

Проект «В здоровом теле здоровый дух».

Актуальность проекта.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка, она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста, в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому, дошкольные учреждения и семья призваны в дошкольном детстве заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. Именно в семье и детском саду на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье. В современных условиях развития общества, проблема здоровья детей является как никогда актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально - познавательного развития может только здоровый ребёнок.

Цели.

Выявление механизмов и методов внедрения здоровьесберегающих технологий, с помощью которых можно организовать физическое воспитание в ДОУ таким образом, чтобы оно обеспечивало каждому ребенку гармоничное развитие, помогало ему использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня; приобщение детей к здоровому образу жизни.

Установление сотрудничества детского сада и семьи в вопросах распространения и обмена опытом воспитания физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста.

Задачи.

Оздоровительные задачи:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, пальчиковых игр, массажа, закаливания;
- формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

Образовательные задачи:

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему оздоровительной работы.

Воспитательные задачи:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
- расширение кругозора, уточнение представлений об окружающем мире;
- воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.

Задачи для работы с родителями.

- ✓ Изучить интересы, мнения родителей к проблеме сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения;
- ✓ Организовать консультации и обмен опытом между родителями;
- ✓ Обогащать детско – родительские взаимоотношения при проведении совместных мероприятий, уделяя при этом особое внимание пропаганде здорового образа жизни, закаливанию, профилактике заболеваний, сохранению и укреплению физического здоровья детей;
- ✓ Объединять родителей и педагогов в решении вопроса оздоровления детей и привлечения их к занятию массовыми видами спорта;
- ✓ Активизация педагогического коллектива и родителей воспитанников к поиску новых нетрадиционных подходов, форм и методов оздоровления дошкольников.

Тип проекта: познавательный, практико-ориентированный, творческий.

Сроки реализации проекта: октябрь - январь.

Участники проекта: педагоги, дети младшего, среднего, старшего возраста, родители.

Ожидаемые результаты.

- ✓ Создание необходимых условий для организации деятельности ДОО по формированию у детей основ здорового образа жизни.

- ✓ Сохранение и укрепление здоровья детей.
- ✓ Появление интереса у родителей к проблемам оздоровления детей;
- ✓ Обобщить и обогатить опыт детей в сфере здорового образа жизни.
В период работы над проектом обогатить словарный запас детей.
- ✓ В ходе экспериментальной деятельности развивать воображение, мышление у детей, сформировать навыки элементарной исследовательской деятельности.
- ✓ Разучить с детьми пословицы, поговорки, стихи о КГН, здоровье.

Методы и формы работы в рамках проекта:

- рассказы и беседы;
- заучивание стихотворений;
- просмотр видеофильмов;
- моделирование различных ситуаций;
- рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов;
- тематические выставки рисунков;
- сюжетно-ролевые игры;
- дидактические игры;
- игры-тренинги;
- игры забавы;
- подвижные игры;
- психогимнастика;
- пальчиковая и дыхательная гимнастика;
- самомассаж,
- физкультминутки,
- точечный массаж.

Приложение.

Виды деятельности	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа
Беседа	«Я», «Знай своё тело».		
	<p>«Я - человек».</p> <p>«Мое имя».</p> <p>«Зачем мне нужна рука».</p> <p>«Зачем мне нужна нога».</p> <p>«Мои глаза».</p> <p>«Мои волосы».</p> <p>«Чтобы зубы были крепкими».</p> <p>«Моя внешность».</p>	<p>«Кто Я? »</p> <p>«Мое имя, фамилия, отчество».</p> <p>«Моя внешность».</p> <p>«Мимики, жесты».</p> <p>«Правила ухода за своим телом».</p> <p>«Я умею одеваться и раздеваться».</p> <p>«Я не похож на других».</p> <p>«Я расту».</p> <p>«Как мы дышим и зачем? »</p>	<p>«Я - человек».</p> <p>«Я и другие люди».</p> <p>«Наше сердце».</p> <p>«У меня есть замечательный помощник скелет».</p> <p>«Внутренние органы человека».</p> <p>«Я – ребенок. Мой образ жизни».</p> <p>«Как я распознаю запахи».</p> <p>«Что я знаю о себе. Мой организм».</p> <p>«Здоровые зубы».</p>
	«Занимайся физкультурой»		
<p>«Не боимся мы дождей и осенних хмурых дней».</p> <p>«Как вырасти здоровым».</p> <p>«Что поможет быть здоровым».</p> <p>«Зимние игры и</p>	<p>«Человек – живой организм».</p> <p>«Самомассаж от простуды».</p> <p>«Закаляйся».</p> <p>«Правильное дыхание».</p>	<p>«Физкультура и здоровье».</p> <p>«Прогулка для здоровья».</p> <p>«Где Тимоша искал здоровье»</p> <p>«Зимние забавы».</p>	

	<p>забавы».</p> <p>«Наша зарядка».</p> <p>«Давайте жить дружно».</p> <p>«О том, как мальчуган здоровье закалял».</p> <p>«Кто с закалкой дружит, никогда не тужит».</p>	<p>«Ноги, руки, туловище, голова».</p> <p>«Волк стучится к козлятам».</p> <p>«Здоровой будь».</p> <p>«На зарядку становись! »</p> <p>«Бегать я люблю босой».</p>	<p>«Зарядка и простуда».</p> <p>«Разные виды закаливания».</p> <p>«Оздоровительная гимнастика».</p> <p>«Солнце, воздух и вода – наши верные друзья».</p> <p>«Лето красное – для здоровья время прекрасное».</p>
«Соблюдай режим дня»			
	<p>«Зачем соблюдать режим дня».</p> <p>«На зарядку становись».</p> <p>«Мои увлекательные занятия».</p> <p>«Грязные руки».</p> <p>«Про девочку, которая плохо кушала».</p> <p>«Спать пора».</p> <p>«Пришла весна – ребятишкам не до сна».</p>	<p>«Режим дня – помощник нашего здоровья».</p> <p>«Дремота и зевота».</p> <p>«Больная ножка».</p> <p>«Дети, которые плохо едят в детском саду».</p> <p>«За ужином».</p> <p>«Кто умеет? ».</p> <p>«Зачем мы спим? ».</p> <p>«Приятного аппетита».</p> <p>«Самые полезные продукты».</p>	<p>«Осенний урожай».</p> <p>«Необычное угощение».</p> <p>«Полезная для здоровья покупка».</p> <p>«Растения вокруг нас».</p> <p>«Всезнайка».</p> <p>«Вкусно, полезно, доступно».</p> <p>«Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты»</p> <p>«Из чего варят кашу»</p> <p>«Общение с другими</p>

			людьми».
«Мойдодыр!»			
<p>«Наши верные друзья».</p> <p>«Чистота – залог здоровья».</p> <p>«Водные процедуры по утрам».</p> <p>«Умывание».</p> <p>«Купание».</p> <p>«Уход за телом».</p> <p>«Правило поведения за столом».</p> <p>«Чистота игровой комнаты».</p> <p>«Что такое хорошо, что такое плохо».</p>	<p>«Правила поведения за столом».</p> <p>«Культура еды».</p> <p>«Последовательность одевания, умывания, правил гигиены».</p> <p>«Самостоятельно мыть руки, лицо, шею».</p> <p>«Не мешать за столом».</p> <p>«Чистюля - енот».</p> <p>«Помощь маме».</p> <p>«Уборка в доме».</p> <p>«Средства гигиены».</p>	<p>«Здоровье и болезнь».</p> <p>«Чистота и здоровье».</p> <p>«Яблоки из магазина».</p> <p>«Как связаны чистота и здоровье».</p> <p>«О культуре быта человека».</p> <p>«Правила этикета за столом».</p> <p>«Поведение за столом».</p> <p>«Общение за столом».</p> <p>«Чистота тела».</p>	

Развивающие игры.

Виды игр.	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа
Дидактические игры и упражнения	<p>«Кто быстрее покажет то, что назову».</p> <p>«Назови правильно»</p> <p>«Кто у нас красивый»,</p>	<p>«Купание куклы»,</p> <p>« Кому что нужно?»</p> <p>«Поварёнок»</p> <p>«Бабушка кисель варила».</p> <p>«Хвастунишка»-</p> <p>«Нос – ухо»</p>	<p>«Будь стройным»</p> <p>«Одень куклу на прогулку»</p> <p>«Полезные продукты»</p> <p>«Испорченный телефон»</p>

	<p>«Угадай, кто позвал».</p> <p>«Назови, не ошибись»</p> <p>«Что вредно, что полезно».</p> <p>«Что в коробке»</p> <p>«Что попало тебе в рот», «Угадай на вкус».</p>	<p>- «Глухой телефон»</p> <p>- «Угадай мелодию»</p> <p>- «Громко – тихо»</p> <p>- «Тихие – громкие звуки»</p> <p>«Хорошо – плохо».</p> <p>«Что есть во рту?»</p> <p>«Какие у нас зубы?»</p> <p>«У кого есть зубы?»</p> <p>«Щетка для Буратино»,</p> <p>«Уроки Мойдодыра»,</p> <p>«Что полезно, а что вредно для зубов».</p> <p>«Чем не стоит делиться?».</p>	<p>«Кто позвал?»</p> <p>«Угадай, где можно услышать такие звуки?»</p> <p>«Угадай по звуку, что в баночке лежит?»</p> <p>«Определи по звуку»</p> <p>«Чем мы слышим»</p> <p>«Какой орган узнает об этом»,</p> <p>«Чудесный мешочек»,</p> <p>«Помоги себе сам»</p>
<p>Сюжетно – ролевые игры</p>	<p>Сюжеты из цикла сюжетно – ролевой игры «Семья»</p>	<p>«Семья»</p> <p>«Парикмахерская»</p> <p>«Больница»</p>	<p>«Причешем наших кукол»</p> <p>«Семья» Вариант: «Колыбельная для куклы-дочки»</p> <p>«Детский сад» Вариант: «Режим дня»</p> <p>«Парикмахерская»</p> <p>Конкурс среди девочек “Лучшая прическа у моей куклы”</p> <p>«Больница» -</p>

			<p>«Принимает врач ЛОР».</p> <p>«Больница» - «Ведёт приём врач стоматолог».</p> <p>«Магазин» Вариант: «Предпочтение в выборе продуктов, противостояние рекламе». «Обед в семье» Вариант: «Составление меню».</p> <p>«Дочки матери»</p> <p>«Спортивная школа»</p>
Подвижные игры	<p>«Солнышко и дождик»</p> <p>«Озорной мяч»</p> <p>«Воробышки и автомобиль»</p> <p>«Кошки - мышки»</p> <p>«Кошечка»</p> <p>«Маленькие ножки бегут по дорожке»</p>	<p>«Где мы были, мы не скажем, а что делали покажем» (спорт).</p> <p>«Море волнуется раз»,</p> <p>«Делай как мы, делай лучше нас!».</p>	<p>«Мы веселые ребята»</p> <p>«Мой веселый, звонкий мяч...»</p> <p>«Больная птица»</p> <p>«Затейники»</p> <p>«Два Мороза», «Да – нет».</p> <p>«Охотники и зайцы»</p>
Пальчиковая гимнастика	Перечень смотри в приложении.		
Психогимнастика	Перечень смотри в приложении.		
Игры - тренинги	Перечень смотри в приложении.		
Дыхательная гимнастика	Перечень смотри в приложении.		
Игры - забавы	Перечень смотри в приложении.		

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Консультации для родителей: «Первый шаг на пути к здоровью – закаливание», «Роль дыхательной гимнастики в оздоровлении детей».

Составление вместе с детьми сказок по соблюдению правил гигиены: «Путешествие мыльных пузырей», «Сказка про зубную щётку» с рисунками.

Подбор информации в книгах по теме проекта, поиск иллюстративного материала для составления коллажа «Полезные продукты».

Написание отзывов о проекте.

Акция «День здоровой семьи».

Участие семей в соревнованиях "Мама, папа. я - спортивная семья!"

Совместные досуги

Участие в изготовлении нетрадиционного физкультурно-оздоровительного оборудования, в создании альбомов, совместные работы по ЗОЖ.

Информационные стенды.

Участие в итоговом мероприятии.

Стихотворение «Доброе утро» Л. Пилипенко.

Ёжик вышел на зарядку.

Раз-два! Раз-два!

С детства он привык к порядку.

Раз-два! Раз-два!

Поднял он гантели смело,

Кувыркнулся, мостик сделал,

Обежал полянку быстро,

В ручейке умылся чистом.

Улыбнулся и сказал: «Доброе утро!»

Гигиенические процедуры

Цель: закрепление представлений о правилах гигиены и способах осуществления гигиенических процедур.

В каждой группе сопровождаются потешками, загадками, стихами. Может появиться игровой персонаж Мойдодыр. Дети вспоминают правила умывания.

Если хочешь быть здоров – закаляйся и холодной водой умывайся.

Запомнить нужно навсегда:

Залог здоровья – чистота!

И для вас детвора, есть про чистоту игра.

Я начну, а вы кончайте, поговорку продолжайте.

Игра «Закончи пословицу или поговорку»

1. Кто аккуратен, ... тот людям приятен.
2. Чистота – лучшая... красота!
3. Чистая вода... для хворобы беда!
4. Чаще мойся, ... воды не бойся!
5. Будь аккуратен, забудь про лень, чисти... зубы каждый день.

Завтрак

Вместе с детьми вспоминаем, какой витамин для чего нужен и в каких продуктах он содержится (сделать таблицу витаминов)

Витамины, витамины А и В, С и Д -

В жизни нам необходимы,

Можно встретить их везде.

«О пользе овсяной каши». Тим Собакин

Откуда появилась ложка? Она появилась из чайной ложечки,

Которая, ела овсяную кашу и выросла в большую ложку!

А откуда же появилась вилка? А вилка появилась из огромных вил,

Которые не любили овсяной каши, и превратились в маленькую вилку.

Массаж биологически – активных зон «Неболейка»

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело (*поглаживаем ладонями шею сверху вниз*)

Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим козырьком (*прикладываем ко лбу ладони «козырьком» и растираем его*).

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать (*указательными пальцами растираем крылья носа движениями в стороны, сверху вниз*).

Знаем, знаем – да-да-да! Нам простуда не страшна! (*потираем ладони друг о друга*)

«Самомассаж» (движения выполняются под речитатив)

Все вместе ножками потопали,

Ручками по щёчкам похлопали.

Ладошками глаза закрыли

И пальчики раздвинули, раскрыли.

Дружно присели, через пальчики посмотрели.

Пальчики в кулак сжимаем, воздух набираем.

Пальчики разжимаем, воздух выдыхаем.

Ладошками по грудке постучим,

Погладим и немножко помолчим.

Гимнастика для глаз

- ✓ Наложить ладони на закрытые глаза, не касаясь их. Согревание глаз центром ладони 30 сек.
- ✓ Под закрытыми веками рисуем глазами круги – влево, вверх, направо, вниз, затем круг в обратную сторону (5 раз).

- ✓ Нежно погладить пальцами веки, открыть глаза и быстро поморгать.
- ✓ Вытянуть правую руку прямо перед собой, кисть на себя. Смотрим на ноготь среднего пальца и т.д. Не поворачивая головы, следим за указательным пальцем, рука перемещается вправо в сторону, затем – влево. Сменить руку. (5 раз).
- ✓ Медленно приближаем правую руку к носу, затем удаляем. Потом левую руку (10 раз).

Прогулка

Цель: оздоровление детей на свежем воздухе, совершенствование двигательных навыков и физических качеств детей, приобщение их к здоровому образу жизни, расширение представлений об окружающем мире.

Игра-эстафета «Собери мусор»

Участвуют две команды (группы). Строятся в колонну друг за другом, за капитаном. На противоположной стороне площадки (зала) стоит ведро для мусора. Разбросаны бумаги, пакеты, веточки от деревьев. По команде 1-й участник бежит, собирает один мусор и кладет его в ведро, бежит назад передает эстафету следующему участнику. Выигрывает команда, которая больше соберет мусора.

Хороводная игра «Мяч по кругу»

Дети образуют круг, под музыку передают мяч по кругу (или передают мяч и по сигналу воспитателя «Стоп»). Музыка останавливается, у кого в руках оказался мяч, отвечает на вопрос: «Как я помогаю маме?»

Подвижная игра «Водяной»

Выбирается водящий «Водяной», который сидит в кругу с закрытыми глазами (на глазах повязка или маска из непроницаемой ткани). Дети идут по кругу и говорят: «Водяной, водяной, что сидишь ты под водой. Выгляни на чуточку, на одну минуточку». Круг останавливается. Водяной встает и подходит к одному из игроков. Задача «Водяного», определить кто перед ним из детей (можно трогать). Определив, кто перед ним, меняется с ним местами. Игра продолжается дальше.

Подвижная игра «Овощи и фрукты»

Группа делится на две равных по количеству детей подгруппы, выстраиваются в колонны. На противоположной стороне площадки (зала) находится корзина с муляжами овощей и фруктов. Задача команд: одна собирает только овощи, другая команда – фрукты, которые складываются в лукошки. Один игрок может принести в свое лукошко только один предмет. В конце игры подсчитывается только количество правильно собранных овощей или фруктов. Один предмет – одно очко. Подведение итогов, награждение.

Подвижная игра «Зайка серый умывается».

Дети стоят по кругу или перед воспитателем и вместе проговаривают и выполняют соответствующие движения.

Зайка серый умывается, видно в гости собирается.

Вымыл носик, вымыл хвостик, вымыл ухо,

Вытер сухо!

Затем прыгают на двух ногах (имитируя зайца), продвигаясь вперед за взрослым (идут в гости). Потом возвращаются обратно.

Подвижная игра «Ровным кругом» (Мойдодыр называет и просит показать соответствующие названию части тела).

Ровным кругом друг за другом.

Будем весело шагать, что нам Мойдодыр покажет,

То и будем выполнять!

Хороводная игра «Мыльный пузырь».

Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют небольшой круг, стоя близко друг к другу. Говорим: «Раздувайся, пузырь, раздувайся, большой. Оставайся такой, да не лопайся». Играющие отходят назад, держаться за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!» Тогда дети отпускают руки и приседают на корточки, говоря при этом: «Хлоп!» Затем дети снова надувают пузырь, отходя назад, образуя большой круг.

