

1.Пояснительная записка

Современная социально- экономическая ситуация в стране убедительно показала, что в последнее десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. Формирование здорового поколения - одно из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов:

- Федеральным Законом РФ от 29.12 2012 №273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации;

- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2012 года №629 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р;

- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Минтруда и социальной защиты населения Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Устав МБДОУ «Детский сад № 58 « Одуванчик»

**Актуальность программы**

Босоножье – это весьма эффективный и, можно сказать, исторически проверенный способ закаливания. Хорошо известно, что в России большая часть населения, особенно сельского, в летнее время никакой обувью не пользуются вообще. Люди – и взрослые, и дети, ходили босиком. Стопа человека имеет способность изменяться в своей подошвенной части при босоножье таким образом, что чередующиеся на поверхности неровности, отдельные углубления и выступы, даже мелкие камешки не вызывают при привычной длительности ходьбе существенного раздражения. Некоторые закаленные дети способны ходить или бегать по снегу босыми. Однако при этом их здоровье не страдает, так как охлаждение подошвенной поверхности стоп для них становится привычным и к заболеваниям это не приводит. На стопе находится очень много рефлекторных участков. С подошвенной поверхности ног могут быть получены регулирующие рефлекторные воздействия на желудочно-кишечный тракт, почки, суставы, вегетативную нервную систему и т.д. При ходьбе босиком все эти участки раздражаются; ходьба без обуви – это своего рода непрерывный массаж всех рефлекторных зон. Массируя их, можно снять боль, оказать лечебное воздействие. Но конечно, нельзя считать самомассаж панацеей от всех болезней. Его можно использовать именно для профилактики некоторых заболеваний.

**Педагогическая целесообразность.**

Босоножие полезно для профилактики плоскостопия. Многочисленные рецепторы, расположенные на подошве, посылают огромное количество нервных импульсов в головной мозг. В дальнейшем эта энергия насыщает нервную, эндокринную, сердечно – сосудистую, дыхательную, выделительную и другие системы организма. При ходьбе босиком, поверхности с разнообразными различными раздражителями: колкими, мягкими, шершавыми, мокрыми, холодными и т. п., избирательно воздействуют на физиологические функции, тренируя их, предупреждая болезни.

**Новизна**

Здоровьесберегающая технология - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья. Поэтому, в нашем дошкольном учреждении мы используем современные здоровьесберегающие технологии.

Устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды зависит не только от индивидуальных особенностей организма ребенка, но так же и от своевременного и правильного проведения специальных оздоровительных мер, к числу которых относится закаливание.

Представленные здоровьесберегающие технологии можно использовать в детском саду любого вида. Опытом подтверждено, что предлагаемые методы отличаются высокой профилактической эффективностью, не требуют использования дорогостоящей аппаратуры, материалов, органично вписываются в режим дня, не сложны в выполнении и исходят из основного вида деятельности – игры.

Адресат программы: дети в возрасте 5-7 лет.

Уровень освоения программы: базовый

Объем программы: 36 часов

Срок освоения программы: 1год

Режим занятий 1 раза в неделю продолжительность 20-25 мин.

Форма организации учебного процесса: очная.

Виды занятий: групповой

**Цель программы**: Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, применение здоровьесберегающих технологий, эффективных методов закаливания, формирование мотивации здорового образа жизни и культуры здоровья.

**Задачи:**

* формировать потребность в здоровом образе жизни;
* совершенствовать развитие двигательных способностей детей и физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости);
* развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами.
* обогащать двигательный опыт через различные виды движений.
* воспитывать эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;

**Планируемые результаты:**

1.Повышение уровня физического, психического здоровья детей. 2.Увелечение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.

3.Положительный результат темпов прироста физических качеств.

4.Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.

5. Повышение интереса дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

Условия реализации программы:

- спортивный зал,

- спортивная площадка.

**Виды и форма контроля**

-вводный контроль проводится в сентябре- месяце, в начале обучения ребенка по дополнительной общеобразовательной программе. Он проходит в форме беседы, игры, педагогического наблюдения.

- текущий контроль осуществляется на каждом занятии. Он проводится в форме педагогического наблюдения, устной инструкции и анализа выполнения заданий.

-промежуточный контроль осуществляется 1 раз в год в декабре месяце. Формы проведения: практические задания, игры.

-итоговый контроль проводится в мае месяце, в конце обучения. Он проходит в форме смотра знаний и умений, выполнения практических заданий.

**2.Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/  контроля |
| всего | теория | практика |  |
| 1 | Формирующие виды двигательной деятельности | 6 | 1 | 5 |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 10 | 1 | 9 |  |
| 3 | Развитие двигательных качеств | 5 | 1 | 4 |  |
| 4 | Игры | 11 | 0 | 11 |  |
| 5 | Самомассаж | 2 | 1 | 1 |  |
| 6 | Релаксация | 1 | 0 | 1 |  |
| 7 | Дыхательная гимнастика | 1 | 0 | 1 |  |
|  | Итого | 36 часов | | |  |

**3. Содержание учебного плана.**

**СЕНТЯБРЬ**

№1 «Что такое правильная осанка»

1. Дать представление о правильной осанке.
2. Игра «Угадай, где правильно»
3. П/и «Мы – листочки»

№2 «Листопад»

1. Комплекс упражнений «Весёлая маршировка»
2. ОРУ
3. ОВД
4. Игра «Делим тортик»

№3 «Береги своё здоровье»

1. Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы.
2. Комплекс гимнастики «Утята»
3. П/и «Мы – листочки»
4. Упражнение регулирующее мышечный тонус «Дерево»

№4 «Путешествие в страну Спорта и Здоровья»

1. Разминка «Весёлые шаги»
2. ОРУ с гимнастической палкой
3. П/И «Теремок»

**ОКТЯБРЬ**

№1 «Почему мы двигаемся?»

