятия по болезни снизился на 24%. Дети стали меньше болеть, благодаря увеличению количества профилактических мероприятий, повысился уровень посещаемости в группе.

Повысился показатель потребности в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Результаты анкетирования родителей

Отношение и деятельность родителей	Начало года	Конец года
Родители заинтересованы	20%	41%
Родители в полной мере осознают пользу закаливающих процедур для детского организма	30%	45%
Родители готовы принимать непосредственное участие в изготовлении нестандартного оборудования для закаливающих процедур	32%	52%



Повысился уровень мотивации родителей к профилактическим занятиям с детьми за счет изготовления нестандартного оборудования для закаливающих процедур на 35 %.

Таким образом, при применении комплексной системы закаливания детей в дошкольном образовательном учреждении успешно решались задачи по формированию, укреплению и сохранению здоровья.

Совершенствование закаливающих процедур для детей путем применения нестандартного оборудования выявило положительное их влияние на физическое развитие детей. К положительным результатам можно отнести:

показатели уровня освоения образовательной программы, снижение заболеваемости детей, повышения уровня функционирования. Это дает основание считать, что проект обеспечивал эффективное сочетание естественных и стимулирующих воздействий, развития защитных свойств организма ребенка к климатическим условиям.

Список литературы

1. Борисова, Н.Н. Организация оздоровительной работы с детьми и родителями. // Медработник ДОУ-2010-№8-С.62-65.
2. Гаврючина, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2010.
3. Журнал «Дошкольная педагогика» Декабрь, 2011.
4. Кулик Г.И. «Школа здорового человека» Москва 2010г.
5. Рябышева, О.И., Ленецкая, Л.А. Здоровьесберегающая среда детского сада // Управление ДОУ – 2011 - № 1. - С. 22-25.
6. Степаненкова, Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2010.
7. Шебеко, В. Воспитание ребенка как субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности // Дошкольное воспитание – 2011. - №5. – С.28-33.
8. Использование нестандартного физкультурного оборудования в ДОУ как эффективное средство приобщения дошкольников к ЗОЖ.
<http://www.maaam.ru/>
9. Физкультурно- оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований. Методическое пособие / Под общей ред. Микляевой Н.В.-М.: УЦ «Перспектива», 2011.

Анкета для родителей «Закаливание ребенка дома и в ДОУ»

Уважаемые родители!

В целях повышения эффективности вашего сотрудничества с педагогами дошкольного учреждения в вопросах укрепления здоровья и закаливания детей просим ответить на следующие вопросы.

1. Что такое закаливание?

2. Знаете ли вы основные методы, принципы закаливания? Перечислите их.

3. Какие методы закаливания являются традиционными/нетрадиционными?

4. Вы закаляйтесь сами, как?

5. Вас беспокоит что-то в состоянии здоровья ребенка?

6. Установлен ли для вашего ребенка дома режим дня? Соблюдает ли он его?

7. Сколько времени ваш ребенок проводит на воздухе ежедневно?

8. Проводите ли вы дома с ребенком закаливающие мероприятия, какие?

9. Беседуете ли вы с ребенком о необходимости закаливания?

10. Как ребенок относится к закаливающим мероприятиям?

11. Проводятся ли закаливающие мероприятия в детском саду, который посещает ваш ребенок?

12. На ваш взгляд, данная работа в дошкольном учреждении организована на должном уровне?

13. Принимаете ли вы участие в мероприятиях дошкольного учреждения, направленных на оздоровление воспитанников?

14. Хотели бы вы получить информацию о методах и принципах закаливания ребенка дома?

15. Хотели бы вы поделиться опытом организации закаливания ребенка в семье?

16. Что вы хотели бы изменить в работе детского сада, направленной на физическое развитие детей, сохранение и укрепление их здоровья?

Спасибо за сотрудничество!