Гигиенические процедуры. Обед.

Полезные продукты	Хлебушко
Ребята очень рады бывают шоколаду.	Вот он, хлебушко душистый,
А я считаю вкусной морковку и капусту.	С хрупкой корочкой витой,
Вот полезные продукты-	Вот он, тёплый, золотистый,
Рыба, овощи и фрукты, молоко и мясо съем.	Словно солнцем налитой.
Думаю, понятно всем:	В каждый дом, на каждый стол.
Полноценная еда для здоровья всем	Он пожаловал, пришёл.

нужна!	<p>В нём здоровье наше сила, В нём чудесное тепло. Сколько рук его растило, Охраняло, берегло. Ведь не сразу стали зёрна, Хлебом тем, что на столе. Люди долго и упорно потрудились на земле.</p> <p style="text-align: right;">С. Погореловский</p>
--------	---

Вместе с детьми смотрим, что приготовили повара, вспоминаем, как это блюдо называется, и из каких продуктов это сварено. Какими столовыми приборами это блюдо кушается. Вспоминаем, какие витамины содержат те или иные блюда, и для чего нам эти витамины нужны (см. таблицу витаминов).

Вспоминаем правила поведения за столом, и умения пользоваться всеми столовыми приборами.

Вечерний отрезок времени.

- ✓ «О, спорт» (создание и рассматривание альбома о спорте, беседа о спорте).
- ✓ Дидактические игры «Валеология», «Аскорбинка и её друзья», «Что полезно, что вредно» и т.д.
- ✓ Чтение К. И. Чуковский «Мойдодыр», «Федорено горе», А. Барто «Девочка чумазая», Аким «Мыло»

- ✓ Разгадывание кроссворда по произведению К. И. Чуковский «Мойдодыр».
- ✓ Вечер загадок.
- ✓ Сюжетно – ролевые игры «Поликлиника», «Аптека».
- ✓ Рисование «Витаминка», «любимый вид спорта».
- ✓ Раскрашивание раскрасок на тему «В здоровом теле, здоровый дух».
- ✓ Занятия по игровому стретчингу.
- ✓ Игра – экспериментирование «Делаем мыльные пузыри», «Грязные и чистые руки».

Конспект НОД на тему "Подарки мойдодыра" средняя группа

Цель: продолжать укреплять и охранять здоровье детей; совершенствовать культурно-гигиенические навыки; развивать речь детей, обогащать словарь; закреплять умения выразительно читать стихи; воспитывать коллективизм и взаимопомощь.

Словарь: мыло, гель, шампунь, полотенце, мочалка, ножницы, расческа, гребешок, порошок.

Ход занятия

Воспитатель читает отрывок из произведения К.И. Чуковского "Мойдодыр":

"Одеяло убежало, улетела простыня,

И подушка, как лягушка

Ускакала от меня.

Я за свечку- она в печку!

Я за книжку- та бежать

И вприпрыжку под кровать!..."

- Как называется произведение?

- Кто его написал?

- Кто такой Мойдодыр? (Умывальников начальник и мочалок командир). Вот он вам передал подарки.

Воспитатель вносит большую красивую коробочку.

- Давайте посмотрим, что в ней находится?

Воспитатель достает мыло.

- Для чего оно нужно?

Ответы детей. После чего ребенок читает четверостишие:

"Не забудь простой науки:

Сел обедать- вымой руки.

Поиграл с котенком мылом-

Тут же вымой руки мылом.

Не бери примера с хрюши

И водичке доверяй.

Ежедневно с мылом уши

Мой, но в них- не ковыряй"

Воспитатель достает зубную щетку, пасту, зубной порошок.

- Для чего все это нужно?

Ответы детей. Дети показывают, имитируя, как надо чистить зубы, полоскать рот.

Ребенок читает:

"Чтобы ты, малыш, имел

Зубки белые, как мел,

Каждый день их надо четко

Чистить пастой и щеткой!"

Воспитатель достает полотенце, мочалку, гель, шампунь.

-Для чего все это нужно?

Дети отвечают и характеризуют все предметы. ребенок читает стихотворение:

"Душ почаще принимай!

Не ходи неряхкой!

После душа надевай

Чистую рубашку

"Солнце выше поднимается.

Всем ребятам улыбается"

Воспитатель достает расческу и ножницы.

-Для чего они нужны?

Дети отвечают.

Ребенок читает:

"Если ногти не стрижешь,

Волосы не чешешь,

С Бармалеем будешь схож

Или с диким лешим"

-Вот несколько подарков прислал вам Мойдодыр. Он хочет, чтобы вы были здоровыми, умными, красивыми.

-Что мы с вами делаем для того, чтобы быть здоровыми: занимаемся зарядкой, ходим на физкультурные занятия, гуляем, играем в подвижные игры, делаем точечный массаж, ходим босиком по рельефным коврикам, полощем рот после еды и горло.

Сейчас мы сделаем точечный массаж:

"Утром над поляной

Солнышко встает.

Вышел на работу

Весь лесной народ.

Муравей несет бревно

Больше муравья оно.

Хоть и мал муравей

Но в лесу он всех сильнеей

Говорят, что хорошо,

Что сегодня дождь прошел.

Дождь покапал и опять

Мы идем гулять

Будем ягодки искать,

И грибочки собирать"

-Молодцы, хорошо все выполнили. А теперь давайте пройдемся по коврикам: спина прямая, голову не опускаем.

-Ребята, покажите, как мы полощем рот. А как надо рот полоскать? Правильно, хорошо, молодцы!! Давайте вспомним гимн Мойдодыра:

Да здравствует мыло душистое!

И полотенце пушистое,

И зубной порошок,

И густой гребешок!

Давайте же мыться, плескаться,

Купаться, нырять, кувыркаться.

В ушате, в корыте, в лохани,

В реке, в ручейке, в океане

И в ванне, и в бане,

Всегда и везде-

Вечная слава воде!

-Молодцы! Все правила Мойдодыра вы усвоили. За это он вам передал подарки.

Воспитатель достает зубные щетки и дарит их детям с пожеланием, чтобы они чистили зубы днем и вечером.

Конспект НОД по развитию речи, воспитанию культурно - гигиенических навыков в средней группе.

Программное содержание:

Продолжать побуждать к ведению здорового образа жизни. Воспитывать привычку следить за своим внешним видом, пользоваться индивидуальными предметами личной гигиены. Вызывать речевую активность детей, закреплять представления о функциональном назначении предметов, называя их, используя слова в разных грамматических формах. Поддержать и поощрять инициативу детей. Учить детей, слушая знакомую потешку, активно помогать воспитателю, читать ее по памяти.

Предварительная работа:

- Рассматривание иллюстраций произведения
- К. Чуковского, заучивание потешек.
- Дид. Игра «Умывайся правильно»
- С/р игры «Дочки-матери»
- П/игра «Пузырь»

Ход занятия:

Дети сидят полукругом.

1. Воспитатель вносит чудесный мешочек

Дает его детям подержать за веревочку.

Дети: Там что -то есть, тяжёлый, гремит.

Воспитатель: Потрогайте, дети щупают через ткань.

Воспитатель: Какое? Твёрдое? Много или мало? Квадратное, круглое, холодное?

Дети: *Запускают в мешок руки и начинают трогать:* холодное, гладкое, твёрдое, душистое.

- Берите по одному (*дети достают*) куски мыла разного цвета и формы.

Дети рассматривают, меняются друг с другом, нюхают (помочь детям поддержать их высказывания). Положить куски мыла в мыльницы.

Воспитатель: А для чего нам нужно мыло!

Идет перечисление: мылом моют руки, стирают белье, моются. А для чего это нужно? Мыться, умываться, мыть руки, полезно для здоровья. Нельзя допускать, чтобы на руках и теле скапливались грязь. Почему?

Дети: Там грязь там много микробов, и они опасны для здоровья, вызывают разные болезни.

Воспитатель: надо мыться каждую неделю, а в каких случаях нужно мыть руки с мылом.

Дети: Перед едой, после посещения туалета, после улицы, после того как поиграли с кошкой, собакой.

Воспитатель: верно. Вспомните, что говорил Мойдодыр:

Надо, надо, умываться

По утрам и вечерам,

А немытым - трубочистам

Стыд и срам, стыд и срам.

2.Игра с поросенком

Воспитатель: Ребята, посмотрите, у нас в группе оказалось грязное полотенце!

Кто не моет руки с мылом

От среды и до среды

На мохнатом полотенце

Отпечатаны следы.

-Ну-ка детки покажите свои ладошки, я посмотрю на грязнулю, который испачкал полотенце. Нет, его здесь нет. Значит, кто-то к нам приходил, сейчас мы его поищем.

Воспитатель: Вот он. Это оказывается, поросёнок Хрюша испачкал наше полотенце.

А нашли, ругать не будем,

То, что было позабудем

Позабудем то, что было

А научим мыться с мылом.

Воспитатель: Ребята вот сегодня мы научим Хрюшу умываться чисто с мылом. стоит таз с водой, рядом мыльница с мылом, полотенце.

Воспитатель: Хрюша, прежде чем начать мыть руки, надо закатать рукава, чтобы не замочить рубашку, платье.

- Покажите, как надо закатывать рукава, помогите друг другу. Хрюша, ты тоже закатай рукава.

- Рукава закатали, теперь покажем Хрюше как надо мыть руки.

Вот так, круговыми движениями, одна ладошка гладит другую (*дети показывают*)

- Но сначала надо смочить руки водой и намылить их мылом.

- Понял, Хрюша? Тогда мойся, а вы дети, смотрите, правильно ли он делает.

- Хрюша начинает разбрызгивать воду (*брызги летят на пол*)

Дети: Нет, нет так нельзя. Нужно тихонечко, не торопясь мыть руки.

Воспитатель: Что сейчас делает Хрюша? (*мылит руки мылом*).

- Теперь что надо ему делать? (*смыть мыло водой*).

- Хрюша смыл мыло. Что ему делать дальше? (*отжать капельки и вытираться полотенцем сухо-сухо*)

- Отжал, Хрюша капельки. Бери полотенце, расправь его и вытирай сухо-сухо каждый пальчик одной ладошки, затем другой. Вот так. Повесь полотенце.

Воспитатель: Дети, каким стал теперь наш Хрюша? (*Чистым*)

Теперь Хрюшино полотенце всегда будет чистым. Правда, Хрюша?

3. Давайте и мы помоем руки с мылом.

Дети моют руки в тазиках.

Воспитатель обращает внимание детей на то что мыло цветное, а пена белая (*перчатки из мыльной пены*).

- Не можете поймать - какое мыло скользкое?

Идёт процесс игры с водой и мылом. (*Опыты эксперимент*)

Воспитатель: Дети, уберите мыло на подставки (*мыльницы*).

А руки, то какие чистые, белые, как у бабушки_ морщинистые.

Отжали капельки воды и вытерли их полотенцем.

4.Игра забава с мыльными пузырями.

Воспитатель: Пускает мыльные пузыри, а дети их ловят.

- Что происходит с пузырями? они лопаются!

Дети садятся на стульчики.

5.Дид игра «Предметы личной гигиены»

У воспитателя на столе предметы: полотенце, зубная щётка, мыло тюбик зубной пасты, мочалка, бутылочка с шампунем, расчёска, зубочистка, носовой платок, майка, ботиночки.

Воспитатель: Ребята, посмотрите у меня на столе много вещей - это предметы которые помогают нам ухаживать за своим телом.

Но есть вещи, которыми может пользоваться только один человек - они называются личные вещи! Этими предметами можешь пользоваться только ты один, нельзя давать их другому человеку, даже если он твой друг, папа, мама, или братишка.

Нельзя давать носить свою одежду и обувь. На них могут быть микробы, которые вызывают болезнь. Вот послушайте очень интересное стихотворение, про личные вещи.

Делая причёску, помни про себя

Что твоя расческа только для тебя

Ты ее хозяин властелин на всем белом свете ты один.

Пусть поймут друзья, что давать вещи нельзя

Личную расческу им.

Утром, чистя зубы, помни про себя,
Что зубная щётка тоже для тебя
Ты ее хозяин властелин,
На всем белом свете ты один
Пусть поймут друзья,
Что давать нельзя
Щетку и расческу им.
Чтобы, чтобы, чтобы все микробы
Ты не передал другим.

Предложить детям предметы личного и общего пользования и разделить их на две группы.

Дети приносят предметы к столу, рядом с которыми на доске изображены вся семья и один человек.

Воспитатель просит детей ещё раз назвать личные вещи.

6. Чтение потешек детьми: водичка-водичка «льётся чистая водица»

Давайте мы с вами вспомним потешки о воде, которые мы знаем.

Водичка, водичка

Умой мое личико

Чтобы глазки блестели

Чтобы щечки розовели

Чтоб смеялся роток.

И кусался зубок.

Льется чистая водица
Мы умеем чисто мыться
Порошок зубной берём
Чисто щёткой зубы трем
Моем шею, моем уши
Сухо вытираемся и в садик собираемся!

От простых воды и мыла у микробов тает сила.

Воспитатель: Дети, что мы сегодня с вами делали? Учили Хрюшу правильно мыть руки с мылом.

Играли с мыльными пузырями.

Вспомнили предметы общего и личного пользования, вспомнили потешки о воде.

А сейчас я хочу всем вам подарить мыло, чтобы вы и дома мыли руки с мылом и были чистыми и здоровыми.

Воспитатель дарит детям мыло в виде разных зверушек.

Да здравствует, мыло душистое

И полотенце пушистое

И зубной порошок

И густой гребешок!

Игровая образовательная деятельность в старшей группе «Сундучок здоровья».

Цель: Формировать у детей понятие - «здоровье» человека. Развивать желание беречь своё здоровье, поддерживать разными видами деятельности.

Материал: сундучок, кроссворд, загадки, перечень вопросов к словесной игре на картинках, схемы к м\п игре «Человечки», яблочко – пазл с пословицами, мешочек в продуктами, карточки с витаминами и стихами, зеркало, вырезанные из листа «зеркала», фломастеры, карандаши, музыка.

Ход: СЮРПРИЗ

Воспитатель: У нас сегодня в группе появился сундучок!

На нём написано: «Чудесный сундучок мудрых вещей для старших ребят!»

Посмотрим! Да тут столько интересных предметов! Для чего они нам?

1. КРОССВОРД.

Вы знаете, что такое кроссворд? Это задачи – думалки.

Нужно подобрать слова по заданным условиям. А условия здесь загадки!

Слушаем внимательно и отгадываем слова в клеточках.

1. Я увидел свой портрет.

Отошел - портрета нет.

И сияет, и блестит,

Никому оно не льстит, -

А любому правду скажет -

Всё как есть ему, покажет. (Зеркало)

2. Дождик теплый и густой,

Этот дождик не простой:

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов (душ).

3. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится!

(Мыло)

4. Хожу, брожу не по лесам,
А по усам, по волосам,
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и мышей.
(Расческа)

5. Резинка – Акулинка
Пошла гулять по спинке.
А пока она гуляла,
Спинка розовая стала.
(Мочалка)

6. Я не море и не речка,
Я не озеро, не пруд,
Но как утро или вечер –
Люди все ко мне бегут.
(Ванна)

7. Серебряная труба,
Из трубы – вода,
Вода бежит и льётся
В белизну колодца,
На трубе – два братца,
Сидят да веселятся.
Один в кафтане красном,
Второй – в голубом,
Оба друга-брата
Заведуют водой.
(Умывальник)

8. Костяная спинка,
Жесткая щетинка,
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит.
(Зубная щетка)

Воспитатель: Подведём итог, прочитаем слово в красной полоске, по вертикале! Это слово - «здоровье». И кроссворд рассказал нам, о чём хотят рассказать в сундучке предметы (о здоровье), чему научить (быть здоровым)!

2. Воспитатель: Что же это за книга странная, картинки есть, а текст не весь!

СЛОВЕСНАЯ ИГРА «Я начну, а ты продолжи!»

Цель: Развивать умение по началу, придумывать конец предложения.

Уточнять и расширять представления о понятии «здоровый человек».

1. Здоровый человек – это...

2. Мое здоровье...

3. Иногда я болею, потому что...

4. Когда я болею, мне помогают...

5. Когда у человека что – то болит, то он...

6. Когда я думаю о своем здоровье, то мне хочется...

Воспитатель: Делать зарядку!

Пожелание из сундучка:

Веселые движения

Полезные движения

Кто ими занимается,

Достоин уважения

Кто ими занимается,

Здоровья надирается

А, кто не занимается-

С болезнями намается.

3. Воспитатель: Что же в волшебном сундуке для зарядки есть? Смотрите, удивительные человечки.

М/П ИГРА «Человечки» (схемы)

Цель: Развивать умение понимать схематическое изображение человека, его движений, точно выполнять заданное упражнение. Дать возможность расслабить мышцы тела, получить + эмоции.

Ход: показ детьми движений по изображениям на карточках.

На коробочке с игрой:

Каждый день по утрам

Делаем зарядку,

Очень нравится нам

Делать по порядку.

Воспитатель: Давайте вместе!

Пожелание из сундучка:

Чтобы вам не болеть

И не простужаться,

Вы зарядкой всегда

Должны заниматься.

4. Воспитатель: В волшебном сундучке есть волшебное яблочко для здоровья. Кто его части соберёт, все его мудрости поймёт, тот здоровье обретёт.

Развивающая ИГРА: «ЯБЛОЧКО - пазл для здоровья!»

Цель: Дать знания о здоровье через народную мудрость в пословицах.

Ход: Нужно собрать из кусочков яблочко, пояснив пословицы.

-«Здоровье дороже богатства». Растраченное здоровье не вернут никакие врачи, сколько бы ты не заплатил.

-«Здоровье не купить». Здоровье дано нам природой, если человек теряет его, то вернуть его будет очень трудно, придется много лечиться.

-«Болезнь человека не красит». Больной человек всегда плохо выглядит, становится раздражительным, капризным.

- «Здоров будешь - все добудешь» Здоровый человек всего добьётся, со всеми делами справится.