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки
2. ОРУ с гимнастической палкой
3. П/и «Кукушка»

№2 «Весёлые матрёшки»

1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп
2. Комплекс «Матрёшки»
3. Упражнение «Подтяни живот»
4. П/и «Поймай мяч ногой»

№3 «По ниточке»

1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки
2. Познакомить с образной композицией с элементами танца  «По ниточке»
3. Упражнение на вытягивание живота «Дельфин»

№4 «Ловкие зверята»

1. Комплекс корригирующей гимнастики
2. П/и «Обезьянки»
3. Упражнение «В лесу»

**НОЯБРЬ**

№1 «Зарядка для хвоста»

1. Комплекс корригирующей гимнастики
2. Познакомить с ритмическим танцем «Зарядка для хвоста»
3. Упражнение «Подтяни живот»

№2 «Вот так ножки»

1. Разминка «Весёлые ножки»
2. Комплекс статических упражнений
3. П/и «Бездомный заяц»

№3 «Ребята и зверята»

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки
2. Ритмический танец «Зарядка для хвоста»
3. Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики
4. П/и «Бездомный заяц»

№4«Пойдём в поход»

1. Упражнение «Встань правильно»
2. Игровое упражнение «Найди правильный след»
3. П/и «Птицы и дождь»
4. П/и «Птицы и дождь»

**ДЕКАБРЬ**

№1 «Весёлые танцоры»

1. П/и «Найди себе место»
2. Упражнение «Бег по кругу»
3. Ритмический танец «Зимушка-зима»
4. П/и «Птицы и дождь»

№2 «На птичьем дворе»

1. Разминка «Сорока»
2. Комплекс корригирующих упражнений
3. Упражнение «Ласточка»

№3 «Ловкие ножки»

1. П/и «Найди себе место»
2. Упражнение «Бег по кругу»
3. П/и  «Попляши и покружись – самым ловким окажись»

№4 «Учимся правильно дышать»

1. Упражнение встань правильно
2. Комплекс упражнений на дыхание
3. Упражнение «Жмурки»
4. Упражнение «Буратино»

**ЯНВАРЬ**

№1 «Мальвина и Буратино»

1. Ритмический танец «Кукла»
2. Комплекс корригирующей гимнастики
3. Упражнения для мышц ног
4. Упражнение «Буратино»

№2 «Незнайка в стране здоровья»

1. Разновидности ходьбы и бега
2. Упражнение «Ровная спина»
3. Упражнение «Здоровые ножки»
4. П/и «Удочка»

№3 «Ровные спинки»

1. Упражнение «Бег по кругу»
2. ОРУ (и.п. лёжа, сидя, стоя) у гимнастической стенки
3. Упражнение в висе
4. Игра «Ходим в шляпах»

**ФЕВРАЛЬ**

№1 «Мы куклы»

1. Разновидности ходьбы и бега
2. Ритмический танец «Куклы»
3. Игра «Ходим в шляпах»

№2 «Мы танцоры»

1. Ритмический танец «Аэробика»
2. Упражнения из низких и. п.
3. Упражнение «Делим тортик»
4. П/и  «Попляши и покружись – самым ловким окажись»

№3 «Путешествие в страну Смешариков»

1. Упражнение «Надуем шары»
2. Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3. П/и «Закати мяч в ворота ножкой»

№4 «Поможем Буратино»

1. П/и «Найди себе место»
2. Ритмический танец «Аэробика»
3. Комплекс упражнений на фитбол-мячах
4. Упражнение «Поможем Буратино стать красивым»

**МАРТ**

№1 «У  царя обезьян»

1. Ходьба с различным выполнением заданий
2. Упражнение «Пройди через болото»
3. Упражнение в висе.
4. Упражнение «Положи банан»

№2 «Отгадай загадки»

1. Комплекс упражнений «Загадки»
2. Упражнения на фитбол – мячах
3. П/И «Заводные игрушки»
4. Игра «Собери домик»

№3 «Тренировка для рук и ног»

1. Комплекс упражнений «Веселая маршировка»
2. Упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами)
3. «Сиамские близнецы» (упражнения в парах)

№4  «Будь здоров»

1. Упражнения Разминка «Дышите - не дышите»
2. Игра «Прокати мяч»
3. Упражнения со скакалками

№5  “ Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка”

1. Упражнение «Прыгалка»
2. Комплекс пластической гимнастики
3. Упражнения на самовытяжения
4. П/И «Не урони»

**АПРЕЛЬ**

№1 «Старик Хоттабыч»

1. «Дорожка здоровья»
2. Танец «Утят»
3. Упражнения на тренажёрах
4. Упражнение «Переложи бусинки»
5. Упражнение «Рисуем ногами»

№2 «Веселый колобок»

1. Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений
2. Упражнения на тренажёрах
3. Упражнение «Скатаем колобок»
4. П/И «Колобок и звери»

№3 «Цирк зажигает огни»

1. Ходьба с выполнением упражнений для стоп
2. Упражнение «Силачи» (с мячом)
3. Упражнения на тренажёрах
4. П/И «Карусель»
5. Упражнения на дыхание и расслабление

№4 Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия

1. Упражнение «Бег по кругу»
2. Упражнения на тренажёрах
3. Упражнение в висе
4. П\И «Пятнашки»

**МАЙ**

№1 «В гостях у морского царя Нептуна»

1. Упражнение «Море»
2. Игра «Отлив-прилив»
3. Упражнение «Собери камушки»
4. Игра «Спрыгни в море»
5. Игра «Море волнуется»

№2 «Цветочная страна»

1. Ходьба с различным выполнением заданий.
2. Дыхательное упражнение «Цветок распускается»
3. Ритмическая гимнастика на фитбол –мячах
4. Упражнение «Колючая трава»

 №3 «В лесу»

1. Ходьба с различным выполнением заданий.
2. ОРУ с гантелями
3. П/И «Кто быстрее»
4. Упражнение «Колючая трава»

№4 «Весёлая тренировка»