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Роль семьи в физическом воспитании ребенка»



Большое значение для правильного физического воспитания детей в семье имеет отношение родителей к вопросам здорового быта. Понятие «здоровый быт» включает в себя разумный, твердо установленный режим, чистоту самого ребенка и всего, что его окружает систематическое использование воздуха, солнца и воды для закаливания, правильную организацию игры и физических упражнений. Естественно, что быт семьи зависит от многих причин, поэтому его не всегда можно строго ограничивать определенными рамками. Однако, родители должны стремиться к тому, чтобы ребенку были созданы все условия для его правильного физического развития. Понимание того, что является наиболее существенным для воспитания здорового, физически крепкого ребенка даст возможность, даже при сравнительно скромных условиях, организовать необходимый режим и наладить правильное физическое воспитание. Старайтесь, чтобы режим дня был таким же, как в детском саду. К сожалению, некоторые родители считают, что ребенка с первого месяца жизни необходимо лишь кормить и одевать, чтобы он не простудился. Что же касается физического воспитания, то оно откладывается на то время, когда он подрастет.

Ошибочность такой точки зрения несомненна. «Дерево что, пока оно молодо, ребенка учи, пока он не вырос», - гласит пословица. Однако, ее часто забывают. Естественно, что у родителей, которые не понимают значения своевременно начатого и систематически проводимого физического воспитания, даже при отличных условиях быта, оно не будет налажено. В просторных квартирах из-за большого количества мебели тесно, кроме того, они редко проветриваются. В них не найдется места для детской мебели. О физическом воспитании в таких семьях родители просто не думают. Малыш редко бывает на свежем воздухе (простудится!), у него нет определенного режима - днем он спит, а вечерами долго засиживается у телевизора. В таких случаях родители, не обращая внимания на то, что ребенок бледен, малоподвижен, неловок, часто утешают себя тем, что он «смышлелый, все знает». Никогда не следует забывать, что прежде всего от родителей зависит, какими вырастут их дети. Необходимо с первых месяцев сознательной жизни ребенка установить ему строгий режим и стараться твердо выполнять его. Приучите его спать, есть, гулять и играть в определенное время.

Было бы ошибкой считать, что роль семьи в физическом воспитании детей ограничивается только организацией правильного режима. Не менее важно привить ребенку правила личной гигиены: ежедневно умываться, мыть руки перед едой, вытирать ноги при входе в помещение и т. д. Если вы хотите, чтобы сын или дочь слушали ваши советы и выполняли их, необходимо прибегать не только к ласковому слову или строгому



обращению, но и быть личным примером для него. Если кто - либо из родителей садится за стол, не помыв рук, то бесполезно требовать от малыша, чтобы он их мыл.

Систематическое мытье пола, дверей, окон, ежедневная уборка пыли влажным способом, чистка одежды, обуви вне жилых помещений должны являться строгим правилом.

Рост и развитие детей во многом зависит от того, насколько правильно составлено меню. Рациональное питание является одной из необходимых основ физического воспитания ребенка.

Помимо создания благоприятных условий жизни, следует уделять большое внимание закаливанию и совершенствованию двигательной деятельности. Приучить детский организм быстро и без вреда для здоровья приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды - нелегкая задача. Родители должны знать основные правила закаливания и проводить его постепенно, с самого рождения.

Однако, прежде приступить к закаливанию, необходимо преодолевать страхи, не редко бытующие в семьях, перед сквозняками или струей прохладной воды. Надо ежедневно находить время для проведения закаливающих процедур, гимнастики, массажа и игр.

Особенно велика роль примера при воспитании детей. «Как вы одеваетесь, как вы разговариваете с другими людьми и о других людях, как вы радуетесь или печалитесь, как вы обращаетесь с друзьями и с врагами, как вы смеетесь, читаете газету, - все это имеет для ребенка большое значение. Родительское требование к себе, родительское уважение к своей семье, родительский контроль над каждым своим шагом - вот первый и самый главный метод воспитания», - пишет выдающийся педагог А. С. Макаренко.

Если родители любят прогулки на свежем воздухе, если они ежедневно занимаются утренней зарядкой и, по возможности, спортивными играми, строго соблюдают гигиенические правила, то естественно, они будут стремиться и детей своих вырастить физически крепкими и нравственно здоровыми. Ребенок невольно старается походить на своих родителей.

С чего же начинается физическое воспитание?

Прежде всего выпишите на отдельный лист режим и рекомендуемый комплекс физических упражнений согласно возрасту вашего ребенка. Если у вашего сына или дочери имеются какие - либо отклонения от нормы в состоянии здоровья (рахит, диатез и др.), то перед началом физических упражнений необходимо посоветоваться с врачом детской консультации.