- «Здоровому все здорово» Здоровый человек всему рад, видит вокруг себя только хорошее.

Пожелание от сундучка: « Вот и яблочко спелое для здоровья советами полезное. Советы соблюдайте, здоровье сохраняйте!»

5. Воспитатель: А ещё что полезно для здоровья человеку кушать? Отгадай, назови и расскажи. (Выставляем карточки с витаминами к продуктам)

ИГРА «ВИТАМИННЫЙ МЕШОЧЕК»

Цель: Дать знания о витаминах, их полезности и опасности для организма человека. Развивать познавательную активность, тактильное восприятие.

Ход: В мешок кладут фрукты, овощи. Ребёнок определяет на ощупь предмет, называет, достаёт его и вместе с воспитателем рассказывает о витаминах в этом фрукте или овоще.

На мешочке:

Чтобы быть всегда здоровым

Надо многое узнать

И как правильно питаться

Витамины получать!

Бананы, зерна злаков, печень

Тебе советуют все есть.

И в хлебе грубого помола

Есть ценный витамин ...(В6).

Все виды масел так полезны,
И я советую тебе:
Употребляй почаще в пищу
Продукты с витамином... (Е)

Петрушка с щавелем полезны-
Известно вам, как дважды два.
В рябине, луке, облепихе
Есть витамины группы... (А).

Рыба, яйца, мясо свинки
Содержат очень много... (цинка).

В черной смородине, шиповнике, лимоне-
Полно... (С) витамина,
Полезен он, ребята всем,
От ОРЗ и ГРИППА!

Если хочешь быть здоровым
И в кровати не валяться-
Ешь говядину и творог:
Они содержат... (В12).

Пожелание о сундучка:
Пожелаю Вам ребята
Пить лишь соки и нектары,
Есть арбузы и бананы,
Яблоки, изюм и киви,
Манго сладкое и дыни.
Не болейте, улыбайтесь!
Быть здоровыми старайтесь!

5. Воспитатель: А это что за ручка и ножка в сундучке? Да это же для игры «Топать – хлопать!». Слушаем какое-либо действие. Ваша задача, если это действие полезно для здоровья человеку, то хлопать, если нет, то топтать.

М/п игра Цель: Дать знания о ЗОЖ.

Ход: выполнение детьми движений по словесному сигналу, соблюдая правила.

Нужно трудиться

Мало двигаться

Соблюдать чистоту
Закаляться
Лениться
Делать зарядку
Есть много сладкого
Радоваться жизни
Улыбаться
Болезнь
Заниматься физкультурой
Грустить
Много гулять
Слушаться родителей
Редко умываться
Одеваться тепло
Дружить

6. ИЗО игра «Зеркало души»

Цель: Получить + эмоции от деятельности, понимание важности хорошего настроения для здоровья человека. Воспитывать желание улыбаться и дарить улыбку окружающим.

Ход: Изобразить черты лица с улыбкой. Посмотреться в «зеркало» и «увидеть в нём своё отражение». Подарить «зеркало» гостям для улыбки.

Материал: альбомные листы в виде зеркала, фломастеры, карандаши.

Воспитатель: А зачем здесь зеркало и как оно может помочь здоровью?

На зеркале:

Ты не грусти, а улыбайся,
Смотри на вещи веселей,
И от меня ты не скрывайся,
Со мной ведь и смешней, и здоровей...

Воспитатель: И правда, когда улыбаешься в зеркало, настроение улучшается, а раз становится ладно, то и здоровью славно. Улыбнитесь друг другу.

Давайте нарисуем своё замечательное настроение в «зеркале» и мы всегда сможем смотреться в него и повторять свою улыбку, а значит укреплять своё здоровье! Можно будет поделиться улыбкой с окружающими, чтоб все были здоровы.

Пожелание от сундучка:

Улыбайся каждый день – чтоб не зря был прожит день.

Музыка во время работы.

“От улыбки хмурый день светлей, От улыбки в небе радуга проснется.....”

«Витамины я люблю – быть здоровым я хочу».

Для детей среднего дошкольного возраста

ЦЕЛЬ: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

Дать понятие о витаминах, что они содержатся в разных продуктах.

- Вчера Кукла – мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Ее дети их очень любят. Витамины вкусные, красивые.

- А вы, ребята, пробовали витамины?

- Витамины бывают не только в таблетках.

- А в каких продуктах есть витамины?

Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

- В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!»

- А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1.Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2.Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3.Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4.Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5.Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6.Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

- Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

- Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья», давайте вырастим чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).

- Почему на дереве выросла морковь?

- Чем полезно молоко?

- Какой витамин в свекле?

- Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

- Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.

Экспериментально – исследовательская деятельность.

Опыты с водой

Проводя эти опыты, Вы познакомите детей с некоторыми свойствами воды. Обратите их внимание на то, что даже такой привычный объект, как вода, таит в себе много неизвестного. Знание свойств воды поможет детям понять особенности водных организмов, их приспособленность к водной среде обитания.

Материалы и оборудование:

стаканчики с водой, стаканчик с молоком, палочки или чайные ложки, соломинки для коктейля, песок, сахарный песок, кусочки льда, комочки снега, термос с горячей водой, стекло или зеркальце, акварельные краски.

1. Вода прозрачная.

Перед детьми стоят два стаканчика: один с водой, другой с молоком. В оба стаканчика положить палочки или ложечки. В каком из стаканчиков они видны, а в каком нет? Почему? (Перед нами молоко и вода, в стаканчике с водой мы видим палочку, а в стаканчике с молоком – нет). Вывод: вода прозрачная, а молоко нет. Предложить детям подумать, что было бы, если бы речная вода была непрозрачной? Например, в сказках говорится о молочных реках с кисельными берегами. Могли бы рыбы, и другие животные жить в таких молочных реках?

2. У воды нет вкуса.

Предложить детям попробовать через соломинку воду. Есть ли у неё вкус? Дать им для сравнения попробовать молоко или сок. Если они не убедились, пусть ещё раз попробуют воду. (Дети часто слышат от взрослых, что вода очень вкусная. У них формируется неверное представление. Объяснить, что когда человек очень хочет пить, то с удовольствием пьёт воду, и, чтобы выразить своё удовольствие, говорит: «Какая вкусная вода», хотя на самом деле её вкуса не чувствует.)

3. У воды нет запаха.

Предложить детям понюхать воду и сказать, чем она пахнет или совсем не пахнет. Пусть нюхают ещё и ещё, пока не убедятся, что запаха нет. Можно для сравнения предложить понюхать воду, в которую добавили ароматические вещества (духи, соль для ванн).

Однако можно подчеркнуть, что вода из водопроводного крана может иметь запах, так как её очищают специальными веществами, чтобы она была безопасной для нашего здоровья.

4. Лёд – твёрдая вода.

Взять кубики льда. Поместить их в отдельные стаканчики, чтобы каждый ребёнок наблюдал за своим кусочком льда. Дети должны следить за состоянием кубиков льда в тёплом помещении. Обратить их внимание на то, как постепенно уменьшается кубик льда. Что с ним происходит?

Взять один большой кубик льда и несколько маленьких. Понаблюдать, какой из них растает быстрее: большой или маленький. Важно, чтобы дети обратили внимание на то, что отличающиеся по величине куски льда тают в разные промежутки времени. Таким же образом проследить за таянием снега. Вывод: лёд, снег – это тоже вода.

5. Пар – это тоже вода.

Взять термос с кипятком. Открыть его, чтобы дети увидели пар. Поместить над паром стекло или зеркальце. На нём выступят капельки воды, показать их детям.

6. Вода жидкая, может течь.

Дать детям два стаканчика – один с водой, другой – пустой. Предложить аккуратно перелить воду из одного в другой. Льётся вода? Почему? (Потому, что она жидкая.) Если бы вода не была жидкой, она не смогла бы течь в реках и ручейках, не текла бы из крана.

Для того, чтобы дети лучше поняли, что такое «жидкая», предложить им вспомнить, что кисель бывает жидким и густым. Если кисель течёт, мы можем его перелить из стакана в стакан, и мы говорим, что он... жидкий. Если же мы не можем его перелить из стакана в стакан, потому что он не течёт, а выливается кусками, то мы говорим, что кисель... густой.

Поскольку вода жидкая, может течь, её называют жидкостью.

7. В воде некоторые вещества растворяются, а некоторые – не растворяются.

У каждого ребёнка по два стаканчика с водой. В один из них положить обычный песок и попробовать размешать его ложкой. Что получается? Растворился песок или нет? Взять другой стаканчик и насыпать в него ложечку сахарного песка, размешать его. Что теперь произошло? В каком из стаканчиков песок растворился?

На дне аквариума лежит песок. Растворится он или нет? Что было бы, если бы на дно аквариума положили не обычный песок, а сахарный песок? А если бы на дне реки был сахарный песок? (Он растворился бы в воде, и тогда на дно реки нельзя было бы встать).

Предложить детям размешать акварельную краску в стаканчике с водой. Почему вода стала цветной? (Краска в ней растворилась).

8. Лёд легче воды.

Спросить детей: что будет с кубиком льда, если его поместить в стаканчик с водой? Он утонет, будет плавать, сразу растворится? Выслушать ответы детей, а затем провести опыт: опустить кубик льда в стаканчик с водой. Лёд плавает в воде. Он легче воды, поэтому и не тонет. Оставить лёд в стаканчиках и посмотреть, что с ним произойдёт.

9. Вода бывает теплой, холодной, горячей.

Дать детям стаканчики с водой разной температуры. Дети пальчиком или с помощью термометра определяют, в каком стаканчике вода холодная, а в каком горячая. Спросите ребёнка, как получить тёплую воду? Прodelайте это вместе с ним.

Можно продолжить предыдущий опыт(№8), сравнив температуру воды до того, как в неё положили лёд, и после того, как он растаял. Почему вода стала холоднее?

Подчеркнуть, что в реках, озёрах, морях тоже бывает вода с разной температурой: и тёплая, и холодная. Некоторые рыбы, звери, растения, улитки могут жить только в тёплой воде, другие – только в холодной. Если бы дети были рыбами, какую воду они бы выбрали – тёплую или холодную? Как они думают, где больше разных растений и животных – в тёплых морях или в холодных? Сказать, что в холодных морях, реках живёт меньше разных

животных. Но в природе есть такие необычные места, где очень горячая вода выходит из-под земли на поверхность. Это гейзеры. От них, как и от термоса с горячей водой, тоже идёт пар. Может ли кто-нибудь жить в таком горячем «доме»? Жильцов там очень мало, но они есть, например, особенные водоросли.

Важно, чтобы дети поняли, что в водоёмах вода бывает разной температуры, а значит, в них живут разные растения и животные.

10. Вода не имеет формы.

Предложить детям рассмотреть кубик льда (вспомнить, что лёд – это твёрдая вода). Какой формы этот кусочек льда? Изменит ли он свою форму, если опустить его в стакан, в миску, положить на стол или на ладошку? А жидкая вода?

Предложить детям налить воду в кувшин, тарелку, стакан (любые сосуды), на поверхность стола. Что происходит? Вода принимает форму того предмета, в котором находится, а на ровном месте расплзается лужицей. Значит, жидкая вода не имеет формы.

В СТРАНЕ БОЛЮЧКЕ

(сказка-беседа для дошкольников).

ЦЕЛЬ: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

Начнём и мы по-простому. Жили - были два братца. Один в школе учился, во втором классе, а другой ещё маленький - Петька да Антошка. Жили не тужили, да однажды Петька из школы пришёл, а братца Антошки дома нет. Искал его, искал не нашёл. Посмотрел на свою собачку Пыжика, а та вдруг заговорила голосом человеческим: Антошку утащила колдунья Ангина. Он напился холодного молока, да ещё на сквозняке постоял, и она тут как тут - схватит его за горло, не даёт ему дышать, глотать, хочет его погубить. А сама она такая красная, злая. Я на неё залаял, - только хуже сделал, - схватила колдунья Антошку и вылетела с ним в окно. Надо нам с тобой их догонять, пока следы свежие. Я вот чемоданчик нашёл, это доктор Айболит оставил мне на всякий случай. Из него само выскакивает то, что надо.

Недолго Петька собирался в путь дорожку - побежали с Пыжиком спасать Антошку. Бегут и по дороге встретили студента Фурацилина: "Куда бежим? - спрашивает он.

- Антошку от Ангины спасать. - О! Так я вам помогу!!!"

На берегу он объясняет, что при ангине надо язык высовывать изо рта очень быстро и так часто делать - помогает. А ещё надо полоскать горло фурацилином. Тут Фурацилин достал ведёрко с водой, прыгнул с него, а потом выскочил и вот раствор готов. Тут собачка нашла Ангину - в кустах у дороги прячется. Фурацилин к ней подскочил, в ведёрко её опустил и как давай полоскать. Полоскал, - полоскал, и сделалась она из красной - розовая, а потом исчезла. Все радостно запрыгали, но рано! Оглянулись - Антошки нет! Глядят, а его несёт какая - то высокая особа. Фурацилин говорит: "Это тётка Высокая Температура, а её дожидается дядька Озноб. Тётка эта вообще - то не плохая, но её схватила злющая королева страны Болючки. Простуда из нормальной превратила в высокую. Я с ней не могу бороться. Бегите сами, спасайте Антошку!"

Петька и Пыжик догнали Высокую температуру в лесу на полянке. Она устала и отдыхала, спала, стоя у дерева. Антошка рядом лежит - красный. Из

чемоданчика выскочили цветки липы. Сделали из них настой липовый, напоили братца, он начал бледнеть, а тётка стояла, стояла, да вдруг и упала. Превратилась в нормальную температуру.

Пыжик начал учить Петьку, что при высокой температуре надо много пить липовый настой и чего-нибудь кислого, и она быстро превратится в нормальную. Петька взял на руки Антошку и принёс его домой, но из-за кустов выбежали два бородатых старика. Один из них постоянно чихал, а другой кашлял. Они подбежали к Петьке, схватили у него Антошку и моментально скрылись. Что же делать? Может поплакать? Вряд ли поможет. Пошли снова на поиски брата.

А на встречу им девочка и мальчик, они представились ГВОЗДИЧКА и ЛИМОНЧИК. Лимончик подал Петьке кусок лимонной корочки, а Гвоздичка - гвоздику (пряность) и посоветовали: "Прежде чем бежать по следам этих стариков - пожуйте корочку и гвоздику и тогда для вас эти дедули не страшны. - А кто они? - это любимчики королевы Простуды – Насморк «Апчхи» и Кашель «Кхей-Кхей». Они боятся меня и моей подружки. А теперь идите по этой кривой дорожке к городу Хлюпонос, в котором живут «Апчхей» и «Кхей-Кхей».

Наконец, они подошли к стенам какого - то города. Постучали в ворота, а они такие мягкие, потрогали стену, а она как подушка. Тут к ним прилетела ворона и прокаркала, что они находятся у СТРАНЫ ВАТНЫХ ОДЕЯЛ. Жители страны, объяснила Ворона, хорошие ребята, но очень любят кутаться, т. к. панически боятся королеву Простуду. У них стены сделаны из подушек, улицы, города закрыты коврами, над городом крыша из стекла. А сами всегда одеты так:/ А. Барто "Сто одежек"/

Лиф на байке, три фуфайки, на подкладке платьице,

Шарф на шее, шаль большая, что за шарик катиться?

Сто одежек, сто застёжек, слова вымолвить не может

Так меня закутали, что, не знаю, тут ли я?

Жителей этой страны называют куталки.

Наконец, ворота этой страны открыл мальчик в тулупе, валенках и шапке. "Заходите скорее, а то сквозняк" - и он захлопнул за ними ворота из

матрасов. На них набросились куталки, и моментально одели их в шубы, валенки, ушанки, ещё и в одеяла завернули, чтобы отогреть. Они чувствовали, что задыхаются от жары. Ворона яростно сорвала с себя меховой нахвостник и прокричала: " Если человек не любит свежий воздух, кутается, боится холодной воды, не закалён, Простуда всё - равно прорвётся сквозь подушки, вместе со своей компанией - кашлем, насморком и высокой температурой, схватит человека и начнет его мучать. - А что же нам делать? - испугались куталки".

Ворона прочла им учёную лекцию: " Чтобы не бояться простуды, надо одеваться по погоде, второе - делать зарядку, третье - обтираться холодной водой или принимать такой же душ! Вот три золотых правила! Запомните, их куталки. Куталки решили стать закаляками, стали раздеваться, разбирать пуховые заборы, снимать стеклянную крышу: а что было дальше мы не узнаем, т. к. Петька с Пыжиком опять в пути.

Пословицы и поговорки про здоровье и спорт.

Закаляй свое тело с пользой для дела.	Смекалка нужна, и закалка важна.
Холода не бойся, сам по пояс мойся.	В здоровом теле здоровый дух.
Кто спортом занимается, тот силы набирается.	Паруса да снасти у спортсмена во власти.
Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.	Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.	Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.
Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки	Крепок телом - богат и делом.
Пешком ходить — долго жить.	Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

Потешки

Умывание	Одевание
<p>Водичка-водичка, Умой Настино личико, Настя кушала кашку, Испачкала мордашку. Чтобы девочка была Самой чистенькой всегда, Помоги, водичка, Умыть Настино личико</p>	<p>Мы на пухлые ручонки Надеваем рубашонку Повторяй за мной слова: Ручка – раз, и ручка – два! Застегнем застёжки На твоей одежке: Пуговки и кнопочки> Разные заклёпочки.</p>
***	***
<p>От водички, от водицы Всё улыбками искрится! От водички, от водицы Веселей цветы и птицы! Катя умывается, Солнцу улыбается!</p>	<p>На мою малышку Наденем мы штанишки. Повторяй за мной слова: ножка – раз, и ножка – два! А сейчас пойдём гулять. Будем с детками играть.</p>
***	***
<p>Ай, лады, лады, лады Не боимся мы воды, Чисто умываемся, Маме улыбаемся.</p>	<p>Если хочешь прогуляться, нужно быстро одеваться, Дверцу шкафа открывай, по порядку надевай. Первыми – трусики, а за ними маечку:</p>
***	Девочке – с бусинкой, мальчику – с зайчиком.
<p>Водичка, водичка, Умой Лешино личико, Чтобы глазоньки блестели, Чтобы щёчки покраснели, Чтоб смеялся роток, Чтоб кусался зубок.</p>	<p>А потом колготки мы с тобой наденем, Каждую ножку в домик свой поселим. Вот и до рубашечки добрались с тобой. Здесь у каждой ручки домик тоже свой.</p>
***	А теперь штанишки смело одевай.
<p>Знаем, знаем, да-да-да Где ты прячешься, вода! Выходи, водица, Мы пришли умыться!</p>	<p>В них свою рубашечку умело заправляй. Посмотри, на улице стало холодать. Пришло время кофточку деткам</p>

Лейся на ладошку
По-нем-ножку.
Лейся, лейся, лейся
По-сме-лей -Катя умывайся веселей.