1. Ходьба с различным выполнением заданий.
2. ОРУ с гантелями
3. П/и «Самый ловкий»
4. П/и «Будь внимательным»

**4.Календарный учебный график.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Месяц | Тема занятий | Форма занятий | Количество  часов | Форма контроля |
| 1 | Сентябрь | "Наши ножки идут по дорожке | На свежем воздухе | 4 | Осмотр ортопеда |
| 2 | октябрь | Гибкий носок". | игра | 4 | наблюдение |
| 3 | ноябрь | "По следам» | Спортивные упражнения | 4 | наблюдение |
| 4 | декабрь | "Волшебная  скакалка" | Спортивные упражнения | 4 | наблюдение |
| 5 | январь | "Забавы зимушки- зимы". | Подвижные игры | 4 | наблюдение |
| 6 | февраль | «Силачи и  акробаты». | Спортивные упражнения | 4 | наблюдение |
| 7 | март | "Мамины помощники" Психогим- настика. "Поливаем цветы." | игра | 4 | наблюдение |
| 8 | апрель | По  дорожкам "Здоровья | Подвижные игры | 4 | наблюдение |
| 9 | май | Образно- игровое занятие | На свежем воздухе | 4 | Осмотр ортопеда |
|  | Итого: |  |  | 36 |  |

**5 .Методическое обеспечение:**

       В *подготовительную часть* включают несложные общеразвивающие и корригирующие упражнения. Темп выполнения – медленный, умеренный и средний, дозировка – 6-8 повторений.

 В *основную часть* входят специальные упражнения из положения, лежа на спине, на боку и на животе. В этих положениях легче следить за выпрямленным телом, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при держании тела в положении стоя и сидя. Для профилактики плоскостопия используют упражнения с мелкими предметами (карандашами, игрушками от киндер-сюрприза, детали мелкого конструктора и др.), предлагают детям захватывать предметы пальцами ног; рисовать, зажав карандаш пальцами ног. Дозировка упражнений зависит от возраста детей, в среднем – 8-16 раз. Все упражнения обязательно исполняются в обе стороны. Во время физической нагрузки важно научить ребенка правильно дышать через нос, совершенно свободно, без малейшего напряжения.

*Заключительная часть*строится из упражнений на расслабление (релаксацию), выполняемых в и. п. лежа на спине, дыхательных упражнений и специальных – на ощущение правильной осанки или подвижной игре малой активности.

Моторная плотность занятий может быть невысокой – это обусловлено тем, что учитывается индивидуальный характер выполнения каждого упражнения. Дозировка увеличивается постепенно, по мере освоения техники выполнения.

С детьми 5-7 лет с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов (объяснения, команды и др.) без сопровождения показом, применяем словесные наглядные пособия (фотография, рисунки).

Для сохранения ритма и темпа движений при выполнении упражнений применяются:

·  ритмическое музыкальное сопровождение;

· четкие команды;

· звуковой сигнал.

Для детей 5-7 лет комплексы  упражнений усложняются, используются задания по карточкам-схемам, наглядные пособия, загадки, соответствующие сюжету комплекса.

Для всех возрастных групп на занятие применяется художественное слово. Все это способствует повышению интереса и активности детей, а, следовательно, более качественному выполнению упражнений.

На занятиях используем подвижные игры, направленные на формирование навыка правильной осанки и на укрепление мышц туловища и ног.

Проводится самомассаж в игровой форме.

***Методика «БОСОНОЖЬЕ»***

     Данная методика повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Желательно начинать в теплый период года.

***Солнечные (воздушные) ванны***

Под действием ультрафиолета на кожу, в организме вырабатывается витамин Д, благодаря которому укрепляется костная система. Также солнечные ванны усиливают защитные функции кожных покровов и обмен веществ. Однако пребывание на солнце тоже нужно дозировать, т.к. может быть перегревание организма, а лучший эффект от воздушных ванн получается, когда на коже нет загара.

Начинать такую закалку лучше в безветренную и в нежаркую погоду летом, примерно на 3-5 минут, постепенно увеличивая пребывание на 30-35 минут.

***Прогулки на свежем воздухе***

Идеальный вариант для детей дошкольного возраста. С ними в детском саду нужно гулять по 2-3 раз в день от 30 минут до 2 часов. Ребенок на прогулках активен, много и с удовольствием двигается.

***Закаливание горла***

Особенно полезно детям с частыми респираторными заболеваниями. Проводить желательно в первую половину дня с целью гигиенического эффекта и закаливания горла. Следует полоскать горло водой при температуре 33-36˚, а затем после привыкания снижать на 1˚, каждые 5 дней доведя до 16-18˚.

Но если ребенок болен, то снижать температуру через 7 дней.

***Обтирание***

Для его проведения используют рукавичку из мягкой махровой ткани. Ее намачивают в теплой воде, затем слегка отжав, делают обтирание рук ребенка, начиная от кончиков пальцев до плеч, после обтирают грудь,  потом живот, спину, ноги до паха. Оптимальное время проведения данной процедуры – перед сном. Температура воды при этом должна быть примерно 27˚, то есть близкой к температуре голой кожи.

***Закаливающее дыхание***

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же 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.

***«Поиграем с носиком»***

1. Организационный момент

*«Найди и покажи носик»*

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому

2. Основная часть

Игровые упражнения с носиком.

*«Помоги носику собраться на прогулку»*

Каждый ребёнок берёт носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

*«Носик гуляет»*

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твёрдому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняет через нос.

 «*Носик балуется»*

На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

*«Носик нюхает приятный запах»*

Ребёнок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочерёдно закрывая их указательным пальцем.

*«Носик поёт песенку»*

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поёт: «Ба – бо – бу».

*«Поиграем носиком»*

Ребёнок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно.

Таким образом, делается как бы растирание.

3. Заключительный этап.