Все родители хотят видеть своих детей счастливыми. Основа счастья - это здоровье. Надо укреплять его ежедневно, начиная с раннего детского возраста. Только правильное физическое воспитание будет залогом того, что ваш ребенок вырастет здоровым и крепким человеком.



**Буклет для родителей
«Игры для здоровья»**



Игры при заболеваниях дыхательной системы

«Пастушок дудит в рожок»

Цель: тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

Материалы: Рожок, дудочка.

Ход игры: Попросите ребенка как можно громче подуть в рожок, дудочку, чтобы созвать всех коров. Покажите, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть.

«Шарик лопнул»

Цель: Восстановление носового дыхания, формирование углубленного дыхания,.

Ход игры: Предложите ребенку "надуть шарик": широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот - "ффф...", медленно соединяя ладони под "шариком". Затем ребенок пусть хлопнет в ладоши - "шарик лопается". "Из шарика выходит воздух": ребенок произносит звук "шшш..", складывая губы хоботком и опуская руки на колени. "Шарик надувают" 2-5 раз. За старание ребенок получает фант. Следите, чтобы вдох ребенка был глубоким, а во время игры не возникло чрезмерного эмоционального возбуждения.

«Перышки»

Цель: Тренировка навыков правильного носового дыхания, укрепление мышц рта.

Материалы: Веревка, 2 стульчика, перышки.

Ход игры: Натяните веревку между стульями и привяжите к ней перышки. Посадите ребенка на расстоянии 50 см. напротив перышек. Предложите ребенку по сигналу, сделав глубокий вдох, сильным выдохом сдуть одно перышко, а затем и другое, делая перед каждым выдохом глубокий вдох через нос. Чтобы осуществить сильный выдох, губы нужно сложить узкой трубочкой, а щеки надуть.

«Мышка и мишка»

Цель: Формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление позвоночника.

Ход игры: Родители показывают движения и произносят слова:

-У Мишки дом огромный.

(Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки - вдох)

-У мышки - очень маленький.

(Присесть, обхватив руками колени, опустить голову - выдох с произнесением звука "ШШШ")

-Мышка ходит (ходим по комнате)

В гости к Мишке, он же к ней не попадет.

Попросите ребенка повторить стишок с движениями 4-6 раз. Следите за четкостью и координацией движений ребенка.

«Поезд»

Цель: Улучшение функции дыхания, умение реагировать на сигнал.

Ход игры: Предложите ребенку отправиться в путешествие, превратившись в "вагончики" со всеми членами семьи. Стоящий впереди изображает паровоз. Эту роль может выполнить первый раз сначала взрослый. Он гудит и отправляется в путь.

"Вагончики" слегка сгибают руки в локтях. Подражая гудку ("гу, гу") они начинают двигаться вперед сначала медленно, затем ускоряют шаг и бегут. После слов взрослого "Поезд приехал на станцию" все замедляют ход и начинают двигаться задом до сигнала "Приехали".

Игры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

«Пальчик о пальчик»

Цель: Уравновешивание нервных процессов, укрепление тормозных реакций, выполнение действий по команде, координация движений рук.

Ход игры. Ребенок сидит перед вами. Под вашу песенку повторяет за вами движения:

Пальчики о пальчики тук да тук, (Повторить 2 раза)

Хлопай, хлопай, хлопай, хлопай! (Хлопают в ладоши)

Ножками топай, топай! (Повторить 2 раза)

Спрятались, спрятались (Закрывают лицо руками)

Пальчики о пальчики тук да тук! (Повторить 2 раза)

Игры после перенесенных инфекционных заболеваний.

«Зайка-пайка»

Цель. Развитие координации движений, повышение эмоционального тонуса, развитие чувства ритма и навыка выполнять команды.

Ход игры. Встаньте напротив ребенка и попросите его повторять движения в соответствии со словами песни:

Зайка, поклонись,

Серенький, поклонись, (кланяется в разные стороны)

Вот так, вот сак поклонись.

Зайка, повернись,

Серенький, повернись,

Вот так, вот сак повернись. (Поворачивается, руки на поясе)

Зайка, топни ножкой, серенький, топни ножкой.

Вот так, вот сак топни ножкой. (топает по очереди каждой ногой)

Взрослый следит за правильным выполнением движений. Наблюдает, чтобы не было переутомления и перевозбуждения.

Родительское собрание «О здоровье всерьез».