Просыпание

Мы проснулись, потянулись.
Вместе солнцу улыбнулись
Здравствуй солнышко -
колоколнышко.

Встали мы с подушечки ручки
потягушечки, Ножки - побегушечки,
вместе - порастушечки.

Кто проснулся ранехонько?
Улыбнулся хитрехонько? Мол
сидеть, лежать без дела не могу агу –
агу Поскорее дайте дело помогу агу -
агу!

Утром смотрит мы в окошко
Поднялось на небе солнце
Лучики на небесах рассыпает солнце
- ах! Тучка ловко этих крох собирает
вместе - ох!

Вот проснулись, потянулись,
С боку на бок повернулись!
Потягушечки! Потягушечки!
Где игрушечки, погремушечки?
Ты, игрушка, погреми,
Нашу детку подними!

Дили- дили-дили-дили –

одевать.
А теперь давай в сапожки мы обуем
наши ножки.
Чтобы ушки не болели быстро
шапочку надели.
А потом и куртку для длительно
прогулки.

При еде

Кто у нас любимый самый?
Ложку первую за маму,

А вторую за кого?

- Да за папу твоего,

За кого же третью ложку?

- За веселую матрешку,

Съешь за бабу, съешь за деду,

За мальчишку - за соседа,

За подружек и друзей,

Съешь побольше, не жалеи!

Съешь за праздник, шумный, яркий,

За гостей и за подарки,

За котёнка, за Тимошку

Эту маленькую ложку

И за рыжего кота,

Вот тарелка и пуста!

На моей тарелочке
Рыженькая белочка.
Чтоб была она видна,

Колокольчики звонили.
Дили-дили-дили-дили -
Колокольчики будили
Всех жуков, пауков
И веселых мотыльков.
Динь-день! Динь-день!
Начинаем новый день!

Дили-дили-дили-дили!
Колокольчики будили
Всех зайчат и ежат,
Всех ленивых медвежат.
И воробышек проснулся,
И галчонок встрепенулся.
Динь-день! Динь-день!
Не проспите новый день.

Все съедаю я до дна!

Самый верный способ есть!
Чтобы эту кашу съесть,
На тарелку мы подуем,
Кашу ложкой заколдуем,
Никому не отдадим,
Сами мы ее съедим.
Первую съедим мы ложку
За кота, котят и кошку,
Чтобы эти мяумурки
Поиграли с нами в жмурки.
А вторую ложку каши
Мы съедим за маму нашу,
Чтобы за день не устала,
На ночь сказку рассказала.
Посвятим мы ложку третью
Папе лучшему на свете,
Пусть от скуки нас спасет –
Сто игрушек принесет!
Ну, осталось нам немножко!
Эту мы опять за кошку,
Эту ложку за коня,
Остальное за меня!

Комплекс дыхательной гимнастики

Насос

И.п.: стоя. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочередно вправо-влево. При наклоне – выдох с произнесением: «С-с-с», при выпрямлении – вдох. Повторить 4-5 раз.

Это очень просто:

Накачай насос ты.

Вправо-влево

Руками скользя,

Назад и вперед

Наклоняться нельзя.

Накачай насос ты –

Это очень просто.

Пускаем мыльные пузыри

- При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
- Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
- Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
- Выдох спокойный через нос, с опущенной головой. Повторить 3 5 раз.

Трубач

И.п.: сидя на стуле. Поднести кисти рук, сжатые в кулак, к губам и, как в трубу, произнести: «Тру – ру - ру». Повторить 3-4 раза.

Мы пришли и сели,

Играем на трубе.

Тру-ру-ру, бу-бу-бу!

Подудим в свою трубу.

Язык «трубочкой»

Губы сложить «трубочкой», при произнесении звука (о) язык высунуть и тоже сложить «трубочкой».

Медленно втягивать воздух через «трубочку» языка, заполнить им легкие, раздувая живот и грудную клетку.

Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза 3-5 с. Повторить 4-8 раз.

Ёж

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги и руками притянуть их к груди – выдох с произнесением: «Бр-р-р» (ёжик замерз). Опустить ноги, поднять руки кверху – вдох (ёжик согрелся). Повторить 5-6 раз.

Вот свернулся еж в клубок,

Потому что он продрог.

Лучик ёжика коснулся,

Ёжик сладко потянулся.

Подуем на плечо

И.п. : стоя, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову влево, сделать губы трубочкой, подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голова вправо – выдох трубочкой. Голова прямо – вдох. Затем опустить голову, подбородком касаясь груди, - сделать спокойные, слегка углубленный выдох. Голова прямо – вдох. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой. Повторить 2-3 раза.

Подуем на плечо,
Подуем на другое,
Нам солнце горячо
Пекло дневной порою.
Подуем и на грудь мы
И грудь свою остудим.
Подуем мы на облака
И остановимся пока.
Потом повторим все опять –
Раз, два, три, четыре, пять.

Куры

И.п.: стоя. Наклониться пониже, свесив руки и опустив голову. Произносить: «Тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям, - выдох. Выпрямиться, подняв руки к плечам, - вдох. Повторить 3-5 раз.

Бормочут куры по ночам,
Бьют крыльями: тах – тах.
Поднимем крылья мы к плечам,
Потом опустим так.

Консультация для родителей: «Использование игровых ситуаций в повседневной жизни в формировании понятий о здоровом образе жизни».

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни.

Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Это, **во-первых, соблюдение режима дня.** В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда.

Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки.

- Дети должны уметь правильно умываться.

-Для чего это надо делать? Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы.

(Для закрепления навыков используем художественное слово. Например, отрывки из сказки Чуковского "Мойдодыр" и т.п.

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

О микробах:

Они очень маленькие и живые (рисунок).

Они попадают в организм и вызывают болезни.

Они живут на грязных руках.

Они боятся мыла.

Микроб - ужасно вредное животное,

Коварное и главное щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет - и спокойно там живет.

Залезет шалопай, и где захочется

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание, и пот.

Вы, дети, мыли руки перед ужином?

Ой, братец лис, ты выглядишь простуженным

Постой-ка, у тебя горячий лоб

Наверное, в тебе сидит микроб!

Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и сделайте **вывод**, который дети должны хорошо усвоить: **не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.**

-Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).

- Посчитайте, сколько раз в день вы моете руки?

В-третьих, это гимнастика, физкультурные занятия, закаливание и подвижные игры.

- Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

- Почему так говорят: "Береги здоровье смолоду".

По утрам зарядку делай

Будешь сильным,

Будешь смелым.

Прогоню остатки сна

Одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна

Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть

И не простужаться

Мы зарядкой с тобой

Будем заниматься.

Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, чаще играть в подвижные игры.

В-четвертых, культура питания.

Отсюда вывод:

Нельзя

- пробовать все подряд

- есть и пить на улице

- есть немытое

- есть грязными руками
- давать кусать
- гладить животных во время еды
- есть много сладкого.

Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

- В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую,
Или сок морковный пьёт.
От простуды и ангины помогают апельсины.
Ну, а лучше съесть лимон
Хоть и очень кислый он.

Консультация для родителей «Закаливание — первый шаг на пути к здоровью».

Уважаемые родители!

Все мы хотим, чтобы наши дети росли здоровыми, крепкими и ловкими. А для этого необходимо, чтобы ребенок имел представление о том, что такое здоровье и как его надо беречь; зачем нужны режим, правильное питание; чтобы он понимал пользу утренней гимнастики, подвижных игр, прогулок на свежем воздухе, имел представление о полезных и вредных привычках, понимал необходимость ухода за своим телом и за внешним видом.

При тесном взаимодействии семьи и детского сада мы можем добиться хороших результатов.

В нашем детском саду созданы все условия, отвечающие медицинским и учебно-воспитательным требованиям по сохранению и укреплению здоровья детей. Педагоги проводят работу по физическому воспитанию: утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, динамические паузы, разнообразные подвижные игры, закаливающие процедуры и т. д.

В выходные дни вы можете проводить работу со своим ребенком дома, чтобы не прерывался процесс укрепления физического здоровья.

С чего начинается ваше утро? Ну конечно же, оно должно начинаться с утренней зарядки! А ваш ребенок делает зарядку? Если нет, мы предлагаем вам начать с сегодняшнего дня! Она не займет много времени, а пользу принесет огромную. Такие занятия способствуют быстрому переходу от сна к бодрствованию, создают положительный эмоциональный настрой, воспитывают потребность в движении и формируют основные двигательные навыки, что очень важно для правильного развития ребенка. Желательно,

чтобы вы занимались с ребенком вместе, тем самым подавая пример и демонстрируя заботу о здоровье.

Расти здоровым, малыш!

Закаливание организма.

Одним из эффективных средств укрепления здоровья является закаливание организма, которое способствует снижению заболеваемости и повышению уровня работоспособности детей.

И так, что же такое закаливание организма?

Закаливание – это система мероприятий, которая направлена на повышение устойчивости механизмов защиты и приспособления организма ко многим факторам окружающей среды (изменение температуры, атмосферное давление, магнитные бури и т. д.) .

Закаленный ребенок – тот, кто достаточно устойчиво переносит все изменения во внешней среде.

Поэтому закаливание организма ребенка должно стать образом жизни каждой семьи.

Нельзя закалить ребенка раз и навсегда. Его необходимо закаливать постоянно.

Наше здоровье лишь на 20% зависит от экологии и на 50 от образа жизни.

Для укрепления здоровья полезны ходьба и бег, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней, обладают ярко выраженным тренирующим эффектом, способствуют закаливанию организма.

Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счет того, что организм будет реагировать целесообразными защитными реакциями – увеличение выработки тепла и уменьшение теплоотдачи. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов.

Способы закаливания.

Традиционные методы закаливания: воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскание горла.

Нетрадиционные: контрастное воздушное закаливание, хождение босиком, контрастный душ, полоскание горла прохладной водой.

Контрастное воздушное закаливание.

Из теплого помещения дети попадают в холодное.

Хождение босиком.

При хождении босиком происходит укрепление сводов и связок стопы, идет профилактика плоскостопия.

Летом детям предоставляется возможность ходить босиком по горячему песку, по мелким камушкам, шишкам, которые действуют как сильные раздражители. Теплый песок, мягкая трава, комнатный ковер действуют успокаивающе. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность.

Контрастный душ.

Самый эффективный метод закаливания в домашних условиях.

После зарядки ребенок встает под душ, обливается водой 36-38*С в течении 30-40 сек., затем температура воды снижается на 2-3*С, а время обливания сокращается до 20-25 сек. Процедура повторяется 2 раза. Через 1- 1, 5 недели разница температуры воды возрастает до 4-5*С и в течение 2-3 месяцев достигает отметки 19-20 *С.

Полоскание горла прохладной водой.

Это один из методов профилактики заболевания носоглотки.

Полоскание горла начинается при температуре воды 36-37*С, затем снижается каждые 2-3 дня на 1*С и доводится до комнатной.

Закаливание – это также ряд *повседневных процедур*, не требующих специальной организации: нахождение в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, умывание прохладной водой, сон при открытой форточке или окне, активные занятия физкультурой, а не только обливание и обтирание.

Закаливание необходимо проводить систематически во все сезоны года, без перерывов и непрерывно постепенно снижая температуру воды. Нельзя начинать с обливания и холодного душа, необходима предварительная тренировка организма более щадящими процедурами – обтирание, ножные ванны.

Закаливанию подвергаются область стоп, шея, лицо, вся кожная поверхность тела, слизистая оболочка полости носа и глотки. При этом необходимо учитывать индивидуальные особенности и эмоциональное состояние ребенка.

Закаливание воздухом проводят, начиная с выработки привычки к свежему воздуху. По температурным ощущениям различают: горячие воздушные ванны – свыше 30*С; теплые – свыше 22*С; средние – 21-22 *С; прохладные – 17-21*С; холодные 4-13*С; очень холодные – ниже 4*С.

Воздушные процедуры – это прогулки, игры, спортивные занятия на свежем воздухе.

Закаливание водой начинают проводить с влажного обтирания ног. Начальная температура воды должна составлять около 35*С, продолжительность такой процедуры длится от 30с. до 1 мин. Каждые 2-4 дня температуру воды снижают на 1 *. Конечная температура составляет 28*С.

Обливание ног: начальная температура воды около 20*С.

Прохладные ножные ванны: начальная температура воды составляет около 34*С. Каждые 2 дня температуру снижают на 1*С. Конечная температура может составлять 18-28*С. Общая продолжительность процедуры по времени составляет 8-12 мин. Процедуру заканчивают обливанием теплой водой- 36*С.

Обтирание: обнаженного ребенка необходимо обернуть смоченной и тщательно отжатой простыней, после чего тело поверх простыни растирают руками до ощущения им тепла. Простыню убирают, ребенка обливают водой и растирают сухой грубой простыней. Процедура длится от 3 до 5 мин., начальная температура воды составляет 33-35*С, постепенно ее снижают и доводят до 28*С.

Воздействие на воротниковую зону: ребенка укутывают в махровое полотенце до подмышечной области. Полотенце, смоченное в горячей воде (40*С, прикладывают на воротниковую область на 1-2 мин., затем смоченное в холодной воде (30*С) – на 1 мин. Общая продолжительность процедуры – до 10 -12 мин.

Важно помнить!

Перерыв в закаливании на 2-3 недели снижает сопротивляемость организма простудным факторам и нежелателен.

При проведении процедур необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка, его возраст, чувствительность к закаливающим процедурам. Не рекомендуется проводить закаливание на фоне отрицательных эмоциональных состояний (страха, обиды, беспокойства). Это может привести к невротическим расстройствам.

Какой же можно сделать вывод по поводу закаливания?

Если мы хотим видеть ребенка здоровым, необходимо ежедневно проводить закаливающие процедуры.

В минимум закаливания включать воздушные и водные процедуры, правильно подобранную одежду.

Повысить сопротивляемость организма помогают некоторые растения-биостимуляторы и адаптогены, которые приспособливают организм к воздействию некоторых вредных физических, химических, биологических

факторов, адаптируют к непривычным условиям среды (черная смородина, шиповник- повышают устойчивость организма к охлаждению и ОРВИ; морковный сок, яблочный, апельсиновый и др. - обладают общеукрепляющим действием, стимулируют пищеварение и усвоение пищи, выводят из организма токсические вещества, источник витаминов, минеральных солей, микроэлементов; прием витаминов позволяет повысить защитные силы организма) .

Будьте здоровы!

Консультация для родителей.

Роль дыхательной гимнастики в оздоровлении детей.

Задача: познакомить родителей со значением дыхательной гимнастики, правилам для успешного овладения дыхательными упражнениями, техникой их выполнения.

Воспитатель: Дыхание – важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. На дыхание можно влиять, регулируя его, делая поверхностным и редким, задерживая на некоторое время и т.д. Процесс дыхания, осуществляемый дыхательными центрами нервной системы, состоит из трех фаз: выдоха, паузы, вдоха, которые непрерывно и ритмично следуют одна за другой.

Начальная фаза дыхания – выдох. Чтобы получить новую порцию кислорода, необходимо для нормального функционирования организма, нужно освободить для него место в воздухоносных путях, что достигается благодаря выдоху.

Дыхательная система, следуя за выдохом, - переходная фаза, характеризующаяся завершением выдоха и ожиданием импульса к вдоху. Пауза не менее важна, чем «активные» фазы дыхания: она обеспечивает эффективный газообмен и вентиляцию легких, что влияет на организм в целом, повышая его работоспособность. Продолжительность пауз зависит от величины физической нагрузки, состояния нервной системы и др.

Дыхательная система детей не совершенна. Чем меньше ребенок, тем уже все дыхательные пути, а слизистая оболочка их выстилающая, очень нежная, легко воспаляющаяся, очень нежная, легко воспаляющаяся, даже под воздействием частиц пыли; при этом и без того узкие ходы делаются еще уже, и ребенку становится трудно дышать. Поэтому помещение, в котором находится ребенок, всегда должно быть хорошо проветрено. В чистом воздухе меньше микробов, снижается риск заболевания.

Жизненная емкость легких у ребенка маленькая, а потребность в кислороде велика, поэтому он дышит часто и поверхностно. В комплексе физкультурно-оздоровительных упражнений необходимо включать дыхательную гимнастику.

Основная поза дыхательной гимнастики: встать прямо, поставить ноги чуть уже плеч, стопы - параллельно, руки вдоль туловища или левая рука на нижней части живота, а правая сбоку обхватывает грудную клетку, приблизительно на уровне локтя (для контроля за дыханием).

Последовательность выполнения дыхательных упражнений:

- ✚ Встать прямо, опустить плечи и сделать свободный выдох; медленно поднять плечи, одновременно делая вдох; медленно опустить плечи, одновременно делая выдох.
- ✚ Плечи вперед, скрещивая перед собой опущенные руки, делать свободный выдох; медленно отвести плечи назад, сводя лопатки, одновременно выдохнуть.
- ✚ Медленно наклониться вперед, сгибая позвоночник только в грудном отделе, и, делая выдох, медленно выпрямиться и прогнуться назад, делая вдох.
- ✚ И.п. то же. Сделать вдох, на выдохе повернуться, одна рука за спину, другая вперед; вернуться в и.п.
- ✚ Ноги на ширине плеч, руки опущены; медленно поднимать правую руку, скользя ею вдоль туловища и поднимая плечо, -- вдох, опускать руку и плечо – выдох; то же, но в другую сторону.

