

МДОУ «Сернурский центр развития ребенка – детский сад «Колокольчик»»

**ТЕМА: «Здоровьесберегающие технологии с использованием
информационно – коммуникативных технологий с детьми
дошкольного возраста»**

Выполнила: Кучергина Элина
Алексеевна, воспитатель МДОУ
«Сернурский Центр развития ребенка –
детский сад «Колокольчик», первая
квалификационная категория

п. Сернур, 2023

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В. А. Сухомлинский

Актуальность использования информационно – коммуникативных технологий в здоровьесберегающих технологиях обусловлена социальной потребностью в повышении качества здоровья, воспитания культуры здорового образа жизни детей дошкольного возраста, практической потребностью в использовании в дошкольных образовательных учреждениях современных ИКТ – технологий.

Преимуществами использования ИКТ – технологий в работе современного педагога являются:

- предъявление информации на экране компьютера в игровой форме вызывает у детей огромный интерес;
- образный тип информации, понятный дошкольникам;
- движения, звук, мультипликация надолго привлекает внимание ребенка;
- стимулом познавательной активности детей.

Для себя определила цель и задачи:

Повышение качества образования через активное внедрение в образовательный процесс информационных технологий в соответствии с ФГОС дошкольного образования.

Задачи:

Культура здоровья, привитая с раннего детства, влияет на воспитание здорового поколения, ведь чему бы ребенок не научился в детстве, он пронесит это через всю жизнь. Именно с раннего возраста нужно приобщать ребенка заботиться о своем здоровье, воспитывать у него заинтересованность в собственном развитии и самосохранении.

Виды ИКТ, которые используем в своей работе

Сочетание ИКТ и здоровьесберегающих технологий позволяет способствовать воспитанию культуры здоровья и формирования ценностного представления о здоровом образе жизни. Использование мультимедийной презентации позволяет сделать утреннюю гимнастику, физультминутки, гимнастику для глаз, пальчиковую гимнастику эмоционально окрашенными, интересными, а также является прекрасным наглядным пособием и демонстрационным материалом, что способствует хорошей результативности организованной деятельности. Информация в алгоритмическом порядке позволяет задействовать различные каналы восприятия, что позволяет заложить информацию в память детей.

Гимнастика для глаз показана для профилактики расстройств при нагрузке на глаза. Гимнастика восстанавливает зрение при зрительном утомлении. Длительность проведения зрительной гимнастики 2-3 минуты в младшей и средней группе, 4-5 минут в старших группах. Мультимедийную гимнастику для глаз легко изготовить самим, используя программу POWER POINT для создания презентаций, где любому объекту можно задать определенное движение (инструменты анимации). На экране появляются картинки – символы различных упражнений. Это удобно при использовании непосредственной образовательной деятельности на основе презентации, когда педагог подбирает рисунки по теме и вставляет ее в нужный этап. Дети любят и упражнения, и мультимедиа, упражнения они выполняют, глядя на экран. С помощью мультимедийных презентаций разучиваются с детьми комплексы зрительных гимнастик, упражнения для зрительного утомления. Интереснее всего проходят гимнастики для глаз, в которых используются задания в стихотворной форме.

Пальчиковые игры дают возможность родителям и воспитателям играть с малышами, радовать их, и вместе с тем, развивать речь и мелкую моторику у детей. Благодаря таким играм ребенок получает разнообразные сенсорные впечатления, у него развивается внимательность, способность сосредотачиваться. Такие игры формируют добрые взаимоотношения между детьми, а также между взрослым и ребенком. Одни пальчиковые

Игры готовят малыша к счету, в других ребенок должен действовать, используя обе руки, что помогает лучше осознать понятия выше и ниже, сверху и снизу, вправо и влево. Игры, в которых малыш ловит или гладит руку взрослого или другого ребенка, хлопает его по руке или загибает пальцы партнера по игре, важны для формирования чувства уверенности у ребенка. Наибольшее внимание ребенка привлекают пальчиковые игры с пением. Синтез движения, речи и музыки радует малышей и позволяет проводить занятия наиболее эффективно. Предлагаю выполнить пальчиковую гимнастику «Ладонка» под музыкальное сопровождение.