 «*Носик возвращается домой»*

Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

**Примечание:** Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне дружок,  
И садись скорей в кружок.  
Носик ты быстрей найди,  
Тёте ... покажи.  
Надо носик очищать,   
На прогулку собирать.  
Ротик ты свой закрывай,  
Только с носиком гуляй.  
Вот так носик-баловник!   
Он шалить у нас привык.  
Тише, тише, не спеши,  
Ароматом подыши.  
Хорошо гулять в саду  
И поёт нос: «Ба-бо-бу».  
Надо носик нам погреть,  
Его немного потереть.  
Нагулялся носик мой,  
Возвращается домой

***Массаж волшебных точек 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.

***«Поиграем с ушками»***

1. Организационный момент.

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их вокруг.

2. Основная часть.

Упражнения с ушками.

*«Найдём и покажем ушки»*

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому

*«Похлопаем ушками»*

Ребёнок заводит ладони за уши и загибает их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко опускает их. Пи этом ребёнок должен ощущать хлопок.

*«Потянем ушки»*

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем опускает.

*«Погреем ушки»*

Ребёнок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трёт ими всю раковину.

3. Заключительный момент

Дети расслабляются и слушают тишину.

Примечание. Количество повторений каждого упражнения зависти от возраста детей. В среднем это составляет 7-8 раз, для малышей достаточно 5-6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок,  
И садись скорей в кружок.  
Ушки ты свои найди  
И скорей их покажи.  
А потом, а потом  
Покрутили козелком.  
Ушко кажется замёрзло  
Отогреть его так можно.  
Ловко с ними мы играем,  
Вот так хлопаем ушами.  
А сейчас все тянем вниз.  
Ушко, ты не отвались!  
Раз, два! Раз, два!  
Вот и кончилась игра.  
А раз кончилась игра,   
Наступила ти-ши-на!

***Дыхательная гимнастика***

1. «ЧАСИКИ»  
Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10—12 раз.

2. «ТРУБАЧ»  
Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф-ф». Повторить 4—5 раз.

3. «ПЕТУХ»  
Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопать ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5—6 раз.

4. «КАША КИПИТ» Сидя, одна рука лежит на животе, другая—на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.

5. «ПАРОВОЗИК» Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20—30 секунд.

6. «НА ТУРНИКЕ» Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки—вдох, палку опустить назад на лопатки—длинный выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.

7. «ШАГОМ МАРШ!» Стоя, гимнастическая палка в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага—вдох, на 6—8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 минуты.

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

9. «РЕГУЛИРОВЩИК» Стоя, ноги расставлены на ширину 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.

10. «ЛЕТЯТ МЯЧИ» Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произносить, выдыхая, длительное «у-х-х-х-х». Повторить 5—6 раз.

11. «ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ»  
Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки—вдох, опустить руки-вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4—5 раз.

12. «ЛЫЖНИК»

Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5—2 минут. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».

13. «МАЯТНИК»  
Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне—выдох, произносить «т-у-у-у-х-х».  
Повторить 3—4 наклона в каждую сторону.

14. «ГУСИ ЛЕТЯТ» Медленная ходьба в течение 1—2 минут. Поднимать руки в стороны — вдох, руки вниз—выдох, произносить «г-у-у у-у».

15. «СЕМАФОР»  
Сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднимать руки в стороны—вдох, медленно опускать вниз—длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3—4 раза.

Эти упражнения ребенок должен выполнять утром и среди дня. В летнее время второе занятие лучше проводить на воздухе во время прогулки.

***Точечный массаж.***

Для повышения сопротивляемости организма к  простуде  и заболеваниям верхних дыхательных путей рекомендуется проводить точечный массаж особых зон грудной клетки и лица, которые являются важными регуляторами деятельности верхних органов. Точечный массаж повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Под действием массажа организм начинает сам вырабатывать «лекарства», которые намного эффективнее и безопаснее таблеток. Точечный массаж можно делать самим, а также можно научить детей.

***Точки, которые следует массировать при ОРЗ.***

**Точка 1.**Связана со слизистой трахеи, бронхов, а также костным мозгом. Массаж  этой зоны уменьшает кашель, улучшает кроветворение (15 раз в одну сторону и 15 раз в другую).

**Точка 2.** Регулирует иммунные функции организма, повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям (15 раз в одну и 15раз в другую сторону)

**Точка 3.** Область коренных клубочков нижней челюсти. Контролирует химический состав крови и одновременно слизистую оболочку гортани (15 раз только в одну сторону).

**Точка 4.** Шейный узел надо массировать сверху вниз. Зоны шеи связаны с регуляторами деятельности сосудов головы, шеи, туловища. Нормализуется работа вестибулярного аппарата (15 раз).

**Точка 5.** Она расположена в области 7-го шейного и 1-го грудного позвонка. Оказывает большое внимание на излечение от таких болезней как грипп, простуда.

**Точка 6.** Улучшает кровообращение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит (по 15 раз в каждую сторону).

**Точка 7.** Улучшает кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга (по 15 раз в каждую сторону).

**Точка 8.** Массаж этой области воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат (по 15 раз в каждую сторону).

**Точка 9.**Руки человека связаны со всеми органами. При массаже нормализуются

Многие функции организма. Большой палец в центр ладони, а указательным массировать тыльную сторону ладони между указательным и большим пальцами.