Очищающее «ха» - дыхание

Встать прямо, ноги на ширине плеч; сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задерживать дыхание, пока это приятно; открыть рот, расслабить гортань, сделать энергичный вдох через рот, одновременно опускать руки и наклоняясь вперед («ха»). Медленно выпрямиться и отдыхать в течении пяти дыхательных циклов

(вдох-выдох). Выдыхать воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от всего.

Энергетизированное дыхание (задувание свечи)

Встать прямо, ноги на ширине плеч; сделать свободный вдох и задержать дыхание. Сложить губы трубочкой, сделать три коротких резких выдоха, словно стараясь задуть свечу: «ФУ-фу-фу». Во время упражнения корпус держат прямо, отдыхать в течение пяти дыхательных циклов.

Стимулирующее «шипящее» дыхание

Дыхательное движение такое же, как в гармонично – полном дыхании. Вдох делается через нос в естественном темпе, выдох предельно затягивается. Во время выдоха воздух выходит через рот, издавая высокий свистящий звук, как при произнесении звука (с).

В комплексе упражнений обязательно должны быть элементы надувания резиновых мячей, шаров. Надувание следует начинать с трех-четырёх выдохов, постепенно увеличивая их количество на два-три выдоха за каждое занятие, доводя до полного заполнения игрушки воздухом. При этом необходимо контролировать, чтобы ребенок вдыхал только через нос.

Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие правила:

- ✓ дышать нужно носом
- ✓ заниматься нужно в удобной спортивной форме
- ✓ необходимо следить за тем, чтобы воздух входил и выходил из легких одной непрерывной струей, а вдох и выдох были равны по силе и длительности и плавно переходили друг в друга
- ✓ нагрузку увеличивать постепенно, за счет увеличения числа повторений и усложнений.

Как приучить ребенка к порядку

(консультация для родителей)

Со временем маленькие грязнули превращаются во взрослых мужчин и женщин, а вместо игрушек по квартире валяется одежда, в раковине на кухне лежит грязная посуда. Маленький проказник, переворачивающий все в доме вверх дном – вам знакома эта картина? Уверена, что да. И в том, что ребенок навел художественный беспорядок, нет ничего неправильного. Даже наоборот. Внимание малыша переключается с одного предмета на другой, и ему просто не приходит в голову, что прежде чем взять следующую игрушку, предыдущую нужно положить на место. Но потом малыш взрослеет, а мысль об уборке по-прежнему ему чужда. Есть ли какой-то способ привить ребёнку стремление и желание быть аккуратным и чистоплотным? Личным примером.

Перефразируя известную поговорку, мы – то, в чём мы растём. Именно обстановка в доме и пример родителей определяет наше отношение к опрятности, чистоте и порядку. Поэтому для начала обратите внимание на себя: всегда ли убираете за собой и соблюдаете правила гигиены? Не оставляете ли на ночь невымытую посуду на кухне, аккуратно ли лежит ваша одежда в шкафу, всегда ли моете руки, приходя с улицы и перед едой, чисто ли у вас дома проводится уборка... Зачем убираться сегодня, если можно сделать это завтра? Зачем мыть окна весной, ведь начнётся сезон дождей? Зачем мыть руки перед едой, я же не руками ем? Зачем мыть обувь в грязную погоду? Зачем убирать одежду в шкаф ведь завтра ее опять одевать?

Не воспитывайте лень

Представьте ситуацию: ребёнок пошел в школу, учеба даётся ему нелегко, задают много, спрашивают строго. Заботливая мама, не желая отвлекать чадо от учёбы, говорит: «Можешь ничего не делать по дому, даже кровать не убирай, только делай уроки и учись хорошо».

Очень часто сами родители, не желая загружать ребенка делами по дому, воспитывают в нём лень и нежелание соблюдать элементарные правила личной гигиены, аккуратного воспитанного человека. Застелить кровать, помыть за собой посуду, выключить свет в ванной, помыть ботинки, убираться в своей комнате – если ребёнок знает и привык, что за него это сделаете вы, он никогда не сделает это сам.

Приучать детей к домашним делам нужно как можно раньше, пока они ещё не поняли, что вы можете сделать это вместо них. А уж убирать за собой и самостоятельно себя обслуживать – просто жизненно необходимо. Застилая кровать и складываемая одежда в шкаф, ребенок учится дисциплине, вынося

мусор и выгуливая собаку – ответственности. И то, и другое поможет ему и в учебе, и в будущей самостоятельной жизни.

Двухлетний ребёнок очень любит помогать взрослым членам семьи. Он с упоением наблюдает, как бабушка полет грядки, дедушка красит забор, папа готовит шашлык, а мама убирается. И обязательно хочет делать то же, что взрослые. Понятно, что веник или тряпка в руках ребёнка – оружие массового поражения. Но никто из нас не говорит: брось бяку, не лезь сюда иди лучше поиграй в свои игрушки. Потому что желание помогать взрослым быстро проходит, если ребёнка одёргивают или ругают за неумелые действия и путаные под ногами. Надо наоборот, поощрять малыша за проявленную инициативу, придумывайте ему простые задания и обязательно хвалите его за помощь. Похвала – вообще незаменимая вещь в воспитании ребёнка. Всегда хвалите детей, когда они делают что-то правильно. И им обязательно захочется услышать это ещё раз.

Лёгкий шантаж

Бывают такие моменты, особенно в возрасте 2-3 лет, когда любимым словом малыша становится «нет». В этом возрасте у детей обострено чувство противоречия, и на все ваши просьбы и уговоры они отвечают отказом. Малыш может отказываться убирать за собой игрушки «из вредности». Тогда на помощь придет мотивация: «Мы пойдем с тобой гулять, как только ты уберешь игрушки на свои места» или «Я дам тебе конфету, когда ты помоешь руки». Малыш, скрепя сердце, плетётся убирать разбросанные игрушки и берет мыло и протягивает руки в раковину. И со временем мыть руки перед едой и убирать за собой перерастёт у ребёнка в привычку, он будет делать это машинально. Если ребёнку чего-то хочется, он готов для этого постараться и потрудиться. Поэтому в задействовании корыстных интересов ребенка нет ничего плохого, иногда это просто необходимо. Если ваше чадо хочет коньки, пусть заработает их, убираясь в своей комнате без напоминаний взрослого. Если он хочет кататься по комнате на машине, пусть освободит её от разбросанных игрушек, убрав их на место.

Ребенка постарше можно стимулировать карманными деньгами в обмен на выполнение расширенных домашних обязанностей, например, мытьё полов или посуды после ужина. Только нельзя платить детям за то, что они убирают за собой, это неправильно. К тому времени, когда ребенку понадобятся деньги на карманные расходы, он уже должен понимать, что застелить свою кровать, вытереть пыль в своей комнате и погулять с собакой, которую он очень долго выпрашивал на день рождения, так же естественно, как спать, есть и дышать. С гигиеной почти такая же история. Мыть руки, чистить зубы, ежедневно принимать душ – если это норма в вашей семье, ребенок будет следовать тем же принципам и правилам. Не забывайте восхищаться чистыми ручками и зубками малыша, показывайте

ребёнку хороший пример, и вскоре это станет не скучной обязанностью, а нормой поведения. На помощь родителям могут прийти и примеры из книг и мультфильмов: вы же помните, что случилось с мальчиком, который не любил мыться, или с бабушкой Федорой, которая не мыла посуду, из книжек Чуковского.

Все то что было написано выше не значит, что нужно воспитывать малыша брезгливым чистюлей. Не ограничивайте ребёнка в играх на улице и не ругайте за испачканные руки и одежду. Пачкаться - это естественно. Но в тоже время знать о вредных микробах, живущих на улице и невымытых ручках, ребёнок должен. Но не злоупотребляйте с запугиванием, малыш должен не бояться бактерий, а знать, что может их победить с помощью воды и мыла.

Консультация для родителей.

«Как правильно привить ребенку культурно-гигиенические навыки».

Что же нужно знать нам, взрослым, о привитии ребенку культурно-гигиенических навыков? Дошкольный возраст – это лучший период для закрепления на всю жизнь привычки к чистоте и гигиене. Дошкольник может усвоить все гигиенические навыки, понять их важность, привыкнуть выполнять их правильно и быстро.

Если эти навыки не закрепить в раннем возрасте, то в дальнейшем будет много хлопот.

Многие дети к пяти годам уже умеют сами умываться и чистить зубы. Для выработки и закрепления этих навыков малышу необходимо помочь: научить закатывать рукава, хорошо намыливать руки мылом, хорошо их ополаскивать, смывать мыло, вытираться только личным полотенцем. Нужно несколько раз показать ребенку, где постоянно должно висеть его полотенце и стоять зубная щетка. Но не стоит торопить ребенка, если вначале он на умывание и чистку зубов будет тратить много времени.

Самое главное для приобретения гигиенических навыков – это пример родителей. Если взрослые делают физические упражнения, а затем принимают душ, то ребенок будет делать так же. Дети должны привыкнуть к тому, что по вечерам ежедневно нужно умываться и чистить зубы. Ребенок должен уметь самостоятельно пользоваться носовым платком, который хранится у него в определенном месте. Но взрослые должны помнить, что нельзя ругать ребенка за утерянный носовой платок.

Действенным средством воспитания можно назвать правильно организованный режим занятия, игры, разнообразная самостоятельная деятельность, если педагог активизирует деятельность детей, их познавательные интересы, ненавязчиво, но целенаправленно помогает им строить правильные взаимоотношения друг с другом.

Даже у младших дошкольников в различных играх и наблюдениях, в процессе труда по самообслуживанию и выполнению несложных поручений необходимо формировать навыки бережного обращения к игрушкам и вещам, находящимся не только дома, но и в общем пользовании в детском саду. Развивающее и воспитательное воздействие педагогов и родителей на малышей должны быть общим, постоянными и последовательными. Важен наглядный пример и пояснение действий, способов поведения в интересной для ребенка форме. Ежесекундное общение с детьми должно строиться только на основе доброжелательности. Она вызывает у детей эмоциональную отзывчивость, ответную доброжелательность и многие другие чувства – взаимоуважение и взаимопонимание, жизнерадостность, привязанность к родным, вежливость.

Педагоги и родители должны постоянно помнить, что привитые в детстве все навыки, в том числе и культурно-гигиенические, приносят человеку большую пользу в течение всей его жизни.

Культурно-гигиенические навыки – значимая часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержание в чистоте лица, рук, тела, причёски, одежды, обуви - это не только требования гигиены, но и нормы человеческих отношений. Дошкольники должны знать, что в соблюдении этих правил выявляется и уважение к окружающим, что каждому человеку неприятно касаться грязной руки или смотреть на неопрятную одежду. Неряха, который не умеет следить за собой, своей внешностью, поступками, как правило, небрежен и в работе. Об этом должны помнить всегда и родители, и педагоги.

И культуру еды часто мы относим к гигиеническим навыкам. Но ее значение не только в выполнении физиологических потребностей. Культура потребления пищи и культура поведения за столом имеет еще и этическую сторону, потому что поведение за столом основано на уважении к сидящим рядом, и даже к тем, кто приготовил пищу.

С самого раннего возраста дети должны усваивать некоторые правила: есть надо с закрытым ртом, не спеша, тщательно пережевывая пищу; нельзя класть локти на стол во время еды; нужно бережно относиться не только к хлебу, но и ко всем продуктам; правильно пользоваться столовыми приборами. Владение культурой еды – трудное дело, требующее каждодневной кропотливой работы, но осуществлять формирование этих навыков необходимо, надо добиваться, чтобы дети ели с удовольствием, аппетитом, опрятно.

В формировании и воспитании культурно гигиенических навыков основное значение имеет пример взрослых, поэтому родитель и педагог - это важнейший действенный пример для подражания. Их внешний облик, их поступки и суждения, их тон разговора и их справедливое отношение к окружающим, и, прежде всего, к детям должны быть положительным примером для подражания.

Рекомендации родителям

«Что должен ребенок иметь дома из предметов для развития культурно - гигиенических навыков»

Культурно-гигиенические навыки, их значение в развитии ребёнка.

С первых дней жизни при формировании культурно-гигиенических навыков идёт не просто усвоение правил и норм поведения, а чрезвычайно важный процесс социализации, вхождения малыша в мир взрослых. Нельзя этот процесс оставлять на потом - пусть пока ребёнок останется ребёнком, а приучить его к правилам можно и позже. Это неверное мнение! Психическое развитие - процесс неравномерный, его линии идут не одновременно, есть периоды наиболее быстрого развития тех или иных функций, психических качеств. Эти периоды называются сензитивными, и период раннего и дошкольного детства наиболее благоприятный для формирования культурно-гигиенических навыков. Затем на их основе строится развитие других функций и качеств.

Культурно-гигиенические навыки совпадают с такой линией психического развития, как развитие воли. Малыш ещё ничего не умеет делать, поэтому всякое действие даётся с большим трудом. И не всегда хочется доводить начатое дело до конца, особенно если ничего не получается. Пусть мама или воспитательница покормит, вымоет руки, ведь так трудно удержать скользкое мыло, когда оно выскакивает из рук и не слушается. Очень тяжело встать рано утром, да ещё и самому одеться: надо помнить всю последовательность одевания, уметь застегнуть пуговицы, завязать шнурки : Мама это сделает лучше да и быстрее. И если взрослые спешат прийти на помощь ребёнку при малейшем затруднении, освободить его от необходимости прилагать усилия, то очень быстро у него сформируется пассивная позиция: "Застегните", "Завяжите", "Оденьте". Для того, чтобы завершить действие, получить качественный результат, сделать всё в правильной последовательности, красиво и аккуратно, нужно приложить волевые усилия. Так для ребёнка важным становится качество выполнения действия, он учится доводить начатое дело до конца, удерживать цель деятельности, не отвлекаться. И теперь уже не взрослый напоминает ему о необходимости того или иного действия, а сам он по своей инициативе его сам совершает, контролирует его ход. При этом формируются такие волевые качества личности, как целеустремлённость, организованность, дисциплинированность, выдержка, настойчивость, самостоятельность.

Выполнение культурно-гигиенических навыков создает условия для формирования основ эстетического вкуса. Так, девочка начинает приглядываться к себе, сравнивать, насколько она изменилась, когда её причесали, завязали бантики. Важно, чтобы взрослый при совершении бытовых процессов ненавязчиво обращал внимание ребёнка на изменения в его внешнем виде. Смотря в зеркало, малыш не только открывает себя, но и оценивает свой внешний вид, соотносит его с представлением об эталоне, устраняет неряшливость в своей одежде и внешности. Таким образом, складывается критическое отношение к своему облику, рождается

правильная самооценка. Ребёнок постепенно переходит к контролю за своим внешним видом.

Освоение культурно-гигиенических навыков связано с этическим развитием дошкольника. Трёхлетний малыш уже может дать моральную оценку действиям человека или героя сказки. Пока она ещё основана на переносе общего эмоционального отношения ребёнка к человеку или персонажу: нравится, значит, хороший, не нравится, значит, плохой. В четыре-пять лет у детей начинаются складываться моральные понятия "хорошо", "плохо". Дети относят к ним поступки других людей и на этом основании оценивают поведение. Надо помнить, что ребёнку трудно оценить сложные поступки, гораздо легче бытовое поведение.

Взаимосвязано с формированием культурно-гигиенических навыков складываются и развиваются нравственные чувства. Малыши до трёх лет испытывают удовольствие от того, что они сначала выполняют действия сначала вместе со взрослым, а потом самостоятельно. В четыре года удовольствие ребёнку доставляет правильность выполнения действия, что подтверждается соответствующей оценкой взрослого. Стремление заслужить одобрение, похвалу является стимулом, побуждающим малыша к выполнению действия. И только потом, когда он поймёт, что за каждым действием стоит правило, усвоит нравственную норму, соотнесёт её с действием, он начинает испытывать удовольствие от того, что поступает в соответствии с нравственной нормой. Теперь он радуется не тому, что он вымыл руки, а тому, что он аккуратный: "Я хороший, потому что всё делаю правильно!" Дети 3-4 лет только начинают осознавать правила поведения, но ещё не видят скрытых за ними нравственных норм, часто не относят этих правил к другому.

Взрослому надо помнить, что об активном освоении правил поведения свидетельствует появление жалоб-заявлений, адресованных взрослому. Малыш замечает нарушение правил другими детьми и сообщает об этом. Причина подобных высказываний ребёнка в стремлении убедиться, что он правильно понимает правила поведения, получить поддержку со стороны взрослого. Поэтому к таким жалобам следует относиться с большим вниманием. Подтвердите, что малыш правильно понимает общественное требование, и подскажите, как нужно поступить, если он замечает его нарушение.

Пути формирования КГН.

- Формирование КГН совпадает с основной линией психического развития в раннем возрасте - становлением орудийных и соотносящих действий. Первые предполагают овладение предметом-орудием, с помощью которого человек воздействует на другой предмет, например, ложкой ест суп. С помощью соотносящих действий предметы приводятся в соответствующие пространственные положения: малыш закрывает и открывает коробочки, кладёт мыло в мыльницу, вешает полотенце за петельку на крючок, застёгивает пуговицы, зашнуровывает ботинки. Взрослые должны помнить об этом и создавать соответствующие условия: в ванной (туалетной) комнате

обязательно должны быть крючки, полочки, расположенные на удобном для ребёнка уровне, на полотенцах должны быть петельки и т. д.

- По мере освоения КГН обобщаются, отрываются от соответствующего им предмета и переносятся в игровую, воображаемую ситуацию, тем самым влияя на становление нового вида деятельности - игры. В играх ребёнок отражает (особенно поначалу) бытовые действия, прежде всего потому, что они ему хорошо знакомы и неоднократно совершались по отношению к нему самому. Игровые действия детей этого возраста максимально развёрнуты. Так, если в пять-семь лет ребенок может заменить действие словом, например, "уже поели", то в раннем возрасте он старательно кормит мишку первым, вторым и третьим блюдом. Чтобы ускорить формирование КГН необходимо в процессе игр напоминать ребёнку: "Ты всегда моешь руки перед едой. Не забыл ли ты помыть руки своей дочке?". Таким образом, усвоенные КГН обогащают содержание детских игр, а игры в свою очередь становятся показателем усвоения КГН.