Цель: способствовать воспитанию потребности в здоровом образе жизни; обеспечению физического и психического благополучия.

Проведение собрания.

Добрый вечер, уважаемые родители! Мы рады вам. Спасибо, что вы нашли время и пришли на родительское собрание.

*Человеческое дитя - здоровое... развитое...
Это не только идеал и абстрактная ценность,
но и практическая достижимая норма жизни.*

Как добиться этого?

Об этом мы и хотели бы поговорить с вами сегодня.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Длительное пребывание в неблагоприятных условиях вызывает перенапряжение адаптационных возможностей организма и приводит к истощению иммунной системы. Возникают хронические заболевания бронхолегочной системы, ЛОР-органов и другие болезни.

Рост количества заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и самим образом жизни семьи ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима. При недостаточной двигательной активности ребенка (гиподинамии) неизбежно происходит ухудшение развития двигательной функции и снижение физической работоспособности ребенка.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте» (п. 1 ст. 18 Закона РФ «Об образовании»).

К сожалению, в силу развитого культурного уровня нашего общества, здоровье ещё не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов, закаливанию, занятиям физкультурой, прогулки на свежем воздухе. Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?

(Родители передают мячик и говорят, какие мероприятия проводят, чтоб приучить ребенка к ЗОЖ)

Посмотрите, у нас в группе растет ромашка с волшебными лепестками. Давайте посмотрим, что же необходимо ребенку, чтоб сохранить свое здоровье.

(Родители вытягивают лепесток и читают)

1 лепесток.

целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.

- Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.

2 лепесток.

Эмоциональная устойчивость. Перебранки в присутствии ребенка в одних случаях способствуют возникновению у него невроза, а в других усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма. Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Здесь важно умение правильно и рационально относиться к тому, что видится, воспринимается, слышится. Так давайте же больше улыбаться и дарить радость друг другу. Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности.

3 лепесток.

Правильно организованный режим дня, который оптимально сочетает период бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Кроме этого режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

4 лепесток.

Прогулка является одним из существенных компонентов режима. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее 2 раз в день по 2 часа, летом – неограниченно.

5 лепесток.

Сон- необходим, особенно ослабленным детям. Важно, чтобы ребенок ежедневно (и днем, и ночью).

Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.

- **Полноценное питание** – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок и специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши.

Немаловажное значение имеет режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.

- **У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма.** Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Если же ребенок насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребенок быстро теряет интерес к этому.

- Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма.

Что такое закаливание? (высказывания родителей)

Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счет того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями – увеличением выработки тела и уменьшением теплоотдачи. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому было бы здорово, если бы закаливание общим семейным делом.

Кто из вас дома проводит закаливающие мероприятия, и какие? (высказывания родителей)

А теперь мы предлагаем посмотреть презентацию о том, как мы в нашей группе приучаем детей к ЗОЖ.

Закаливание, как отмечал Е.А. Аркин, для ослабленного ребенка имеет большое значение, чем для здорового. Наряду с традиционными методами закаливания (воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскание горла) широко используются и нетрадиционные.

Хождение босиком. При этом укрепляются своды и связки стоп, идет профилактика плоскостопия. В летний период предоставляйте детям возможность ходить босиком по горячему песку и асфальту, по мелким камешкам и шишкам, которые действуют как сильные раздражители. Напротив, теплый песок, мягкая трава, комнатный ковер действуют успокаивающе. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организм, улучшается умственная деятельность.

Полоскание горла прохладной водой со снижением температуры является методом профилактики заболевания носоглотки. (Полоскание горла начинается при температуре воды 36 – 37 градусов, снижается каждые 2 – 3 дня на 1 градус и доводится до комнатной.)

При этом следует помнить, что перерыв в закаливании на две – три недели снижает сопротивляемость организма простудным факторам и потому крайне не желателен.

Нельзя и не учитывать индивидуальные особенности ребенка, его возраст, его чувствительность к закаливающим процедурам. Не рекомендуется проводить закаливание на фоне отрицательных эмоциональных состояний, например, страха, обиды, беспокойства. Это может привести к невротическим расстройствам.

Какой же можно сделать вывод по поводу закаливания? (высказывания родителей)

Да если мы хотим видеть своего ребенка здоровым – надо ежедневно проводить закаливающие процедуры. В «минимум» закаливания включать воздушные и водные процедуры, правильно подобранную одежду.