Массаж надо делать 3 раза в день.

|  |
| --- |
| ***Гимнастика в постели*** 1. Потягивания-поднимания поочередно правой и левой ног и рук одновременно 2. Поочередное сгибание и разгибание ног. |

|  |
| --- |
| ***Самомассаж головы.*** Сидя на кровати, ребенок имитирует движения:  1. Включает воду, трогает ее, мочит волосы. 2. Наливает шампунь в ладошку и начинает изображать мытье головы. 3. Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку. 4. Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавишам, «бегает» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга. 5. Смывает шампунь с головы. 6. Берет полотенце и сушит им волосы. 7. С любовью и лаской расчесывает волосы пальцами, словно расческой.  ***Дыхательные упражнения*** Весьма надежное средство, укрепляющее защитные силы организма и охраняющее от простуды, – закаливающие дыхательные упражнения, которые выполняют утром до завтрака или вечером после ужина:  ***-Ветерок*** Взрослый произносит текст и показывает движения, а малыш их запоминает и повторяет:  Я ветер сильный, я лечу,  Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос). Хочу налево посвищу (поворачивает голову налево, делает губы трубочкой и дует),  Могу подуть направо (голова прямо – делает вдох через нос, голова направо – выдох через губы трубочкой),  Могу и вверх (голова прямо – делает вдох через нос, затем выдох через губы трубочкой и снова вдох),  И в облака (опускает голову, подбородком касается груди и делает спокойный выдох через рот)  Ну а пока, я тучи разгоняю (выполняет круговые движения руками). |

|  |
| --- |
| ***-Самолет*** Взрослый рассказывает стихотворение, а малыш выполняет движения в его ритме:  Самолетик-самолет (разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)  Отправляется в полет (задерживает дыхание)  Жу-жу-жу (делает поворот вправо)  Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)  Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)  Я налево полечу (поднимает голову, вдох)  Жу-жу-жу (делает поворот влево)  Жу-жу-жу (выдох, ж-ж-ж)  Постою и отдохну (встает прямо и опускает руки). |

|  |
| --- |
| Кроме этих упражнений полезны: ежедневное надувание мыльных пузырей, воздушных шариков, задувание зажженных свечей, «сдувание бумажки» со своей ладони или стола сомкнутыми губами и даже бурление воды в стакане через соломинку. |

***Фитотерапия***

|  |
| --- |
| Для профилактики простудных заболеваний очень полезны отвары целебных трав, ведь витамины растительного происхождения усваиваются лучше, чем выделенные синтетическим путем.  Фитотерапия проводится в виде курсов: 2-3 курса в год продолжительностью от 3-х недель до 2,5 месяцев и перерывом между ними не менее 2-х недель. Минимальное количество ежедневных процедур в одном курсе – 15.  Для детей рекомендуют готовить настои и отвары в следующей суточной дозе сухого лекарственного сырья на 1 стакан:  *1-3 лет – 1 чайная ложка  3-6 лет – 1 десертная ложка  старше 6 лет – 1 столовая ложка* При правильном приготовлении безопасны для дошкольников чаи из следующих растений: душица (цветки), калина, клюква, рябина, мята, мелисса. Особенно полезно ежедневное употребление настоя шиповника за 10-15 минут до еды. Отличным добавлением к настою может стать сок лимона и/или мед. |

**Коррекционная гимнастика после сна на сентябрь**

|  |
| --- |
| **Дыхательная гимнастика:**  И.п: стоя, ноги врозь, руки вверх, сцеплены в замок. Вдох-и.п.; выдох-наклон в сторону. Повторить 6 раз.  И.п: стоя, руки внизу, кисти в стороны. Вдох-подняться на носки, развести руки в стороны; выдох-поворот туловища в сторону, полуприсед. Повт. 4 раза.  **Дифференцированная работа с часто болеющими детьми**  Игра «Подуй на листочек» И.п: стоя, листочки на ладони. По команде дети начинают дуть на листочки.  Контрастное закаливание ног. |

|  |
| --- |
| **Комплекс ОРУ:**  И.п: ноги на ш.ст., руки внизу.1-2-поднять руки через стороны вверх, потянуться на носках; 3-4-вернуться в и.п.(6 раз).  И.п: ноги вместе, руки на поясе.1-руки вперёд,2-вверх,3-в стороны,4-на пояс(6р)  И.п: ноги на ш.пл., руки на поясе. 1-2-повороты туловища вправо, 3-4-повороты влево (повт.5 раз).  И.п: ноги на ш.пл., руки внизу. 1-присесть,2-постучать ладонями об пол, 3-встать,4-руки вверх, прокручивание кистей (повт.6 раз).  **Гимнастика в постели:**  *Потягивание.* И.п: лёжа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочерёдно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), потом одновременно руками и ногами, растягивая позвоночник.  **Игра «Холодно-тепло»**(напряжение и расслабление мышц). И.п: лёжа на спине. На табличку «холодно» дети сворачиваются в клубок, дрожа всем телом, изображая, что им холодно. На табличку «тепло» дети раскрываются, показывая, что им тепло. Повторить 3 раза.  **Самомассаж ладоней*.***И.п: тоже. Быстро растирать свои ладони до появления тепла, затем тёплыми ладонями «умыть» лицо. Повторить 3 р.  **Гимнастика на стуле:**  «Гусеница»- сгибание и разгибание пальцев ног, выдвижение стопы вперёд до выпрямления коленей.  «Барабанные палочки»-постукивание пальцев ног.  «Помирились и поссорились»-сжимание и разжимание пальцев ног.  «Согреемся»-ноги вытянуть вперёд, тянуть то носки, то пятки. |
| **Коррекционная гимнастика после сна на октябрь** |  |  |