Физкультминутки проводятся с целью активно изменить деятельность детей и этим ослабить утомление, а затем снова переключить их на продолжение занятия.

Физкультминутка с использованием ИКТ дает возможность воспитателям играть с детьми, радовать их и, вместе с тем развивать речь, координацию движения и мелкую моторику в соответствии с движением объектов на экране. Благодаря упражнениям, входящим в физкультминутку, у детей улучшается осанка, усиливается обмен веществ в организме, развивается произвольное внимание и память, способность сосредотачиваться, дети получают разнообразные сенсорные впечатления.

Целью проведения релаксации является способствование снятию у детей внутреннего мышечного напряжения, приведению нервной системы и психики дошкольников к нормальному состоянию покоя. Расслабление вызывается путем прослушивания спокойной музыки: П. Чайковского, С. Рахманинова, «Звуки природы».

В пропаганде здорового образа жизни весьма эффективным является использование информационно – коммуникативных технологий, возможностей собственного сайта детского сада. Информационные и, особенно, телекоммуникационные технологии способны повысить эффективность взаимодействия педагогического коллектива детского сада и родителей по приобщению к ЗОЖ.

В работе с родителями использую следующие здоровьесберегающие технологии:

- Беседы, консультации, рекомендации по поводу профилактики болезней, пользе дополнительных прогулок и занятий в спортивных секциях, по поводу соблюдения личной гигиены;
- мультимедийное оборудование, которое позволяет представить видеоролики и фильмы о ЗОЖ;
- папки – передвижки;
- нетрадиционные формы работы, практические показы;
- анкетирование;
- дни здоровья, спортивные праздники;
- буклеты, памятки.

Многочисленно было проведено анкетирование детей и родителей, направленное на осознание ребенком смысла здоровья и здорового образа жизни, отношения к ним. По результатам анкеты можно отметить о сформированности отношении дошкольников и их родителей к здоровью и здоровому образу жизни человека, о владении устойчивой мотивацией к здоровому образу жизни.

В заключении хочется сказать, что использование ИКТ в здоровьесберегающих технологиях повышает результативность образовательного процесса, делая его наглядным, занимательным, ярким, интересным, эмоциональным, запоминающимся. А также формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребенка – стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Список использованных источников и литературы:

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ/ Л.В.Гаврючина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
2. Здоровьесберегающая деятельность педагога URL: cyberleninka.ru/article/n/zdoroviesozidayuschaya-deyatelnost-pedagoga (дата обращения: 15.01.2016)
3. Кухлинская В. В. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в ДОУ/В.В.Гаврючина// Управление ДОУ, 2007.- С.84.
4. Обобщение опыта работы по теме здоровьесберегающие технологии URL: Dohcolonok.ru/cons/2326-obobshenie-opyta-raboty-po-teme-zdorovesbereqayushchie-tekhnologii (дата обращения: 13.01.2016)
5. Пензулаева Л.И.Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста/ Л.Пензулаева.- М, 2004.
6. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.Рунова .– М.: Мозаика – Синтез, 2002.
7. Смирнов Н.К.. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога/ Н.Смирнов.-М, 2009.

Мастер – класс для родителей

Тема:

«Использование здоровьесберегающих технологий для детей младшего дошкольного возраста»

«Растим здоровых малышей»

Цель: повышение педагогического мастерства педагогов ДОО в использовании здоровьесберегающих технологий для детей младшего дошкольного возраста

Задачи:

1. Познакомить участников мастер-класса со здоровьесберегающими технологиями для детей младшего дошкольного возраста
2. Внедрить в педагогическую деятельность сотрудников здоровьесберегающие технологии для детей младшего дошкольного возраста

Практическая часть:

Ну что ж начнём, приглашаю всех встать в круг.

Но прежде чем мы начнем работу, давайте поприветствуем друг друга не совсем обычным способом: улыбнитесь соседу справа и слева и скажите: «Очень рад вас видеть!».

А сейчас я задам вам несколько вопросов.