Закалить организм ребенка можно и продуктами питания.

Повысить сопротивляемость организма помогают некоторые растения – биостимуляторы и адаптогены. Последние приспособливают, адаптируют организм к воздействию некоторых вредных, физических, химических, биологических факторов, в том числе и к непривычным условиям среды.

Давайте поговорим, какие же пищевые продукты или вещества помогают ребенку стать более закаленным (раздать родителям карточки для ответов на вопросы)

Правильные ответы:

- 1) Черная смородина и шиповник повышают устойчивость организма к охлаждению и ОРВИ.
- 2) Напиток «защиты» – морковный сок. Рекомендуется пить свежий морковный сок от 1 столовой ложки до половины стакана, в день, но не более 100 г, так как в больших количествах он способен вызвать желтушное окрашивание кожи. Кроме того, у некоторых детей он вызывает аллергию.
- 3) Соки являются более чистыми экологическими продуктами. Они быстрее усваиваются организмом (уже через час) и, следовательно, чуть ли не сразу после употребления включаются в обмен веществ, что благоприятно влияет на восстановительные процессы организма. В соках много воды, но это поистине живая вода – она обогащена биологически активными веществами растительных клеток.

Все соки обладают общеукрепляющим действием, стимулируют пищеварение и усвоение пищи, а также выводят из организма токсические вещества, в том числе и радиоактивные

(морковный и яблочный). Наконец, соки – это и источник витаминов, минеральных солей и многочисленных микроэлементов.

4) Чтобы повысить защитные силы организма ребенка, рекомендуется **прием витаминов**.

Слово «витамины» происходит от латинского вита – жизнь. Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и физиологические процессы. Недостаток витаминов в пище или изменение процессов их усвоения приводит к нарушению обмена веществ и в конечном счете к развитию гипо- и авитаминозов. Чтобы достичь определенного уровня насыщенности витаминами, необходимо применять препараты, включающие комплексы витаминов в оптимальных соотношениях, особенно в зимне-весенний период. Кстати, использование поливитаминов по 1 – 2 драже в день в обычных дозировках в период эпидемии гриппа и гриппоподобных заболеваний снижает заболеваемость детей не менее чем в 2 раза.

5) Удар по здоровью ребенка наносят **вредные наклонности родителей**.

Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолегочными заболеваниями чаще, чем дети не курящих.

Тяжелые последствия для здоровья ребенка имеют **травмы и несчастные случаи**.

Скажите, пожалуйста, что в условия дома может представлять опасность для жизни ребенка? (высказывания родителей)

Да, дети очень любознательны и во всем стараются подражать нам, взрослым. Они могут включать электронагревательные приборы, любят играть с мелкими предметами.

Помните, здоровье ребенка в ваших руках!

Вместе с тем уже замечено: в тех семьях, где взрослые болеют мало, и дети, как правило, здоровы.

3. Физкультминутка.

Уважаемые родители, мы, немножко засиделись, давайте отдохнем. (Воспитатель предлагает родителям поиграть в подвижные игры по их желанию).

4. Мудрые мысли.

Что же говорят о развитии речи ребенка наши великие педагоги, обратите внимание на их высказывания. Прочтите их вслух. (Родители читают высказывания.)

Работа с памятками.

Уважаемые родители! На ваших столах лежат памятки по здоровому образу жизни ребёнка в семье. Познакомьтесь, пожалуйста, с ними.

Согласны ли вы с данными советами? Если да, то какой из них считаете наиболее значимым? Какие из этих советов вы уже использовали в практике воспитания? Насколько успешно?

(Родители вслух зачитывают те советы, которые, по их мнению, самые важные и нужные.)

Эти памятки мы дарим вам. Пусть они помогут вам найти золотую середину в укреплении здоровья вашего ребёнка.

Заключение.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Чем больше мы будем ребенку показывать и рассказывать о здоровье, тем лучше для его развития.

Предлагаем Вам поддержать инициативу детского сада и внедрять здоровый образ жизни в семью.

По результатам дискуссии, игровой терапии с родителями, детьми предлагаем такое **решение родительского собрания:**

1. Внедрять здоровый образ жизни в каждую семью.
2. Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.
3. Систематически проводить закаливание ребенка в условиях семьи.