|  |
| --- |
| **Гимнастика в постели:**  Потягивание. И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочерёдноподнимать правую (левую) руку, потянуться, опустить, затем правую илевую ногу (то носком, то пяткой); потом одновременно руки и ноги, растягивая позвоночник. |
| **«Отдыхаем».** И.п: лёжа на животе с опорой на локти, ладонями поддерживая подбородок. Поочерёдно сгибать и разгибать ноги в коленях. |
| **Самомассаж головы.** И.п: сидя на кровати. Имитация движений: моем голову, сушим полотенцем, расчёсываем. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Коррекционная ходьба:**  И.п: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы(медведь), с высоким подниманием колена в чередовании с обычной ходьбой.  Ходьба по корригирующим дорожкам.  **Комплекс ОРУ:**  И.п: ноги на ш.ст., руки внизу. 1-2-поднять руки через стороны вверх, потянуться на носках, хлопнуть в ладоши; 3-4-вернуться в и.п.(6 раз).  И.п: ноги вместе, руки согнуты в локтях перед грудью. 1-3-плавные рывки согнутыми руками, 4-разведение прямых рук в стороны(5раз).  И.п: ноги на ш.пл., руки вверху. 1-наклон туловища вправо,2-и.п.; 3-наклон влево, 4-и.п.(5раз).  И.п: ноги вместе, руки на поясе.1-2- приседания (6 раз).  **Дыхательная гимнастика**:  «Погреемся». И.п: стоя, ноги вместе, руки в стороны. Вдох-и.п.,выдох-быстро скрестить руки перед грудью.(6 раз).  «Часы». И.п: стоя, ноги на ш.пл.,руки на поясе. Вдох-наклон вправо(влево)-«тик»; выдох-и.п. «так» (6 раз).  **Дифференцированная работа с детьми на профилактику плоскостопия:**  захватывание, поднимание и перенос пальцами ног мелких игрушек из обруча в обруч.  Контрастное закаливание ног. | | |
| **Коррекционная гимнастика после сна на ноябрь**  **Гимнастика в постели:**  *Потягивание.*И.п: лёжа на спине, поднять руку вверх, потянуться и убрать за голову, тоже другой рукой. Поочерёдно тянуть от себя правую и левую ногу (то носком, то пяткой), потом одновременно руками и ногами, растягивая позвоночник.  **Игра «Зима и лето**»(напряжение и расслабление мышц). И.п: лёжа на спине. На табличку «зима» дети сворачиваются в клубок, дрожа всем телом, изображая, что им холодно. На табличку «лето» дети раскрываются, показывая, что им тепло. Повт. 3 раза.  **Пальчиковая гимнастика.** И.п: тоже. Поочерёдно перебирать пальцы рук, соединяя с большим в прямом и обратном порядке. Соединить кончики пальцев, пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой ( по 6 раз).  **Гимнастика на стуле:**  «Гусеница»- сгибание и разгибание пальцев ног, выдвижение стопы вперёд до выпрямления коленей.  Поочерёдное поднимание ног на носки и на пятки, не отрывая от пола  Ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах.  Ноги вытянуть вперёд и соединить, «рисовать» левой и правой ногой в воздухе круг, затем двумя ногами. | | |
| **Комплекс ОРУ:**  И.п: ноги на ш.ст., руки внизу. 1-2-поднять руки через стороны вверх, потянуться на носках, хлопнуть в ладоши; 3-4-вернуться в и.п.(6 раз).  И.п: ноги вместе, руки за спиной, сцеплены в замок. 1-поворот вправо, 2-и.п, 3- поворот влево,4-и.п.(5раз).  И.п: ноги на ш.пл., руки вверху. 1-наклон туловища вправо,2-и.п.; 3-наклон влево, 4-и.п.(повт.5раз).  И.п: ноги вместе, руки на поясе. приседания (2 раза по 5 раз). |  |  |