Крикните громко и хором, друзья,
Деток своих все вы любите? (Да)
С работы пришли, сил совсем нет,
Вам хочется лекции слушать здесь? (Нет)
Я вас понимаю... Как быть, господа?
Проблемы детей решать нужно нам? (Да)
Дайте мне тогда ответ
Помочь, откажитесь нам? (Нет)
Последнее спрошу вас я
Активными все будем? (Да)
Замечательно! Молодцы!

Вот мы и поприветствовали друг друга, а сейчас приглашаю вас присесть на стульчики за столы.

Уважаемые гости, сегодня мне хотелось бы в рамках данного мастер-класса рассказать о нашей педагогической работе и представить Вашему вниманию здоровьесберегающие технологии для детей младшего дошкольного возраста, которые использую в своей работе, которые помогают нам реализовать задачи по оздоровлению детей.

1. Благоприятная психологическая обстановка в группе. В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. Он впитывает в себя все позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.

Психогимнастика «Ласкушенька»

Передается мяч ребенку и называют его ласково.

Игра “Неоконченные предложения” Все стоят в кругу, передают по цепочке мячик и произносят предложения:

- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... каждый день делать гимнастику.
- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... соблюдать правила личной гигиены.
- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... заниматься физкультурой.
- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... соблюдать режим дня.
- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... правильно и вовремя питаться и т. д.

Если хотите быть здоровыми, проявите волю и терпение. Наше здоровье зависит от нас самих.

2.Пальчиковая гимнастика

Являются очень важной частью работы по развитию мелкой моторики. Они способствуют развитию речи, творческой деятельности, а также благодаря пальчиковым играм у детей вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

«Овощи»

У девчушки Зиночки

Овощи в корзиночке:

Дети делают ладошки «корзинкой».

Вот пузатый кабачок

Положила на бочок,

Перец и морковку

Уложила ловко,

Помидор и огурец.

Сгибают пальчики, начиная с большого.

Наша Зина - молодец!

Показывают большой палец.

«Солим капусту!»

Мы капусту рубим, рубим! (*ребрами ладоней движения вверх и вниз*)

Мы капусту режем, режем! (*ребром ладошки водим вперед и назад*)

Мы капусту солим, солим! (*собираем пальчики в щепотку- солим капусту*) Мы капусту мнем, мнем! (*энергично сжимаем и разжимаем кулачки*)

Мы морковку трем, трем! (*трем правый сжатый кулачок о левый*)

В бочки плотно набиваем (*стучим кулачок о кулачок*)

И в подполье убираем (*кладе ладошки на колени*).

3.Пальчиковая гимнастика с использованием нестандартного оборудования:

- игры с прищепками;
- Шестигранными карандашами;
- массажными мячиками;
- с резиночками для волос;
- с длинными бигуди;
- с платочками;

Игра «Резиночка»:

Надеваем резиночку на каждый палец руки, начиная с большого пальца и заканчивая мизинцем, затем меняют руки.

Игра «Платочек».

Дети кладут платочек на ровную поверхность, перебирают его пальцами, складывают различными способами, "ходят" по платочку.

Игра "Обезьянка Дина".

На квадратной- квадратной полянке,
Жила была обезьянка.
Обезьянку звали Дина.
А где на поляне середина?
Побежал к середине уголочек.
а к нему и второй, его дружок.
Потянулись еще два брата.
Получился конверт.
В нем открытка.
На открытке блестящая рыбка!
А еще значок квадратный!
Вот как сложен платок аккуратно.

Мне очень нравятся игры с шестигранными карандашами. Карандаши есть у всех, пособия готовая. Развивать ловкость и быстроту пальцев.

1. Добывания огня. (катаем карандаши между ладонями.
Сначала медленно, а потом все быстрее. Сделали
Горка -прокатывание карандаша. Съезжаем с горки -прокатились раз и обратно.
"Волчок"- вращаем карандаш серединки с тремя пальцами на столе .Вращаем.
"Верталет"- крутим карандаш тремя пальцами в воздухе. Крутим.
"Обезьянки"- Массажуем каждый пальчик. Прокатились вниз Указательный и
большой- прокатились вниз ит.д.