- КГН связаны не только с игрой. Они лежат в основе первого доступного ребёнку вида трудовой деятельности - труда по самообслуживанию. Малыш научился одевать платье, колготки, туфли и начинает осваивать последовательность одевания: что сначала, что потом. При этом сформированные навыки объединяются, образуя схему действий в ситуациях одевания, умывания, укладывания спать и т.д. То есть происходит укрупнение единиц действия, когда малыш работает уже не с одним элементом, а с их группой. Постепенно трудовые действия объединяются в сложные формы поведения. При этом он переносит отношение к себе на отношение к предметам, начинает следить за чистотой не только своего внешнего вида, но и своих вещей, за порядком. Таким образом, можно утверждать, что сформированные КГН обеспечивают переход к более сложным видам деятельности, стимулируют их развитие, обогащают содержание.

Комплексы пальчиковой гимнастики.

Младшая группа.

Пальчиковая гимнастика «Игрушки»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Я с игрушками играю: *(Руки перед собой, сжимаем-разжимаем пальцы обеих рук.)*

Мячик я тебе бросаю, *(Протягиваем руки вперёд – «бросаем мяч».)*

Пирамидку собираю, *(Прямые кисти ладонями вниз поочерёдно кладём друг на друга несколько раз.)*

Грузовик везде катаю. *(Двигаем перед собой слегка раскрытой кистью правой руки – «катаем машинку».)*

Пальчиковая гимнастика «Игрушки»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Мой весёлый круглый мяч, *(Одной рукой бьём по воображаемому мячу.)*

Щёки круглые не прячь! *(Смена рук.)*

Я тебя поймаю, *(Двумя руками, соединив одноимённые пальцы, показываем мяч.)*

В ручках покатаю! *(Покатали воображаемый мяч между ладоней.)*

Пальчиковая гимнастика «Ягоды»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

С ветки ягодки снимаю, *(Пальцы расслаблены, висают вниз. Пальцами другой руки погладить каждый пальчик от основания до самого кончика, как будто снимая с него воображаемую ягодку.)*

И в лукошко собираю. *(Обе ладошки сложить перед собой чашечкой.)*

Будет полное лукошко, *(Одну ладошку, сложенную лодочкой, накрыть другой также сложенной ладошкой.)*

Я попробую немножко. *(Одна сложенная ладошка имитирует лукошко, другой рукой*

Я поем ещё чуть-чуть, *достать воображаемые ягоды и отправить их в рот.)*

Лёгким будет к дому путь! *(Имитируя ножки, средний и указательный пальчики на обеих руках «убегают» как можно дальше.)*

Пальчиковая гимнастика «Грибы»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Красный-красный мухомор - *(Соединяем кончики пальцев – изображаем шляпу гриба.)*

Белых крапинок узор. *(Одна рука – «шляпка гриба», указательным пальцем другой руки показываем «крапинки».)*

Ты красивый, но не рвём! *(Погрозили пальчиком.)*

И в корзинку не берём! *(Прямая ладонь от себя – отодвигающий жест.)*

Пальчиковая гимнастика «Осень»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Вышла осень погулять, *(«Идём» указательным и средним пальцами одной руки.)*

Стала листья собирать. *(Одной рукой «подбираем» листья и «кладём» в другую.)*

Пальчиковая гимнастика «Деревья»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Здравствуй, лес, *(Поднять обе руки ладонями к себе, широко расставить пальцы.)*

Дремучий лес,

Полный сказок и чудес!

Пальчиковая гимнастика «Овощи»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Я – зелёная капуста, *(Руки перед собой образуют круг.)*

Без меня в кастрюле пусто. *(Наклонили голову – «заглядываем в кастрюлю».)*

Листья снимете с меня, *(Разводим руки в стороны.)*

И останусь только я!

Пальчиковая гимнастика «Фрукты»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Жёлтый-жёлтый наш лимон, *(Одноимённые пальцы соединяются подушечками – показываем лимон.)*

Кислым соком брызжет он. *(Пальцы резко разводим в стороны.)*

В чай его положим *(Соединяем большой, указательный и средний пальцы одной руки и «опускаем лимон в чай».)*

Вместе с жёлтой кожей. *(Пальцы в том же положении, делаем вращательные движения – «помешиваем чай».)*

Пальчиковая гимнастика «Овощи - фрукты»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

В огороде много гряд, *(Сжимают и разжимают пальцы.)*

Тут и репа, и салат, *(Загибают пальцы поочерёдно.)*

Тут и свёкла, и горох,

А картофель разве плох?

Наш зелёный огород *(Хлопают в ладоши.)*

Нас прокормит целый год.

Пальчиковая гимнастика «Одежда»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Я надену сапоги, *(Показываем на ноги, туловище, голову.)*

Курточку и шапку.

И на руку каждую *(Одна рука выпрямленными пальцами вверх, другая – проводит по мизинцу и ребру ладони, показывая направление надевания перчаток.)*

Натяну перчатку. *(Смена рук.)*

Пальчиковая гимнастика «Обувь»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Обуваем ножки бегать по дорожке. *(Двумя пальцами «шагают» по столу.)*

Повторяй за мной слова: *(Сжимают и разжимают пальцы.)*

Ножка – раз, ножка – два! *(Ставят два пальца на стол и поднимают по одному.)*

В магазине покупают *(Сжимают и разжимают пальцы.)*

И на ножки надевают

Папа, мама, брат и я – *(Загибают пальцы на руках.)*

Любит обувь вся семья. *(«Шагают» пальцами по столу.)*

Пальчиковая гимнастика «Посуда»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Из тарелок, как один, *(Ладони вместе перед собой «тарелка».)*

Суп мы ложками едим. *(Вращательные движения рукой с воображаемой ложкой.)*

Вилкой кушаем котлеты, *(Указательный и средний пальцы выпрямлены, большой палец придерживает безымянный и мизинец – «держим вилку».)*

Ножик режет нам омлеты. *(«Режем» прямой ладонью взад-вперёд.)*

Пальчиковая гимнастика «Продукты питания»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Муку в тесто замесили, *(Сжимают и разжимают пальцы.)*

А из теста мы слепили *(Прихлопывают ладонями, «лепят».)*

Пирожки и плюшки, *(Поочерёдно разгибают пальцы, начиная с мизинца.)*

Сдобные ватрушки,

Булочки и калачи – *(Обе ладони разворачивают вверх.)*

Всё мы испечем в печи.

Очень вкусно! *(Гладят животы.)*

Пальчиковая гимнастика «Зима»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Снег ложится на дома, *(Руки разводим в стороны, ладонями вниз.)*
Улицы и крыши. *(Руки «домиком».)*
Тихо к нам идёт зима, *(Палец к губам. «Идём» указательным и*
средним пальцами одной руки.)
Мы её не слышим... *(Рука за ухом.)*

Пальчиковая гимнастика «Зимние забавы»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Что зимой мы любим делать? *(Поочерёдно соединяют большой палец*
с остальными.)
В снежки играть,
На лыжах бегать,
На коньках по льду кататься,
Вниз с горы на санках мчаться.

Пальчиковая гимнастика «Новогодний праздник»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

- Здравствуй, Дедушка Мороз! *(Ладонь поглаживает подбородок –*
«бороду» Деда Мороза.)
Что в подарок нам принёс? *(Руки вперёд ладонями вверх.)*
- Громкие хлопушки, *(Хлопнуть в ладоши.)*
Сладости, игрушки. *(Вертим кистями.)*

Пальчиковая гимнастика «Части тела»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

У меня есть голова, *(Слушаем стихотворение
и указываем на соответствующие части тела.)*
Грудь, живот, а там – спина,
Ножки – чтобы поскакать,
Ручки – чтобы поиграть.

Пальчиковая гимнастика «Домашние животные»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Вот, убрав царапки, *(«Моем руки».)*
Кошка моет лапки.
Мордочку и ушки *(Круговые движения ладонью по лицу.)*
На своей макушке. *(Чуть согнутые ладошки движутся за ушами –
показываем, как кошка моет ушки.)*

Пальчиковая гимнастика «Детёныши домашних животных»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Побежали вдоль реки *(Двигают указательными и средними пальцами
по поверхности стола от себя к краю.
Повторяют несколько раз.)*
Котята наперегонки.

Пальчиковая гимнастика «Дикие животные наших лесов»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Заяц и ёжик навстречу друг другу *(Указательные и средние пальцы
обеих рук «идут» навстречу друг другу.)*
Шли по дорожке по полю, по лугу.
Встретились – и испугались они. *(Стукнуть кулачками.)*
Быстро бежали – поди, догони! *(Снова пальцы «идут»,
но теперь в разные стороны.)*

Пальчиковая гимнастика «Детёныши диких животных»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Это зайчонок, это бельчонок, *(Сгибают пальцы в кулак, начиная с мизинца.)*

Это лисёнок, это волчонок,

А это спешит, ковыляет спросонок *(Вращают большим пальцем.)*

Бурый, мохнатый,

Смешной медвежонок.

Пальчиковая гимнастика «Домашние и дикие животные»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Зайка – ушки на макушке – *(Руки у висков, указательные и средние пальцы выпрямлены – «ушки».)*

Скачет, скачет по опушке. *(Руки щепотью вниз у груди – «скачет».)*

Шёл за ним колючий ёжик, *(Переплели пальцы и пошевелили.)*

Шёл по травке без дорожек,

А за ёжиком – краса – *(Плавные движения руками перед собой.)*

Рыжехвостая лиса.

Пальчиковая гимнастика «День Защитника Отечества»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Илья Муромец – *(Приосаниться.)*

Добрый молодец. *(Показать бицепсы.)*

Зорко в даль глядит *(Рука козырьком.)*

Да врагов разит. *(«Бросить копье».)*

Пальчиковая гимнастика «Дикие животные жарких стран»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Хобот носит только он – *(Рукой плавно двигаем перед собой – изображаем хобот.)*
Лопухий серый слон. *(Приставляем руки к ушам.)*

Пальчиковая гимнастика «Мамин праздник»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Мамочка хорошая, *(Воздушный поцелуй над ладонью.)*
Мамочка любимая! *(Поцелуй над другой ладонью.)*
Очень я её люблю, *(Сдуваем с ладони поцелуй.)*
Поцелуй ей дарю! *(Сдуваем поцелуй с другой ладони.)*

Пальчиковая гимнастика «Домашние птицы»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Зёрна курочка клюёт, *(Обе ладошки вместе отклоняем от себя.)*
И цыплятки тут как тут. *(Щепотки «клюют» по очереди.)*
В воду уточка нырнёт, *(Ладошки вместе «ныряют» вперёд.)*
А цыплятки не нырнут. *(Погрозили пальчиком.)*

Пальчиковая гимнастика «Домашние птицы и их детёныши»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Есть у курицы цыплёнок, *(Большим пальцем поочерёдно касаются остальных, начиная с мизинца.)*
У гусыни есть гусёнок,
У индюшки – индюшонок,
А у утки есть утёнок.
У каждой мамы малыши – *(Перебирают пальцы по очереди.)*
Все красивы, хороши.

Пальчиковая гимнастика «Дикие птицы»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Дятел дерево долбит: *(Одна ладонь прямая – это «дерево», другая – «дятел» - кулачком стучите о неё.)*

Тук-тук-тук.

Целый день в лесу стоит *(Смена рук.)*

Стук-стук-стук.

Пальчиковая гимнастика «Наш дом»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Этот дом – одноэтажный. *(Разгибают пальцы из кулака, начиная с мизинца.)*

Этот дом – он двухэтажный.

А вот этот – трёхэтажный.

Этот дом – он самый важный:

Он у нас пятиэтажный.

Пальчиковая гимнастика «Мебель»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

На кровати мы спали, *(Руки под щеку.)*

Вещи в шкаф уже убрали. *(Свободно двигаем руками – «убираем вещи».)*

Мы на стуле посидели *(Ладонью одной руки накрываем кулак другой.)*

И за столиком поели. *(Вращательные движения рукой с воображаемой ложкой.)*

Пальчиковая гимнастика «Транспорт»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

По шоссе идут машины, *(Крутим воображаемый руль.)*

По асфальту едут шины. *(Локти прижаты к туловищу, ладони двигаются параллельно друг другу.)*

По дороге не беги, *(Погрозил пальцем.)*

Я скажу тебе: «Би-би». *(Рука сжата в кулак, большой палец выпрямлен – «сигналим».)*

Пальчиковая гимнастика «Весна»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Вот уж две недели *(Опускаем по очереди руки вниз, пальцы вместе.)*

Капают капли.

Снег на солнце тает *(Руки ладонями вниз разведены в стороны.)*

И ручьём стекает. *(Обе руки ладонями вниз двигаются в одну сторону.)*

Пальчиковая гимнастика «Насекомые»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Мы пошли гулять на луг, *(«Идём» указательными и средними пальцами обеих рук.)*

А по лугу ползал жук! *(Одна рука «ползёт» по бедру или по одной руке.)*

Средняя группа.

Пальчиковая гимнастика «Машина».

Би - би - би - гудит машина.

(дети ритмично постукивают кулачком одной руки о ладонь другой)

Тук - тук - тук - мотор стучит.

(ритмично хлопают руками)

- Едем, едем, едем, едем, -

Он так громко говорит.

(ритмично потопывают ногами)

Шины трутся о дорогу.

Шу - шу - шу - они шуршат.

(протирают ладони)

Быстро катятся колеса.

Та - та - та - вперед спешат.

(делают ритмичную «вертушку» руками)

Пальчиковая гимнастика «Какая у кого песенка?»

У ходиков песня такая:

- Тик. Тик. Тик.

(руки - «стрелочки»)

У птички - синички - такая:

- Пик. Пик. Пик.

(руки - «клювики»)

У поросенка - такая:

- Рюх. Рюх. Рюх.

(ладошки - «пяточки»)

У ежика песня такая:

- Плюх. Плюх. Плюх.

(пальчики - «колючки»)

У кисоньки песня такая:

- Мяу. Мяу.

(ладошки гладят шерстку) .

- А у рыбешки - какая?

- Пы. Пы. Пы.

(руки движутся сверху вниз) .

Пальчиковая гимнастика «Слова».

Раз и два, раз и два!

(сжимают и разжимают пальцы)

Сложим мы из букв слова.

Солнце - слово лучистое.

(раздвигают пальцы и кладут тыльную сторону ладони одной руки на ладонь другой так, чтобы пальцы образовали лучики)

Кошка - слово пушистое.

(придерживают большим пальцем ср. и безым. ; слегка приподнимая согнутые указ. и мизинец - «ушки»)

Корова - слово рогатое.

(выпрямляют указательный палец и мизинец - «рога»)

А слово «арбуз» - полосатое.

(соединяют подушечки пальцев, округляя свод кисти - «арбуз»)

Пальчиковая гимнастика ««Мышка и кошка».

- Пи - пи - пи, - пищала мышка

(ритмично щелкают пальцами рук)

- Кошка на охоту вышла!

Мне так страшно, трепещу.

Щу - щу - щу, щу - щу - щу.

(ритмично постукивают по плечам скрещенными на груди руками)

Норку я свою ищу.

Щу - щу, щу - щу, щу - щу - щу.

(ритмично притоптывают ногами)

Кошка притворилась доброй:

- Мур - мур - мур, - она поет.

(ритмично поглаживают одной рукой другую)

- Нет - нет - нет, - пищит мышонок.

(ритмично покачивают головой)

К кошке в лапы не пойдет.

Пальчиковая гимнастика «Котенок - шалун».

Котенок мамочку зовет:

- Мяу - мяу, мяу - мяу!

(дети ритмично соединяют одноименные пальцы обеих рук)

Он не напился молока:

- Мало - мало, мало - мало.

(скрещивают пальцы рук, ритмично опускают и поднимают пальцы)

Покормит мама молочком:

- Мур - мур - мур (2 раза)

(ритмично поглаживают ладонью одной руки тыльную сторону другой)

Свернется маленьким клубком:

- Ур - ур - ур, ур - ур - ур.

(ритмично потирают кулачок о кулачок)

Потом с клубочком поиграет:

- Цап - цап - цап, цап - цап - цап.

(ритмично сжимают и разжимают пальцы рук)

И нитку быстро разматает:

- Ап - ап - ап, ап - ап - ап.

(Делают ритмичные круговые движения указательными пальцами вокруг друг друга)

Пальчиковая гимнастика «Утята».

Раз - два - шли утята.

Три - четыре - за водой.

А за ними плелся пятый,
Позади бежал шестой.
А седьмой от них отстал.
А восьмой уже устал.
А девятый всех догнал.
А десятый испугался -

Громко - громко запищал:

- Пи - пи - пи - не пищи!

- Мы тут рядом, поищи!

(поочередно сгибать все пальцы правой, затем левой руки, начиная с большого, а со звуков: «Пи - пи - пи...» - ритмично сгибать и разгибать пальцы обеих рук)

Пальчиковая игра «Кошки - мышки»

Кошка мышку цап - царап

(пальцы обеих рук сжимаются в кулаки)

Поддержала, поддержала - отпустила

(кулаки одновременно разжимаются)

Мышка побежала, побежала

(одновременно двигаются по плоскости стола пальцы обеих рук)

Хвостиком завиляла, завиляла

(указательные пальцы обеих рук двигаются из стороны в сторону)

До свидания, мышка, до свидания!

(одновременные наклоны кистей рук вперед и вниз)

Пальчиковая гимнастика «Лодочка».

Две ладони я прижму

И по речке поплыву

(ладони соединить лодочкой)

Две ладони, друзья, -

Это лодочка моя.

(выполнять волнообразные движения руками)

Паруса я подниму,

Синим морем поплыву.

(поднять выпрямленные ладони вверх, над головой)

А со мною по волнам

Плывут рыбки тут и там.

(волнообразные движения двумя ладонями одновременно, имитируя движения рыбок и волн)

Пальчиковая гимнастика «Игрушки».

На большом диване в ряд

Куклы Катины сидят:

(попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками)

Два медведя, Буратино,

И веселый Чиполлино,

И котенок, и слоненок.