|  |
| --- |
| **Дыхательная гимнастика:**  *1)«Большой-маленьки*й». И.п: стоя, руки внизу. Вдох-подняться на носки, тянуть вверх руки; выдох-присесть, обхватив колени и прижать к коленям голову. Повт. 4 раз.  *2)«Дровосек»*. И.п: ноги на ш.пл. Вдох-руки сложить топориком и поднять вверх. Выдох-резко опустить руки, наклониться, прорезая пространство между ног. Повт.6 раз.  **Дифференцированная работа с часто болеющими детьми**  Игра «Подуй на снежинку. И.п: стоя, снежинки на ладони. По команде дети начинают дуть на снежинки.   Контрастное закаливание ног  **Коррекционная гимнастика после сна на декабрь**  **Гимнастика в постели:**  *1Д 1)Потягивание.* И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочерёдно поднимать правую (левую) руку, потянуться, опустить, затем правую и левую ногу (то носком, то пяткой); потом одновременно руки и ноги, растягивая позвоночник.  2)«Отдыхаем». И.п: лёжа на животе с опорой на локти, ладонями поддерживая подбородок. Поочерёдно сгибать и разгибать ноги в коленях.  **Самомассаж головы.**  И.п: сидя на кровати. Имитация движений: моем голову, сушим полотенцем, расчёсываем.  **Корригирующая ходьба:**  И.п: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы(медведь), с высоким подниманием колена в чередовании с обычной ходьбой.  Ходьба по корригирующим дорожкам.  **Комплекс ОРУ:**  И.п: ноги на ш.ст., руки на пояс. 1-отвести плечи назад и вниз, подняться на носки-вдох; 2-опустить голову, расслабить плечи-выдох (6 раз).  И.п: ноги врозь. 1-сгибая руки к плечам, повернуть туловище вправо; 2-и.п.; 3-поворот влево; 4-и.п.(5раз).  И.п: ноги на ш.пл., руки на поясе. 1-отвести правую вытянутую ногу в сторону; 2-и.п.; 3-отвести левую ногу в сторону; 4-и.п.(5раз).  И.п: ноги врозь. 1-наклон вперёд, отводя вытянутые руки в стороны;2-и.п.(6раз)  **Дыхательная гимнастика:**  *«Пароход».* И.п: Вдох-через нос с шумом набрать воздух, задержать дыхание на 1-2 сек.; выдох- с шумом через губы, сложенные трубочкой «у-у-у»(6 раз).  *«Запуск двигателя».* И.п: стоя, ноги на ш.пл.,руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох-и.п.; выдох-вращать согнутые руки перед грудью «р-р-р» (6 раз).  **Дифференцированная работа с детьми на профилактику плоскостопия:**  захватывание, поднимание и перенос пальцами ног мелких игрушек из обруча в обруч.  Контрастное закаливание ног.  **Коррекционная гимнастика после сна на январь**  **Гимнастика в постели:**  **Потягивание.** И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочерёдно поднимать правую (левую) руку, потянуться, опустить, затем правую и левую ногу (то носком, то пяткой); потом одновременно руки и ноги, растягивая позвоночник.  **Массаж рук.** И.п: сидя на кровати. Активно тереть ладони до ощущения тепла; вытягивать каждый пальчик, надавливая на него; растирать руку до плеча.  **Игра «Птичка».** И.п: сидя на кровати. Имитация движений крыльев: руки перед грудью скрестно, с усилием двигать ими то влево, то вправо; затем медленно поднимать и опускать их.  **Гимнастика на стуле:**  «Гусеница»- сгибание и разгибание пальцев ног, выдвижение стопы вперёд.  Поочерёдное поднимание ног на носки и на пятки, не отрывая от пола  Ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах.  Ноги вытянуть вперёд и соединить, «рисовать» левой и правой ногой в воздухе квадрат, затем двумя ногами.  **Комплекс ОРУ:**  И.п: о.с. 1-поднять руки вперёд-вверх, сцепив их в замок над головой; 2-подняться на носки, прогнуть спину, 3-и.п. (6 раз).  И.п: о.с. 1-отвести прямые руки в стороны,сводя лопатки(вдох);2-и.п.(выдох) 6  И.п: ноги на ш.пл., руки на поясе. 1-наклон к правой ноге,2-и.п.;3-наклон к левой ноге, 4-и.п.(6раз).  И.п: то же. 1-поднять правую ногу назад-вверх,2-и.п. Тоже левой ногой (6раз)  **Дыхательная гимнастика:**  1)«Хлопушка». И.п: стоя, руки внизу. Вдох-развести руки в стороны; выдох-опустить вниз, хлопнуть в ладоши (6 раз).  2)«Барабанщик». И.п: стоя, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох-и.п.; выдох- удар кулаком вниз, произнося «ТА»(6 раз).  **Дифференцированная работа с детьми на профилактику нарушений осанки:**  «*Сосулька»*-повисеть на вытянутых руках на рейке гимнастической стенки спиной к ней, туловище держать прямо, ноги вместе. Остальные дети ходят по ковру с мешочком на голове.  Контрастное закаливание ног.  **Коррекционная гимнастика после сна на февраль**  **Гимнастика в постели:**  *Потягивание.* И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочерёдно поднимать правую (левую) руку, потянуться, опустить, затем правую и левую ногу (то носком, то пяткой); потом одновременно руки и ноги, растягивая позвоночник.  *«Кошка».* И.п: стоя на коленях с опорой на ладони. Поочерёдно прогибать и округлять спину.  **Самомассаж лица.** И.п: сидя по-турецки на кровати. Поглаживать лоб, щёки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивать по коже. Надавливать пальцами на переносицу, на середину каждой брови, делая вращательные движения, затем щипками лепить густые брови (от переносицы к вискам). Надавливать на крылья носа от переносицы к носовым пазухам, подёргать себя за нос.  **Корригирующая ходьба:**  И.п: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы(медведь), приставным шагом по гимнастической палке в чередовании с обычной ходьбой.  Ходьба по корригирующим дорожкам.  **Комплекс ОРУ:**  И.п: о.с. 1- поднять левую руку вверх, правую в сторону, подняться на носки, 2-и.п. Тоже, меняя положение рук (6 раз).  И.п: ноги врозь. 1-вытянуть руки вперёд, сжимая пальцы в кулак; 2-согнуть руки, отводя локти и плечи назад, разжимая пальцы(6раз)  И.п: ноги врозь, руки вверху, пальцы сцеплены в замок. 1-наклон вправо, 2-назад;3-наклон влево; 4-вперёд. Ноги прямые (6 раз).  И.п: о.с. 1-согнуть правую ногу, поднимая колено вверх, 2-хлопок под коленом. Тоже левой ногой (6 раз).  **Дыхательная гимнастика:**  1*)«Задувание свечи».* И.п: о.с. Вдох-через нос с шумом набрать воздух, задержать дыхание на 1-2 сек.; выдох- с шумом через губы, сложенные трубочкой (6 раз).  2*)«Трубач».*И.п: стоя, ноги на ш.пл.,руки согнуты перед собой (как бы держа трубу). Вдох-и.п.; выдох-делать мелкие движения пальцами, подражая нажиманию на клавиши, произнося «ту-ту» (6 раз).  **Дифференцированная работа с детьми на профилактику плоскостопия:**  упражнения с платочком взять его пальцами ног, сложить «уголок к уголку». Контрастное закаливание ног.  **Коррекционная гимнастика после сна на март**  **Гимнастика в постели:**  *Потягивание.* И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочерёдно поднимать правую (левую) руку, потянуться, опустить, затем правую и левую ногу (то носком, то пяткой); потом одновременно руки и ноги, растягивая позвоночник.  *Перекатывание.* И.п: лёжа на спине, руки согнуты и прижаты к груди. Повороты туловища справа налево.  **Массаж рук.** И.п: сидя на кровати. Активно тереть ладони до ощущения тепла; вытягивать каждый пальчик, надавливая на него. Растирать руку до плеча, с силой нажимая на мышцы, «смывать водой мыло»: одной рукой вести вверх, затем ладошкой вниз и «стряхнуть воду».  **Гимнастика на стуле:**  *«Гусеница»-* сгибание и разгибание пальцев ног, выдвижение стопы вперёд.  Поочерёдное поднимание ног на носки и на пятки, не отрывая от пола  Ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах.  Поочерёдное подтягивание колена к груди.  **Комплекс ОРУ:**  И.п: о.с. 1-наклон головы вправо, 2-и.п.;3-наклон головы влево, 4-и.п. (6 раз).  И.п: о.с. 1-поднять вверх правое плечо,2-и.п.;3-поднять вверх левое плечо,4-и.п.( 6 раз).  И.п: ноги на ш.пл., руки на поясе. 1-поворот туловища вправо, отвести правую руку в сторону; 2-и.п.;3-поворот туловища влево, отвести левую руку в сторону; 4-и.п.(6раз).  И.п: о.с. 1-присесть с широким разведением колен, руки вперёд; 2-и.п.(6раз).  **Дыхательная гимнастика:**  *«Птицы летят».* И.п: стоя, руки внизу. Вдох-поднять руки через стороны вверх; выдох-опустить вниз (6 раз).  *«В лесу».* И.п: о.с.. Вдох-и.п.; выдох- ладони к лицу, прокричать «Ау!» с поворотом вправо и влево(6 раз).  **Дифференцированная работа с детьми на профилактику нарушений осанки:**  *«Сосулька»-*повисеть на вытянутых руках на рейке гимнастической стенки спиной к ней, туловище держать прямо, ноги вместе. Остальные дети ходят по ковру с мешочком на голове. Контрастное закаливание ног.  **Коррекционная гимнастика после сна на апрель**  **Гимнастика в постели:**  *Потягивание.* И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочерёдно поднимать правую (левую) руку, потянуться, опустить, затем правую и левую ногу (то носком, то пяткой); потом одновременно руки и ноги, растягивая позвоночник.  *«Яйцо».* И.п: сидя на кровати. Подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в стороны.  **Самомассаж лица.** И.п: сидя на кровати по-турецки. Массаж ушных раковин: поглаживать по краям, затем внутри, за ушами; ласково оттягивать вверх, вниз, в стороны; нажимать на мочки ушей.  **Корригирующая ходьба:**  И.п: на носках, на пятках, с приседанием по сигналу, спиной вперёд, перешагивать через кубики, приставным шагом по скамейке в чередовании с обычной ходьбой.  **Ходьба по корригирующим дорожкам.**  **Комплекс ОРУ:**  И.п: ноги на ш.пл. 1- поднять руки вперёд, 2-хлопнуть в ладоши; 3- развести руки в стороны,4-и.п.(6 раз).  И.п: ноги на ш.пл.,руки на поясе. 1-поворот вправо, руки развести в стороны; 2-и.п. Тоже влево (6раз)  И.п: руки за головой. 1-согнуть правую ногу, поднимая колено вверх, 2-и.п. Тоже левой ногой (6 раз).  И.п: о.с. 1-согнуть правую ногу, поднимая колено вверх, стараться задеть локтём левой руки; 2-и.п. То же левой ногой (6 раз).  **Дыхательная гимнастика:**  *«Насос».* И.п: стоя, одна ладонь на другой внизу. Вдох-через нос с шумом набрать воздух, ладони вверх, задержать дыхание на 1-2 сек.; выдох- с шумом, через рот, ладони с силой вниз (6 раз).  *«Язык трубочкой».* И.п: о.с. Вдох-через нос с шумом набрать воздух, задержать дыхание на 1-2 сек.; выдох- медленно через язык, сложенный трубочкой (6 раз).  **Дифференцированная работа с детьми на профилактику плоскостопия:**  захватывание, поднимание и перенос пальцами ног мелких игрушек из обруча в обруч.  Контрастное закаливание ног. |