4. Дыхательная гимнастика – способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в лёгких, удаляет мокроту. Заниматься можно сидя, стоя, лёжа на спине.

«Дуйбол». В игре могут принять сразу несколько человек. На выдохе нужно забить гол. Отрабатывается качество выдоха, каждый выдыхает в силу своих возможностей, не усердствуя.

Глазодвигательные упражнения
"Неваляшка".

У детей маленькая неваляшка, а у педагога большая.

Посмотрите, какие красивые неваляшки к вам пришли (зрительная фиксация на своей неваляшке 2-3 секунды).

Посмотрите, какая у меня большая и красивая неваляшка (зрительная фиксация на неваляшке в руках педагога 2-3 секунды).

Затем дети выполняют глазодвигательное упражнение, прослеживают взглядом за неваляшкой: вправо- влево; вверх- вниз. 2 раза.

5. Ароматеропия. Мешочек с запахами (иммунитет) (чеснок, мандарин, мята, мыло, пакетик чаю, лук *(все положить в киндеры,)* по количеству игроков. Каждый ребёнок по очереди закрывает глаза, нюхает предмет, который достал из мешочка педагог и пытается отгадать его.

Игра тренирует короткий активный вдох и свободный лёгкий выдох. А также вдыхание запаха фитонцидов.

Игра: «Узнай и назови»

6. Самомассаж.

Массаж и самомассаж благоприятно воздействует на развитие движений кисти и пальцев рук.

Шарик «Су-джок»

Дети знакомы с шариком «Су-джок» под названием «Ежик» - симпатичный шарик с острыми шипами, лёгкий и гигиеничный,. Его остроконечные выступы воздействуют на биологически активные точки, неизменно вызывая улучшение самочувствия, снимая

стресс, усталость и болевые ощущения, повышая общий тонус организма. С помощью шаров – «ежиков» детям нравится массировать пальцы и **ладошки**, что оказывает благотворное влияние на весь организм, а также на развитие мелкой моторики пальцев рук, тем самым, способствуя развитию речи.

Игра «Дождик».

Капля раз, капля два,
Очень медленно сперва.
(стучим медленно шариком об ладонь)
А потом, потом, потом
Все бегом, бегом, бегом.
(стучим шариком об ладонь, ускоряя темп)
Мы зонты свои раскрыли,
(шарик находится под ладонью).
От дождя себя укрыли.
(сжимаем шарик в ладони).

Игра: «Урожай»

В огород пойдем,
Урожай соберем.
(катаем шарик на ладони вперед-назад)
Мы морковки натаскаем
И картошки накопаем
Срежем мы кочан капусты,
Круглый, сочный, очень вкусный.
Щавеля нарвем немножко
(На каждую строчку прокатываем шарик по пальцу)
И вернемся по дорожке.
(катаем шарик круговыми движениями на ладошке).

Массаж лица «Умывалочка»

Надо, надо нам помыться. (Хлопают в ладоши.)
Где тут чистая водица (Показывают руки то в вверх ладонями, то тыльной стороной.)
Кран откроем –ш -ш- ш (Делают вращательное движение кистями)
Ручки моем –ш -ш- ш (Растирают ладони друг о друга)
Щечки, шейку мы потрем (Энергичное поглаживание.)

И водичкой обольем (Мягкое поглаживание). Так же дети могут выполнять массаж друг другу: «Рельсы-рельсы»
Массаж с помощью нестандартного оборудования: карандаша, грецкого ореха, массажных перчаток, шишек и так далее осуществляет стимуляцию активных точек пальцев и ладоней.

7. Гимнастика

Дети выполняют разные виды ходьбы: на носочках, с высоким подниманием колен на носках, приставным шагом, гусиным шагом и ходьба по тропе здоровья.

Она позволяет проводить профилактику здоровья детей в игровой форме.

Основными задачами организации "Тропы здоровья" являются:

- профилактика плоскостопия;
- улучшить координацию движений;
- улучшить функцию сердечно -сосудистой и дыхательной систем;

- повысить сопротивляемость к инфекционным заболеваниям;
- улучшить эмоционально-психическое состояния детей;
- приобщить детей к здоровому образу жизни.