4. В выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку не менее 2 раз в день. Пусть на прогулке ребенок больше двигается, играет в подвижные игры. Детей играми – оздоровим, себя омолодим.
5. Проверить дома все травмоопасные места и не допускать детского травматизма.
6. Завести в группе фотоальбом «В здоровом теле- здоровый дух»

**Искренне желаем вам крепкого здоровья, счастья, благополучия в семье.
Пусть дети радуют Вас!**

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики

«Самолёт»

Посмотрите в небеса, самолёт там, как оса.

«Ж-ж-ж-ж-ж», - жужжит самолёт и машет крыльями.

Ребята, в полёт, летаем-ка с нами!

И.п.: стоя. Развести руки в стороны, ладонями кверху. Сделать поворот в сторону, произнося «ж-ж-ж-ж», - вдох, опустить руки – выдох. Повторить 2-4 раза в каждую сторону.

«Насос»

Это очень просто: накачай насос ты.

Направо, налево руками скользя,

Назад и вперёд наклоняться нельзя.

Накачай насос ты – это очень просто.

И.п.: стоя. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочерёдно вправо и влево. При наклоне – выдох с произнесением «с-с-с», при выпрямлении – вдох.

Повторить 4-5 раз.

«Мыльные пузыри»

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом.

2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.

3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

4. Выдох спокойный, через нос, с опущенной головой.

Повторить 3-5 раз.

«Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание)

И.п. – лёжа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч.

«Подыши носиком»

И.п. – сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрёй делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).2. Как только вдох будет закончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка».

Повторить 3-6 раз.

«Пчелка»

И.п.- прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.

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

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

Повторить 5 раз.

«Дровосек»

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.

«Ветер»

И.п.: сидя, стоя, лёжа. Туловище расслаблено, сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки.

Задержать дыхание на 3-4 с. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

«Куры»

И.п.- стоя, наклонившись пониже, свободно свесив руки-«крылья» и опустив голову.

Произносят «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям – выдох, выпрямляясь, поднимают руки к плечам – вдох.

Повторить 3-5 раз:

Бормочут куры оп ночам, Бьют крыльями тах-тах (выдох),

Поднимем руки мы к плечам (вдох), Потом опустим – так.

«Лыжник»

Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «м-м-м».

Повторять 1,5-2 мин.

«Маятник»

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны, вправо и влево. При наклоне в стороны – вдох с произношением звука «гу-у-у-х-х».

Повторить 3-4 наклона в каждую сторону.

«Гуси летят»

Медленная ходьба по залу. На вдох – руки поднимать в стороны. На выдох – опускать вниз с произнесением длительного звука «гу-у-у».

Повторять 1-2 мин.

«Ёжик»

Поворот головы вправо - влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

Повторить 4-8 раз.

«Мельница»

Встаньте: ноги вместе, руки вверх. Медленно вращайте прямыми руками, произнося на выдохе "ж-р-р". Когда движения ускоряются, звуки становятся громче. Повторите с ребенком семь-восемь раз.

«Насос»

Дети соят. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочередно вправо и влево. Наклоняясь, выдох с произнесением звука «ссс...», выпрямляясь – вдох.

Повторять 4-6 раз:

Это очень просто - покачай насос ты.

Направо, налево... Руками скользя,

Назад и вперед наклоняться нельзя.

Это очень просто - покачай насос ты.

«Паровоз»

И.п.- Ходьба по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

Повторять 5-6 раз.

Приложение 9

МИНУТКИ – ПРОБУДКИ

«Мы проснулись!»

Лучик солнца на стекле,

Тень синички на стене,

Ты сейчас откроешь глазки

И поймешь, что жизнь прекрасна! 1 раз

Пробуждение (*потягивание*)

Мы проснулись, потянулись.

С боку набок повернулись.

И друг другу улыбнулись. 3-4 раза

Упражнение «Котят проснулись»

- И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В: поднимаем правую руку, затем левую, потягиваются ;

- И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В: правую ногу согнуть в колено и прижать к себе - выпрямить, затем левую, плавно попеременно опускать. - Если котенок улегся у лавки,

Мордочку спрятал, и хвостик, и лапки,

Что из него получилось, дружок?