**Коррекционная гимнастика после сна на май**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| **1.Гимнастика в постели:**  *Потягивание.* И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочерёдно поднимать правую (левую) руку, потянуться, опустить, затем правую и левую ногу (то носком, то пяткой); потом одновременно руки и ноги, растягивая позвоночник. |  | | |
| **2***.***Гимнастика в постели***«Зародыш».* И.п: лёжа на спине. Согнуть в колене правую ногу и прижать её руками к животу. Позу удерживать 3-4 сек. и вернуться в и.п. Повторить движение левой ногой, потом двумя ногами. Прижимая колени к животу, подтянуть голову к коленям и задержаться в этом положении, после чего опустить голову, выпрямить ноги и расслабиться. |  | | |
| **3.Массаж рук.** И.п: сидя на кровати. Активно тереть ладони до ощущения тепла; вытягивать каждый пальчик, надавливая на него. Фалангами пальцев одной руки тереть по ногтям другой, как по стиральной доске. Растирать руку до плеча, с силой нажимая на мышцы, «смывать водой мыло»: одной рукой вести вверх, затем ладошкой вниз и «стряхнуть воду». |  | | |
| **4. Гимнастика на стуле:**  «Гусеница»- сгибание и разгибание пальцев ног, выдвижение стопы вперёд.  Поочерёдное поднимание ног на носки и на пятки, не отрывая от пола.  Вращательные движения стопой.  Покачивание стопы: прижимать к груди, укачивать, похлопать ладошкой по стопе, поднять выше головы |
| **5. Комплекс ОРУ:**  И.п: о.с. 1-2-3-круговые движения шеи в правую сторону,4-и.п.Тоже влево(6 р)  И.п: ноги на ш.пл.,руки к плечам. 1-2-3-4-круговые движения плечами вперёд. Тоже назад( 6 раз).  И.п: ноги на ш.пл., руки в замок внизу. 1-руки поднять, 2-наклон вперёд с одновременным опусканием рук; 3-4-и.п.(6раз).  И.п: о.с. 1-присесть с широким разведением колен, руки вперёд; 2-и.п. (6раз). |

|  |
| --- |
| **6. Дыхательная гимнастика:**  6.1)«Большой-маленький». И.п: стоя, руки внизу. Вдох-подняться на носки,тянуть вверх руки; выдох-присесть, обхватив колени и прижать к коленямголову. Повт. 4 раз.  6.2)«Дровосек». И.п: ноги на ш.пл. Вдох-руки сложить топориком иподнять вверх. Выдох-резко опустить руки, наклониться, прорезаяпространство между ног. Повт.6 раз. |
| **7. Дифференцированная работа с детьми на профилактику нарушений осанки:**  «Сосулька»-повисеть на вытянутых руках на рейке гимнастической стенки спиной к ней, туловище держать прямо, ноги вместе. Остальные дети ходят по ковру с мешочком на голове. |

**Литература:**

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7лет. М., «ТЦ Сфера», 2006

2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.

3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.

4. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.

5. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.

6. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.

7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008