Упражнения в ходьбе выполняем в течении 2 -3 мин.

В своей работе по профилактике плоскостопия я использую, упражнения с необычными предметами, которые создают положительный настрой, повышают настроение, дают заряд бодрости.

Пример упражнений по профилактике плоскостопия:

-«**Здоровые ножки**» - прокатывание мяча (*палки*) стопой ноги вперед – назад.

Упражнение выполняется сначала одной ногой, затем другой.

- «**Подними платочек**» - захватывание носового платка пальчиками сначала одной ноги, затем другой.

- «**Ловкие ножки**» - упражнение выполняется сидя на стуле, необходимо захватить и переложить пальцами ног мелкие предметы (шишки, желуди, камни, мелкие игрушки.

Приготовила дорожку здоровья и мне очень хочется чтоб вы прошлись по дорожке. Ваши эмоции)

8. Динамическая пауза (кинезоология)

В своей работе использую кинезиологические упражнения - это комплекс упражнений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие мозга, различные отделы больших полушарий, которые развивают мышление ребенка через движение.

Игра «Осень»

Осень, осень (трем ладошки друг о друга)

Приходи! (зажимаем кулаки по очереди)

Осень, осень, (трем ладошки друг о друга)

Погляди! (ладони на щеки)

Листья желтые кружатся, (плавное движение ладонями)

Тихо на землю ложатся. (ладони глядят по коленям)

Солнце нас уже не греет(сжимаем и разжимаем кулаки по очереди)

Ветер дует все сильнее, (синхронно наклоняем руки в разные стороны)

К югу полетели птицы, («птица» из двух скрещенных рук)

Дождик к нам в окно стучится. (барабанить пальцами то по одной, то по другой ладони)

Шапки, куртки надеваем(имитируем)

И ботинки обувает (топаем ногами)

Знаем месяцы: (ладони стучат по коленкам)

Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь.(кулак, ребро, ладонь)

Игра «Катаем шарики» двумя руками одновременно.

Таким образом, мы познакомили вас со своим опытом использования **здоровьесберегающих технологий** в своей работе с детьми младшего дошкольного возраста.

9. Итог. "Собери букет"

Я вас попрошу заполнить «*лепестки*» цветов названиями технологий, которые вам больше всего понравились.

Благодарю всех, что Вы нашли время и пришли к нам. Будьте здоровы!



АНКЕТА

Отношение родителей к здоровью и здоровому образу жизни своего ребенка.

Уважаемые родители, просим Вас ответить на следующие вопросы:

1. Болел ли Ваш ребенок в последние полгода? _____
Если болел, перечислите заболевания _____

2. Сколько дней болел Ваш ребенок? _____
3. Что было причиной его болезни? _____

4. У ребенка есть постоянный режим дня? _____
5. Ежедневно ли Ваш ребенок выполняет утреннюю гимнастику? _____
6. Ежедневно ли он чистит зубы? _____
7. Сколько времени ежедневно проводит ребенок на свежем воздухе? _____
8. Употребляет ли фрукты, овощи? Сколько раз в день? _____
9. Уважает ли ребенок окружающих его людей и не спорит по пустякам? _____
10. Регулярно ли Вы с ребенком проводите закаливание? _____
11. Всегда ли одеваете ребенка по погоде? _____
12. Занимается ли ребенок в спортивной секции, танцами или другими видами двигательной активности не менее 1 часа в день (помимо занятий физкультурой в детском саду)? _____

13. У ребенка есть книги о здоровье и здоровом образе жизни? _____

14. Есть ли у Вас дома физкультурно-оздоровительный комплекс? _____

Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми при использовании ИКТ

СЕНТЯБРЬ	Физминутка, пальчиковая гимнастика	Руки вверх поднимем Руки вверх поднимем - раз Выше носа, выше глаз. Прямо руки вверх держать Не качаться. не дрожать. Три - опустили руки вниз, Стой на месте не вертись. Вверх раз, два, три, четыре, вниз! Повторяем, не ленись! Будем делать повороты
-----------------	--	--