(загибают поочередно все пальчики)

1, 2, 3, 4, 5

(разгибают поочередно пальчики)

Помогаем нашей Кате

Мы игрушки сосчитать.

(попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками)

Пальчиковая гимнастика «На качелях».

Кач - кач - кач - летят качели,

Так захватывает дух!

(дети ритмично покачивают руками из стороны в сторону)

Все сильнее бьется сердце:

Тук - тук - тук, тук - тук - тук!

Вверх и вниз, и снова к солнцу

Словно птица ты летишь.

(ритмично постукивают кулачками друг о друга)

- Выше, выше, выше, выше! -

Вновь товарищам кричишь.

(ритмично поднимают перед собой руки вверх)

Пальчиковая гимнастика «Насекомые над лугом».

- Жу - жу - жу, - жужжит пчела:

- Я лечу издалека.

(дети поднимают руки в стороны и ритмично ими машут, как «крылышками»)

- Зу - зу - зу, - комар пищит.

(ритмично «выбрасывают» указательные пальцы вперед)

- Уф - уф - уф, - как паровоз

Шмель пытит, пыльцу повез.

(ритмично притоптывают ногами)

Жук гудит: «Гу - жу, гу - жу,

Я любого разбужу»

(ритмично хлопают в ладоши)

Пальчиковая гимнастика «Ежик».

Ежик топал по дорожке

И грибочки нес в лукошке.

(растопыренными пальцами рук совершаем шагающие движения)

Чтоб грибочки сосчитать,

Нужно пальцы загибать.

(дети загибают по очереди пальцы сначала на левой, потом на правой руке; в конце упражнения руки должны быть сжаты в кулаки)

Пальчиковая гимнастика «Грибы».

(массаж пальцев)

Топ - топ - пять шагов,

(идут на месте)

В туесочке пять грибов.

(переплетают пальцы «корзиночкой», показывают 5 пальцев; поочередно массируют каждый палец, начиная с большого)

Мухомор красный -

Гриб опасный.

А второй - лисичка -

рыжая косичка.

Третий гриб - волнушка,

Розовое ушко.

А четвертый гриб - сморчок,

Бородатый старичок.

Пятый гриб - белый,

Ешь его смело.

Пальчиковая гимнастика «Умывание».

(массаж пальцев)

Знаем, знаем - да - да - да,

Где ты прячешься, вода!

(поочередно массируют каждый палец)

Выходи, водица,

Мы пришли умыться!

Лейся на ладошку

По - нем - нож - ку.

Нет, не понемножку -

Посмелей!

Будет умываться веселей!

(энергично растирают ладони и кисти рук)

Пальчиковая гимнастика «Ласточка».

Ласточка, ласточка,

Милая касаточка,

Ты где была,

Ты с чем пришла?

- За морем бывала,

Весну добывала.

Несу, несу

Весну - красну.

(на каждую строчку большой палец «здоровается» дважды с одним пальчиком, начиная с указательного, - сначала на правой, потом на левой руке)

Пальчиковая гимнастика «Покажите пальцем».

Покажите пальцем

(дети сжимают правую руку в кулак)

Зайца,

(вытягивают средний и указательный пальцы)

Книжку,

(две раскрытые ладони складывают рядом)

Мышку и

(ладони прикладывают к макушке)

Орех

(сжимают кулак)

Указательному пальцу

Все известно лучше всех.

(вытягиваем вверх указательный палец, сгибают и разгибают его)

Пальчиковая гимнастика «Мышки - шалунишки».

В комнате часы висели

И стучали: бом - бом - бом.

(дети ритмично хлопают в ладошки)

Мышки каждый раз пугались,

Слушая ужасный звон.

Потянулись гири вниз -

Так - так - так (2 раза)

(поднимают руки и ритмично хлопают, опуская руки вниз)

Быстро стрелки завелись -

Тик - тик - так (2 раза)

(ритмично отклоняют в сторону указательные пальцы)

Стрелки мышшек испугали,

В норку мышки убежали.

Пальчиковая гимнастика «Компот».

Будем мы варить компот,

Фруктов нужно много. Вот:

(левую ладошку держат «ковшиком», указат. пальцем правой руки «мешают»)

Будем яблоки крошить,

Будем грушу мы рубить;

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок.

(загибают пальчики по одному, начиная с большого)

Варим, варим мы компот.

Угостим честной народ.

(опять «варят» и «мешают»)

Пальчиковая гимнастика «Помощники».

1, 2, 3, 4,

(удар кулачками друг о друга, хлопок в ладоши; повторить)

Мы посуду перемыли:

(одна ладонь скользит по другой по кругу)

Чайник, чашку, ковшик, ложку

(загибают пальчики по одному, начиная с большого)

И большую поварешку.

Мы посуду перемыли,

(одна ладонь скользит по другой)

Только чашку мы разбили,

(загибают пальчики по одному, начиная с большого)

Ковшик тоже развалился,

Нос у чайника отбил.

Ложку мы чуть - чуть - сломали,

Так мы маме помогали.

(удар кулачками друг о друга, хлопок в ладоши; повторить)

Пальчиковая гимнастика «Смелые гуси».

Шли на речку важно гуси:

Говорили: «Га - га - га».

(дети тесно смыкают 4 - ре пальца одной руки и ритмично соединяют их с большим пальцем «клюв»)

Кто захочет нас обидеть,

Не забудет никогда.

Ш - ш - ш, - шипим мы грозно, -

(ритмично вытягиваем шею)

Больно щиплемся. Беги!

(ритмично прищипывать пальцами одной руки каждый палец другой)

Крыльями захлопать можем.

(ритмично похлопывают руками по бокам)

Мимо нас ты не ходи!

(ритмично потопывают)

Пальчиковая гимнастика «Пирог».

Мы печем отличные

Пирог пшеничные.

(«пекут» пироги - одна ладошка сверху, другая - снизу)

Кто придет к нам покупать

Пирог отличные?

(трут ладони друг о друга)

Папа, мама, брат, сестра,

Пес лохматый со двора.

И другие все, кто может,

(сжимают и разжимают пальцы)

Пусть приходят с ними тоже.

(при повторении массируют пальцы на другой руке)

Пальчиковая гимнастика «Осенние листья».

Раз, два, три, четыре, пять

(загибать пальчики, начиная с большого)

Будем листья собирать.

(сжимать и разжимать кулачки)

Листья березы,

Листья рябины,

Листики тополя,

Листья осины,

(загибать пальчики, начиная с большого)

Листики дуба мы соберем,

Маме осенний букет отнесем.

(«шагают» по столу средним и указательным пальчиками)

Пальчиковая гимнастика «Заботливое солнышко».

Солнце с неба посылает

Лучик, лучик, лучик.

(дети ритмично скрещивают руки над головой)

И им смело разгоняет

Тучи, тучи, тучи.

(плавно покачивают руки вверх)

Летом нежно согревает

Щечки, щечки, щечки.

(ритмично потирают щеки)

А весной на носик ставит

Точки - точки - точки.

Золотят веснушки деток.

Очень нравится им это!

(ритмично постукивают пальцем по носу)

Пальчиковая гимнастика «Есть игрушки у меня».

Есть игрушки у меня:

(хлопают в ладоши и ударяют кулачками друг о друга попеременно)

Паровоз и два коня,

Серебристый самолет,

Три ракеты, вездеход,

Самосвал, подъемный кран -

Настоящий великан.

(загибают пальчики на обеих руках)

Сколько вместе? Как узнать?

Помогите сосчитать?

(хлопают попеременно в ладоши и ударяют кулачками друг о друга)

Пальчиковая гимнастика «У Лариски - две редиски».

У Лариски - две редиски.

У Алешки - две картошки.

У Сережки - сорванца -

два зеленых огурца.

А у Вовки - две морковки.

Да еще у Петьки - две хвостатых редьки.

(по очереди разгибают пальчики из кулачка, начиная с большого; на одной или обеих руках)

Пальчиковая гимнастика «За ягодами».

1, 2, 3, 4, 5,

(пальчики обеих рук «здороваются», начиная с больших)

В лес идем мы погулять.

(обе руки «идут» указательными и средними пальцами по столу)

За черникой,

За малиной,

За брусникой,

За калиной.

Землянику мы найдем

И братишке отнесем.

(загибают пальчики, начиная с большого)

Пальчиковая гимнастика «Кораблик».

По реке плывет кораблик,

(ладони соединить лодочкой)

Он плывет издалека.

(выполнять волнообразные движения руками)

На кораблике четыре

Очень храбрых моряка.

(показать одновременно по 4 - ре пальца на каждой руке)

У них ушки на макушке

(сложить обе ладони к макушке)

У них длинные хвосты.

(пальцы рук сложить в щепотку и развести в стороны)

И страшны им только кошки,

Только кошки и коты.

(растопыренными пальцами обеих рук совершать царапающие движения)

Пальчиковая гимнастика «Кормушка».

Сколько птиц к кормушке нашей

Прилетело? Мы расскажем.

(ритмично сжимают и разжимают кулачки)

Две синицы, воробей,

Шесть щеглов и голубей,

Дятел в пестрых перышках

(на каждое название птицы загибают по одному пальчику)

Всем хватило зернышек.

(опять сжимают и разжимают кулачки)

Пальчиковая гимнастика «Что принес нам почтальон? »

Что принес нам почтальон?

(сжимают и разжимают кулачки)

С толстой сумкой ходит он.

(«шагают» пальчиками по столу)

Перевод, журнал, газету,

в бандероли - две кассеты

И письмо от тети Вали,

Чтоб ее приезда ждали.

(на каждое название загибают по одному пальчику, начиная с большого).

Старшая группа.

Пальчиковые игры по теме: «Овощи»

«Капустка»

Мы капустку рубим — рубим,
Мы капустку солим — солим,
Мы капустку трем — трем,
Мы капустку жмем — жмем. *(Имитация движений.)*

«У Лариски – две редиски»

у Лариски – две редиски. *(по очереди разгибать пальчики)*
У Алешки – две картошки.
У Сережки-сорванца – два зеленых огурца.
А у Вовки – две морковки.
Да еще у Петьки две хвостатых редьки.

На базар ходили
мы, *Соединение пальцев подушечками, начиная с мизинцев, по одной паре пальцев на каждую стихотворную строчку;*

Много груш там
и хурмы, *При этом ладони не соприкасаются.*

Есть лимоны, *-мизинцы*
апельсины, *-безымянные*

Дыни, сливы, *-средние*
мандарины,

Но купили мы *-указательные*
арбуз – *-большие*

Это самый *-пальцы сжимаются в кулак, а большой отводится вверх*
вкусный груз!

Пальчиковые игры по теме «Фрукты»

Будем мы варить
компот

*Левую ладошку держат «ковшиком», указательным
пальцем правой руки «мешают»*

Фруктов нужно
много. Вот:
Будем яблоки
крошить,

Грушу будем мы
рубить.

Загибают пальчики по одному, начиная с большого.

Отожмем лимонный
сок,

Слив положим,
сахарок.
Варим, варим мы
компот.

Опять «варят» и «мешают»

Угостим честной
народ

Пальчиковая гимнастика по теме «Семья»

Как у нас семья

Большая да веселая *(топают в ладоши и ударяют кулачок
об кулачок попеременно)*

Два у лавки стоят, *(Загибают большие пальцы)*

Два учиться хотят. *(Загибают указательные пальцы)*

Два Степана сметаны обедают. *(Загибают средние пальцы)*

Две Дашки у кашки питаются. *(Загибают безымянные пальцы)*

Две Ульки в люльке качаются. *(Загибают мизинцы)*

Пальчиковые игры по теме «Детский сад»

Пальчиковая гимнастика «Наша группа».

В нашей группе все друзья

(Дети ритмично стучат кулачками по столу.)

Самый младший- это я.

Это Маша,

Это Саша,

Это Юра,

Это Даша.

(Разжимают кулачки, начиная с мизинчика.)

Пальчиковые игры по теме «Город. Страна»

На поляне дом стоит,

«Дом» изобразить двумя руками, крышу дома - пальцы левой и правой рук соприкасаются друг с другом.

Ну а к дому путь закрыт.

Правая и левая руки повернуты ладонями к себе, средние пальцы соприкасаются друг с другом, большие пальцы — вверх («ворота»).

Мы ворота открываем,

Ладони разворачиваются параллельно друг другу

В этот домик приглашаем.

«Дом»

Пальчиковые игры по теме «Транспорт»

Автобус, троллейбус, машина, трамвай –

О них ты на улице не забывай. *(соединение пальцев по очереди
с большим)*

В морях – корабли, ледоколы, суда, *(то же пальцами другой руки)*

Они очень редко заходят сюда.

Пальчиковые игры по теме «ЗИМА»

Раз, два, три, четыре, пять, *(Загибать пальчики по одному.)*

Мы во двор пришли гулять.

Бабу снежную лепили. *(Имитировать лепку комков.)*

Птичек крошками кормили, *(Крошить хлебушек всеми пальчиками.)*

С горки мы потом катались. *(Вести указательным пальцем правой руки
по ладони левой руки.)*

А еще в снегу валялись. *(Класть ладошки на стол то одной,
то другой стороной.)*

Все в снегу домой пришли, *(Отряхивать ладошки.)*

Съели суп и спать легли. *(Производить движения
воображаемой ложкой,
положить руки под щеку.)*

Пальчиковые игры по теме «НОВЫЙ ГОД»

Перед нами ёлочка: *Показывают «ёлочку»: руки, согнутые в локтях,
перед собой; пальцы рук переплетены, большие пальцы, поднятые вверх, -
верхушка «ёлочки».*

Шишечки, иголки, *Показывают «шишечки» - сжатые кулачки и «иголки» - растопыренные пальцы.*

Шарики, фонарики, *Показывают «шарики»: ладошка – «полуковшик» со слегка раздвинутыми пальцами обращена вверх; «фонарики»: так же сложенные ладошки обращены вниз.*

Зайчики и свечки, *Показывают «зайчиков» - кулачки с поднятыми указательным и средним пальцами; «свечки» - сложенные ладони со сведёнными пальцами.*

Звёзды, человечки. *Показывают «звёзды» - сложенные ладошки с растопыренными пальцами; «человечков» - положение «ушки» вниз.*

Пальчиковые игры по теме «Продукты питания»

Мышка зёрнышко нашла,

И на мельницу снесла.

Намолола там муки,

Испекла всем пирожки:

Мышонку – с капустой,

Мышонку – с картошкой,

Мышонку – с морковкой,

Мышонку – с морошкой.

Для большого толстячка –

Аж четыре пирожка:

С капустой, с картошкой, с морковкой, с морошкой.

Пальчиковые игры по теме «Профессии сотрудников»

Пальчиковая гимнастика «Повар»

Повар готовил обед,

*(Ребром ладони дети стучат
по столу)*

А тут отключили свет.

Повар леща берет

(Загибают большие пальцы.)

И опускает в компот.

Бросает в котел поленья,

(Загибают средние пальцы.)

Угли бьет поварёшкой.

(Загибают безымянные пальцы.)

Сахар сыплет в бульон.

(Загибают мизинец.)

И очень доволен он.

(Разводят руками)

Пальчиковые игры по теме «Дружба»

Дружат в нашей группе

пальцы рук соединяют

Девочки и мальчики.

в замок (несколько раз)

Мы с тобой подружим

Маленькие пальчики.

Раз, два, три, четыре, пять

пальцы с мизинчика поочередно

Начинаем мы считать.

соединяют друг с другом

Раз, два, три, четыре, пять

Мы закончили считать

(Руки вниз, встряхивают кистями)

Пальчиковая гимнастика по теме «Зимние забавы»

Лепим мы из снега ком, *(Дети сжимают и разжимают кисти рук)*

Из комочков слепим дом. *(Соединяют кончики пальцев рук, слегка разводят ладони в стороны)*

Звери будут в доме жить, *(Хлопают в ладоши)*

Веселиться и дружить,

Вместе домик сторожить *(Соединяют руки в «замок»)*

Раз, два, три, четыре, пять, *(Загибают пальчики.)*

Мы с тобой снежок слепили. *Дети "лепят".*

Круглый, крепкий, очень гладкий *Показывают круг, сжимают*

ладони, гладят одной ладонью другую.

И совсем-совсем не сладкий. *Грозят пальчиком.*

Раз — подбросим, *"Подбрасывают".*

Два — поймем, *"Ловят".*

Три — уроним *"Роняют".*

И... сломаем. *Топают.*

Давай, дружок, смелей, дружок!

(Дети лепят воображаемый ком и катят его от себя)

Кати по снегу свой снежок —

Он превратится в толстый ком.

(Рисуют в воздухе круг)

И станет ком снеговиком.

(Дети рисуют три разные по величине круга снизу вверх)

Его улыбка так светла!

(Прикладывают ладони к щекам, изображая широкую улыбку)

Два глаза, шляпа, нос, метла...

(Дети показывают указательными пальцами глаза, ладонью – шляпу, кулачком правой руки – нос и воображаемую метлу)

Но солнце припечёт слегка –

(Дети поднимают руки вверх)

Увы! И нет снеговика!

(Поднимают плечи и разводят руки в стороны, затем садятся на корточки, закрывая голову руками)

Пальчиковая гимнастика на тему «Зимующие птицы»

Прилетайте, птички! Сала дам синичке.

Приготовлю крошки Хлебушка немножко.

Эти крошки – голубям,

Эти крошки – воробьям.

Галки да вороны, Ешьте макароны!

«зовущие» движения пальцев 4 раза-«режущие» движения одной ладони по другой пальцы щепоткой – «крошим хлеб», тереть подушечки пальцев друг о друга вытянуть вперёд правую руку с раскрытой ладонью то же – левой рукой тереть ладонью о ладонь, «катая из хлеба макароны»

«Кормушка»

Сколько птиц к кормушке нашей. Прилетело?

Мы расскажем. Две синицы, воробей,

Дятел в пестрых перышках. Всем хватило зернышек.

Ритмично сжимают и разжимают кулачки. Загибание пальчиков, начиная с большего. Ритмично сжимают и разжимают кулачки.