- Маленький, рыжий, пушистый клубок. 4 раза

Упражнение «Ищу маму кошку»

И. п.: лежа на животе. В: приподнять голову, поворот головы влево – право, и И. п. 4 раза

Упражнение «Котенок сердится»

И. п.: стоя на четвереньках. Приподнять, выгнуть спину «дугой», голову вниз «фыр –фыр» 3 раза

Упражнение «Добрый котенок»

И. п.: стоя на четвереньках. В:прогнуть спину, голову вверх «мяу-мяу» -3 раза

Зарядка: "Медвежата в чаше жили. "

Медвежата в чаше жили

Головой своей крутили

Вот так, вот так, (*круговые движения головой*)

Головой своей крутили.
Медвежата мед искали
Дружно дерево качали (*поднять руки вверх и делать наклоны вправо и влево*)
Вот так, вот так,
Дружно дерево качали.
А потом они ходили (*ходьба по- медвежьи*)
И из речки воду пили
Вот так, вот так,
И из речки воду пили. (*наклоны туловища вперед*)
А потом они плясали (*пружинка с поворотом туловища влево и вправо*)
Лапы выше поднимали (*прыжки, хлопая руками вверх*)
Вот так, вот так,
Лапы выше поднимали! 2 раза
«Мы шагаем по дорожке»
Ходьба у кровати на индивидуальных ковриках.
Снег растаял, всюду лужи –
Выше ноги поднимай.
Ноги нам мочить не нужно,
По дорожке ты шагай.
А теперь дружно на носочках побежали по дорожкам 3 раза

«Вот мы просыпаемся...»

Вот мы просыпаемся, миру улыбаемся.
Потянулись к солнышку и открыли глазки,
А на небе облака чудные как в сказке.
Выполняется массаж лица в игровой форме:
Теперь потрем мы носики носики- курносики,
Разгладим свои лобики, похлопаем по щечкам
Только понежнее. А вот по подбородочку
Можно по сильнее.
А сейчас с боку на бок повернулись,
Еще раз сладко потянулись.
Спрыгнули с кроваточки и надели тапочки.
Дети спускаются с постелей, проводится зрительная гимнастика:
Смотрим вверх, а после вниз,
Снова вверх и снова вниз это вовсе не каприз.
А потом налево, а затем направо
И еще раз, два и три теперь кругом ты посмотри
Закружилась голова это право не беда.
Сейчас поймешь ты в чем тут суть
Глазками надо отдохнуть.
Все глазки закрывают, глазки отдыхают.
А как глазки мы откроем увидим солнце ясное
И будет настроение у нас у всех прекрасное.
Проводится профилактика нарушений осанки:
Чтобы спинки поравнять нужно сесть, а после встать
Снова сесть и снова встать, сделать так еще раз пять.
Затем наклониться низко ой, до пола близко,
Но не бойся ты дружочек повтори еще разочек,
А лучше два, а то и три наклоны эти повтори.
Дети переходят на массажные дорожки (*профилактика плоскостопия*):

Теперь бежим к дорожке разминаем ножки
А теперь вставай в кружок
Подыши со мной дружок.
Проводится дыхательная гимнастика.

Приложение 10

«ЛЬДИНКА» (Кузнецова М.И.)

«Льдинка» - оздоровительный массаж, основанный на перепадах температур, тонизирующий кровеносные сосуды и тренирующий иммунную систему ребенка.

Дети лежат в кроватках. Воспитатель берет кусочек льда (в пакете) и по часовой стрелке круговыми движениями делает три поворота по ступне ребенка, тут же закрывает ножки ребенка одеялом и переходит к следующему. Так она выполняет три раза. Через неделю воспитатель каждому ребенку делает уже четыре круговых движения, так доводится до десяти раз. После того, как воспитатель закончит растирание, медсестра начинает проводить массаж стоп детей махровой рукавичкой.

Далее включается спокойная музыка, на фоне которой воспитатель ходит от ребенка к ребенку и поглаживает их, кого по ручке, кого по головке, кого по тельцу, приговаривая слова:

**Реснички опускаются,
Глазки закрываются.
Мы спокойно отдыхаем (2 раза),
Сном спокойным засыпаем.
Дышится легко... ровно... глубоко...
Наши руки отдыхают,
Ноги тоже отдыхают,
Отдыхают. Засыпают (2 раза),
Дышится легко... ровно... глубоко...**