		<p>Выполняйте все с охотой.</p> <p>Раз - налево поворот,</p> <p>Два - теперь наоборот.</p> <p>Так, ничуть, не торопясь,</p> <p>Повторяем 8 раз.</p> <p>Руки на поясе, ноги шире!</p>	
	Зрительная гимнастика во время работы на компьютере	<p>«Зайка скачет»</p> <p>Прыг-скок, прыг-скок,</p> <p>Зайки скачут: скок-поскок</p> <p>На зелененький лужок.</p> <p>Прыг-скок, прыг-скок,</p> <p>Прыг — зайчонок под кусток.</p> <p>«Петушок»</p> <p>Тихо-тихо все кругом</p> <p>Все уснули крепким сном. Петушок один вскочил</p> <p>Всех ребяток разбудил</p> <p>«Ку-ка-ре-ку-у!»</p>	<p><i>Зажмуриться крепко.</i></p> <p><i>Резко открыть глаза и быстро заморгать глазами – «к»</i></p>
	Зрительная гимнастика после компьютерного занятия	<p>«Доктор Айболит»</p> <p>А в Африке, а в Африке</p> <p>на черной Лимпопо,</p> <p>Сидит и плачет в Африке</p> <p>печальный Гиппопо.</p> <p>Он в Африке, он в Африке</p> <p>под пальмою сидит</p> <p>И на море из Африки</p> <p>Без отдыха глядит:</p> <p>Не едет ли в кораблике</p> <p>Доктор Айболит?</p> <p>Но вот поглядите какая то птица</p> <p>Все ближе и ближе по воздуху мчится.</p> <p>На птице глядите сидит Айболит</p> <p>И шляпою машет и громко кричит: «Да здравствует милая Африка!»</p>	<p><i>Сидя по турецки, медленно, в ритме стихотворения дв...</i></p> <p><i>Взгляд вверх – вниз. Складывают пальцы «трубочкой» и...</i></p> <p><i>глазом</i></p>
	Гимнастика для снятия общего утомления	<p>«Цветок»</p> <p>«Сядьте на корточки, опустите голову и руки. Представьте, что вы семечки, из которых вырастут прекрасные цветы. Вот теплый луч солнца достиг земли и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Встаньте, поднимите и разведите руки в стороны. Нежится цветок на солнышке. Подставляет теплу и свету каждый лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем. Приподнимите подбородок, представьте, что вы смотрите на солнышко из-под опущенных век, улыбнитесь, медленно</p>	<p><i>Педагог включает спокойную расслабляющую музыку</i></p>

		поворачивайте голову вправо-влево».	
ОКТАБРЬ	Физминутка, пальчиковая гимнастика	Липы Вот полянка, а вокруг Липы выстроились в круг Липы кронами шумят, Ветры в их листе гудят Вниз верхушки пригибают И качают их, качают	<i>Широким жестом развести руки в стороны Руки поднять вверх и покачать ими из стороны в сторону</i>
	Зрительная гимнастика во время работы на компьютере	«Буква О» Не под окном, а около Каталось О и охало О охало, О охало Не под окном, а около «Поймай рыбку» На длинной указке закреплена яркая рыбка. Воспитатель водит указкой, а дети следят за рыбкой.	<i>Посмотреть глазами влево-вправо, Круговые движения глазами влево-вправо, Посмотреть глазами влево-вправо,</i>
	Зрительная гимнастика после компьютерного занятия	«Раздеваем лук» Сняли тоненький сюртук, Сняли рыжую рубашку, Сняли желтую рубашку. А стянув еще рубашку Все заплакали вокруг. Вот как мы вчера на кухне Раздевали сладкий лук	<i>Потираем средние пальцы друг о друга, чтобы их разогреть. Неплотно прикрываем глаза и мягко проводим пальцами по векам. Расфокусировать зрение совершить круговые движения глазами</i>
	Гимнастика для снятия общего утомления	«Полет высоко в небо» «Лягте в удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на ароматном летнем лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями. Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук крыльев, энергично рассекающих воздух. Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он – птица. Представьте, что это вы медленно парите, плывете в воздухе и ваши крылья распростерты в стороны, ваши крылья рассекают воздух. Наслаждайтесь свободой и прекрасными ощущениями парения в воздухе. А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле. Вот вы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на весь день».	<i>Спокойная расслабляющая музыка</i>
НОЯБРЬ	Физминутка, пальчиковая	Мы на карусели сели	