Пальчиковая гимнастика по теме «Мамин день»

Моя семья

Знаю я, что у меня *(поднимают руку ладонью к себе*
Дома дружная семья: *и в соответствии с текстом*
Это – мама, *в определенной последовательности*
загибают пальцы:
Это – я, *сначала безымянный, затем мизинец,*
указательный палец,
Это – бабушка моя, *средний и большой)*
Это – папа,
Это – дед.
И у нас разлада нет.

Мамочка, мамочка *Поочерёдно загибаем пальчики*
Любимая моя, *правой руки, начиная с большого,*
Ведь ты знаешь, мамочка, *затем то же на левой руке.*
Как я люблю тебя. *Правую руку сжать в кулак,*
ладошкой левой крепко
его обхватить.

Много мам на белом свете, *(разводят руки в разные стороны,*
затем крепко обхватывают себя за плечи)

Всех их очень любят дети!

Журналист и инженер, *(поочерёдно сгибают пальчики,*
начиная с мизинца, сначала на одной,
затем на другой руке)

Повар, милиционер,
Швея, кондуктор и учитель,

Врач, парикмахер и строитель –

Мамы разные нужны, *(сжимают обе ладошки в «замочек»)*

Мамы разные важны! *(разводят руки, поднимают ладошками вверх)*

Пальчиковая гимнастика по теме «Одежда, обувь, головные уборы»

Маша варежку надела:

«Ой, куда я пальчик дела?

Нету пальчика, пропал,

В свой домишко не попал».

Сжать пальцы в кулачок.

Маша варежку сняла:

Все пальцы разжать, кроме большого.

«Поглядите – ка, нашла!

Разогнуть большой палец.

Ищешь, ищешь и найдёшь,

Сжать пальцы в кулачок,

отделить большой палец.

Здравствуй, пальчик, как живёшь?»

Пальчиковая гимнастика «Обувь».

Раз, два, три, четыре, пять

Будем обувь считать:

Раз – туфли,

Ребенок загибает пальцы на руке.

Два – сапожки,

Три ботинки,

Четыре – босоножки

И, конечно, тапки – пять.

Ножкам надо отдыхать.

В шапочках желтых мы стали цыплята,

Ребенок машет руками,

как цыпленок крылышками.

В шапочках белых мы стали зайчата,
В шапочках красных мы стали грибочки,
В шапочках черных – черника на кочках,
В шапочках синих дождинками стали
И по дорожкам легко поскакали.

*Показывает заячьи ушки
Соединяет руки над головой.
Присаживается на корточки.
Встает, ставит руки на пояс.
Прыгает вперед на двух ногах.*

Пальчиковая гимнастика «Гномики-прачки».

Жили были в домике

Маленькие гномики:

(дети сжимают и разжимают кулачки)

Токи, Пики, Лики, Чики, Мики.

(загибают пальчики, начиная с больших)

Раз, два, три, четыре, пять,

(разгибают пальчики, начиная с мизинцев)

Стали гномики стирать:

(трут кулачки друг о друга)

Токи – рубашки, Чики – носочки,

Пики – платочки, Мики умница был,

Лики – штанишки, Всем водичку носил.

(загибают пальчики, начиная с больших)

Пальчиковая гимнастика по теме «Здоровье»

«Тише, тише не шумите»

Этот пальчик хочет спать

Загнуть большой палец

Этот пальчик лег в кровать

Загнуть указательный палец

Этот пальчик чуть вздремнул

Загнуть средний палец

Этот пальчик уж уснул

Загнуть безымянный палец

Этот крепко-крепко спит

Загнуть мизинец

Тише, тише, не шумите...

Погрозить пальцем

Солнце красное взойдет,

Утро ясное придет,

Будут птицы щебетать,

Будут пальчики вставать!

Разогнуть кулачек

Зимняя прогулка

(Загибаем пальчики по одному)

Раз, два, три, четыре, пять

("Идём" по столу указательным и средним пальчиками)

Мы во двор пришли гулять.

("Лепим" комочек двумя ладонями)

Бабу снежную лепили,

(Крошащие движения всеми пальцами)

Птичек крошками кормили,

(Ведём указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)

С горки мы потом катались,

(Кладём ладошки на стол то одной стороной, то другой)

А ещё в снегу валялись.

(Отряхиваем ладошки)

Все в снегу домой пришли.

(Движения воображаемой ложкой, руки под щёки)

Съели суп и спать легли.

Комплексы психогимнастики.

«Драка»

Цель: Расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

«Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!»

Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

«Воздушные шарики»

Цель: Снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу».

Упражнение можно повторить 3 раза.

«Корабль и ветер»

Цель: Настроить группу на рабочий лад, особенно если дети устали.

«Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!»

Упражнение можно повторить 3 раза.

«Подарок под елкой»

Цель: Расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

«Представьте себе, что скоро новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь».

После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто о чем мечтает.

«Дудочка»

Цель: Расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.

«Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!»

Все перечисленные упражнения можно выполнять в классе, сидя или стоя за партами.

«Танцующие руки»

Цель: Если дети беспокойны или расстроены, эта игра даст детям (особенно огорченным, беспокойным) возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться.

«Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по 2 мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования.) Закройте глаза, и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Потом вы можете посмотреть, что получилось» (2—3 минуты). Игра проводится под музыку.

«Слепой танец»

Цель: Развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

«Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет "слепой". Другой останется "зрячим" и сможет водить "слепого". Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1—2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями».

Сначала можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1—2 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами.

«Гусеница»

Цель: Игра учит доверию.

Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников. «Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту».

«Смена ритмов»

Цель: Помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение.

Если воспитатель хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети, 1 хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

«Зайки и слоны»

Цель: Дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

«Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется "Зайки и слоники". Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся» и т. д. Дети показывают. «Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?» Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т. д. «А что делают зайки, если видят волка?..» Педагог играет с детьми в течение нескольких минут.

«А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...» Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.

После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

«Волшебный стул»

Цель: Способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.

В эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать «историю» имени каждого ребенка — его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и «Волшебный стул» — он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (группа не должна быть более 5—6 человек), причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне.

В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

Этюды на расслабление мышц

«Штанга 1»

Цель: Расслабить мышцы спины.

Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз».

«Штанга 2»

Цель: Расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным.

«А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы».

Упражнение можно выполнить несколько раз.

«Сосулька»

Цель: Расслабить мышцы рук.

«Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей белый гвоздь висит, солнце взойдет, гвоздь упадет.(В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую — уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!»

«Шалтай-болтай»

Цель: Расслабить мышцы рук, спины и груди.

«Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется "Шалтай-Болтай". Шалтай-Болтай сидел на стене. Шалтай-Болтай свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова "свалился во сне" — резко наклоняем корпус тела вниз».

«Винт»

Цель: Снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.

«Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде "Начали" будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали!.. Стоп!»

Этюд может сопровождаться музыкой Н. Римского-Корсакова «Пляска скоморохов» из оперы «Снегурочка».

«Насос и мяч»

Цель: Расслабить максимальное количество мышц тела.

«Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком "с". С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук "с", он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго "с" выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдерживает из

мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком "ш". Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение». Затем играющие меняются ролями.

азнообразить двигательную деятельность дошкольников позволяет комплекс упражнений по методике профессора Э. Джекобсона: релаксационное растягивание, упражнения на расслабление и напряжение отдельных групп мышц, мышечная релаксация по представлению, дыхательные упражнения на расслабление. Эти упражнения положительно влияют на физическое состояние детей на эмоциональную атмосферу в группе.

О правильном использовании техники релаксации свидетельствует внешний вид ребенка: спокойное выражение лица, ровное, ритмическое дыхание, вялые послушные руки, сонливость. Занятия эффективны только тогда, когда они приятны детям.

Инструкция взрослого должна быть четко сформулирована и образна. Это поможет привлечь и удержать интерес детей: «руки висят как тряпочки, руки вялые, тяжелые...»

Следует помнить:

- во время одного сеанса рекомендуется тренировать не более трех групп мышц;
- расслабление должно быть более длительным, чем напряжение;
- некоторые инструкции, учитывая индивидуальные особенности и эмоциональное состояние детей, необходимо повторять большее или меньшее количество раз по сравнению с указанным в конспекте.

Помещение, в котором проводятся упражнения, должно быть проветрено, температура воздуха – 20-22 градуса.

Релаксационное растягивание

Обеспечивает оптимальную работу мышц, разгрузку позвоночника, снятие динамического напряжения. Проводится между занятиями познавательного и продуктивного типа, под тихую спокойную музыку, при приглушенном свете.

1. 1. «Потянулись».

И.п.: лежа на спине; правую руку вытянуть за головой, левую – вдоль туловища.

Вдох – тянуть правую руку вверх, выдох – расслабиться.

Вдох – расслабиться, выдох – тянуть руку вверх.

Пауза – расслабиться. Повторить упражнение со сменой положения рук.

1. 2. «Растишка».

И.п.: лежа на спине, обе руки вытянуть за головой.

Вдох – максимально тянуть руки и ноги, выдох – расслабиться.

Вдох – расслабиться, выдох – максимально тянуть руки и ноги.

Пауза – расслабиться.

1. 3. «Аист».

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

Вдох – правую ногу тянуть с напряжением мышц, носок на себя; выдох – расслабиться.

Вдох – расслабиться, выдох – тянуть ногу с напряжением мышц, носок на себя.

Пауза – расслабиться. Выполнять упражнение левой ногой.

1. 4. «Гвоздик».

И.п.: лежа на спине, руки вытянуть за головой.

Вдох – руки и ноги с усилием тянуть, носки ног на себя; выдох – расслабиться.

Вдох – расслабиться, выдох — руки и ноги с усилием тянуть, носки ног на себя. Пауза – расслабиться.

1. 5. «Надуй шарик».

И.п.: лежа на спине, руки согнуть в локтях, ладони сложить на животе.

Вдох – напрягая мышцы пресса, живот надуть; выдох – живот втянуть.

Повторить упражнение 3-4 раза.

Мышечная релаксация перед сном

Проводится в сочетании с воздушными ваннами. Каждое упражнение повторяется 3 раза.

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

1. Упражнение на расслабление мышц рук.

С этого упражнения начинаются все занятия по мышечной релаксации перед сном. Установка на состояние общего покоя произносится медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

Мы умеем танцевать,

Бегать, прыгать, рисовать,

Но не все пока умеем

Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая –

Очень легкая, простая,

Замедляется движенье,

Исчезает напряженье...

И становится понятно –

Расслабление приятно!

Руки с силой выпрямляем –

(Руки поднять, вытянуть за головой, потянуться).

Мы как будто подрастает.

(Глубокий вдох – пауза).

А теперь их расслабляем,

Плавно, мягко опускаем.

(На выдохе руки опустить вдоль туловища, мышцы расслабить).

2. Упражнение на расслабление мышц ног.

Что за странные пружинки

Распрямили наши спинки?

(Потянуть носки ног на себя, пятками упереться в спинку кровати).

Ты носочки поднимай

И смотри, не опускай!

(Пауза).

Ноги расслабляются,

(Расслабить мышцы ног).

Отдохнуть стараются.

3. Упражнение на расслабление мышц живота.

(Положить ладони на область диафрагмы).

Шарик надуваем,

(Вдох, живот надуть)

Руками проверяем.

Шарик наш сдувается,

Мышцы расслабляются,

(Выдох, живот втянуть)

Дышится легко, ровно, глубоко.

4. Самомассаж лица и шеи.

Разотрем ладошки,

Согреем их немножко,

(Потереть ладони одну о другую)

И теплыми ладошками

Умоемся как кошки.

(Ладонями обеих рук провести по лицу сверху вниз)

Грабелки сгребают все плохие мысли.

(Пальцами провести от середины лба к вискам)

Пальцы пробегают вверх и вниз так быстро.

(Пальцами легко постукивать по щекам).

1. 6. Общая релаксация.

Ресницы опускаются...

Глаза закрываются...

Мы спокойно отдыхаем... (2 раза)

Сном волшебным засыпаем...

Наши руки отдыхают...

Тяжелеют, засыпают...(2 раза)

Шея не напряжена,

А расслаблена она...

Губы чуть приоткрываются...

Так приятно расслабляются. (2 раза)

Дышится легко... ровно... глубоко...

Мы чудесно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем...

Гимнастика после дневного сна

• Растягивание.

1. **1.** «Потянулись».

2. **2.** «Растишка».

3. **3.** «Паучок».

И.п.: лежа на спине, руки и ноги разведены в стороны.

Вдох – напрячь и тянуть руки и ноги в стороны, выдох – расслабиться.

• **Корригирующие упражнения** (каждое выполняется по 6 раз).

1. **1. «Колобок».**

И.п. лежа на спине, руки развести в стороны.

На счет 1-3 – группировка (подтянуть колени к груди, обхватить их руками), на счет 4 – вернуться в и.п.

1. **2. «Пальчики спрятались».**

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

На счет 1-3 – одновременно приподнять голову и одну ногу, посмотреть на носок, на счет 4 – вернуться в и.п. Упражнение выполнять другой ногой.

1. **3. «Потянем носочек».**

И.п.: лежа на спине.

На счет 1 – ноги поднять вертикально, на счет 2-7 – двигать стопами на себя – от себя, на счет 8 – вернуться в и.п.

1. **4. «Рыбка».**

И.п.: лежа на животе, руки под подбородком.

На счет 1-3 приподнять голову, руки и ноги тянуть вверх, на счет 4 – вернуться в и.п.

1. **5. «Кошечка».**

И.п.: стоя на четвереньках.

На счет 1-2 – прогнуть спину вниз, на счет 3-4 – вытянуть спину вверх.

1. **6. «Носок-пяточка».**

И.п.: сидя на кровати, ноги опустить на пол.

Прокатить мяч от носка к пятке одной, затем другой ногой. (10-15 раз)

1. **7. «Цапля».**

И.п.: стоя на массажном коврике, ноги вместе, руки за головой.

На счет 1-7 поднять ногу, согнутую в колене, и удержать ее, на счет 8 – вернуться в и.п. То же повторить другой ногой.

1. **8. «Ракета».**

И.п.: стоя на массажном коврике, руки опустить вниз.

На счет 1-7 – встать на носки, руки вверх, потянуться, на счет 8 – вернуться в и.п.

1. **Самомассаж спины роликовым массажером** (до 1 минуты).

Комплекс завершается ходьбой по массажной дорожке, коррекцией осанки у вертикальной опоры.

Комплексы физминуток.

Приплыли тучи дождевые
Лей дождик - лей!
(руки вытянуты, ладоши вниз)
Дождинки пляшут,
(потрясти руками, потопать ногами)
Как живые,
Пей, рожь, пей!
И рожь, склоняясь к земле зелёной,
Пьёт, пьёт, пьёт
А тёплый дождик неутомонный
Льёт, льёт, льёт!
(наклониться, присесть)

Зайки, где вы пропадали?
Мы в капусте отдыхали
(трясутся от страха)
А капусту вы не ели?
Только носиком задели.
Вас бы надо наказать.
Так попробуй нас догнать!

Сначала буду маленьким,
(присесть)
К коленочкам прижмусь.
(обнять колени руками)
Потом я вырасту большим,
(встать)
До неба дотянусь.
(поднять руки вверх, встать на носочки)

Ветер дует нам в лицо.
(помахать руками на лицо)
Закачалось деревцо.
(покачаться из стороны в сторону)
Ветер тише, тише, тише.
(присесть, помахать руками вверх-вниз)
Деревцо всё выше, выше.
(потянуться вверх)

Мы листики осенние,
На ветках мы сидим.
(присесть)
Дунул ветер - полетели,
Мы летели, мы летели
(легкий бег по кругу)
И на землю тихо сели.
(присесть)
Ветер снова набежал
И листочки все поднял.
(легкий бег по кругу)
Закружились, полетели
И на землю тихо сели.
(присесть)

(ходьба высоко поднимая колени)
Мы к лесной лужайке вышли,
Поднимая ноги выше,
Через кустики и кочки,
Через ветви и пенёчки.
Кто высоко так шагал —
Не споткнулся, не упал.

Птички в гнёздышке сидят
(присесть)
И на улицу глядят.
Погулять они хотят
(подняться на носочки)
И тихонько все летят.
(помахать руками)

(стоя на одной ноге)
Очень трудно так стоять,
Ножку на пол не спускать
(поменять ногу)
И не падать, не качаться,
За соседа не держаться.

Мы играли, мы играли,
(круговые движения кистями рук)

Наши пальчики устали.
(движения кисти вверх-вниз)
А теперь мы отдохнём
(имитация движения волны)
И опять играть начнём
(круговые движения кистями рук)

(повороты вокруг своей оси)
Мы снежинки, мы пушинки,
Покружиться мы не прочь.
Мы снежинки - балеринки,
Мы танцуем день и ночь.
Встанем вместе все в кружок —
Получается снежок.

Раз, два, три, четыре, пять,
Начал зайнышка скакать.
(подскоки на месте)
Прыгать зайнышка горазд,
Он подпрыгнул десять раз
(прыжки)

Вот помощники мои,
Их как хочешь поверни.
Хочешь эдак, хочешь так —
Не обидятся никак.
(Руки вперёд, пальцы выпрямить и разжать. Ладони повернуть вниз. Пальцы сжимать и разжимать в такт стиха.)

Буратино потянулся,
(руки поднять через стороны вверх, потянуться, поднявшись на носочки)
Раз - нагнулся,
Два - нагнулся,
(наклоны корпуса вперед)
Руки в сторону развел,
(руки развести в стороны)
Ключик, видно, не нашел.
(повороты вправо и влево)
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.
(руки на поясе, подняться на носочки)

(и.п. сидя)

Спал цветок и вдруг проснулся,

(встать, руки на поясе)

Больше спать не захотел.

Шевельнулся, потянулся,

(руки вверх, потянуться вправо, влево, вверх)

Взвился вверх и полетел.

(бег)

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется.

Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

(наклоны корпуса в стороны)

Ветер тише, тише, тише.

Деревцо все выше, выше.

(встать на носки, руки поднять вверх и потянуться)

Гриша шел-шел-шел,

(ходьба на месте)

Белый гриб нашел.

Раз - грибок,

Два - грибок,

Три - грибок,

(наклоны корпуса вперед)

Положил их в кузовок.