	гимнастика	<p>Мы на карусели сели, Завертелись карусели.</p> <p>Мы на карусели сели, Завертелись карусели.</p> <p>Вверх летели Вниз летели Вверх летели, вниз летели</p> <p>А теперь с тобой вдвоем Мы на лодочке плывем. Ветер по морю гуляет, Нашу лодочку качает.</p>	<p><i>Ходить по кругу</i></p> <p><i>Потянулись вверх</i></p> <p><i>Присели на корточки</i></p>
	Зрительная гимнастика во время работы на компьютере	<p>«Снежинки»</p> <p>С неба падают зимою И кружатся над землею Легкие пушинки, Белые снежинки.</p> <p>«Найди глазами выход из лабиринта»</p>	<i>Движения глазами вверх, вниз. Круговые движения.</i>
	Зрительная гимнастика после компьютерного занятия	<p>«Шоферы»</p> <p>Едем, едем на машине. Нажимаем на педаль. Газ включаем, выключаем, Смотрим пристально мы в даль. Дворники считают капли: Вправо, влево – чистота! Волосы ерошит ветер. Мы шоферы – хоть куда!</p>	<i>Следить глазами за «рулем», «педалями», «дворниками».</i>
	Гимнастика для снятия общего утомления	<p>«Отдых на море»</p> <p>«Лягте в удобном положении. закройте глаза и слушайте мой голос. Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое, солнце теплое. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды. Появляется ощущение обдувающего все тело легкого и свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает лицо, шею, плечи, спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться.</p> <p>Открываем глаза. Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день».</p>	<i>Спокойная расслабляющая музыка</i>
ДЕКАБРЬ	Физминутка, пальчиковая	Облако	

	гимнастика	<p>Беленькое облако</p> <p>Поднялось над крышей</p> <p>Устремилось облако</p> <p>Выше, выше, выше</p> <p>Ветер это облако</p> <p>Зацепил за кручу.</p> <p>Превратилось облако в грозовую тучу</p>	<p><i>Округленные руки перед собой</i></p> <p><i>Поднять руки над головой</i></p> <p><i>Подтянуться руками вверх; плавные покачивания руками</i></p> <p><i>Руками описать через стороны вниз большой круг и опу</i></p>
	Зрительная гимнастика во время работы на компьютере	<p>Упражнения с сигнальными метками</p> <p>В гости пришел Петрушка и принес чудесный мешочек.</p> <p>Петрушка показывает детям картинку с буквой, дети ищут глазами буквы в окружающей обстановке.</p>	<p><i>Играть газлами, не двигая головой, туловищем.</i></p>
	Зрительная гимнастика после компьютерного занятия	<p>«Гляделки»</p> <p>Смотрит вправо – никого,</p> <p>Смотрит влево – никого.</p> <p>Раз-два, раз-два-</p> <p>Закружилась голова.</p> <p>Глазки закрывали,</p> <p>Глазки отдыхали.</p> <p>Как откроем мы глаза,</p> <p>Вверх посмотрим, да-да-да.</p> <p>Вниз ты глазки опусти,</p> <p>Вверх опять их подыми.</p> <p>Пальцами погладь глаза.</p> <p>Отдыхать пришла пора.</p>	<p><i>Резко проводят взгляд по тексту</i></p> <p><i>Круговые вращения глазами</i></p> <p><i>Закрывают глаза</i></p> <p><i>Резко переводят взгляд вверх- вниз</i></p> <p><i>Мягко поглаживают веки указательными пальцами</i></p>
	Гимнастика для снятия общего утомления	<p>«Тихое озеро»</p> <p>«Лягте на ковер, закройте глаза и слушайте меня. Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы слышите щебет птиц и стрекотание кузнечика. Вы абсолютно спокойны. солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Вы чувствуете себя спокойными счастливыми, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете... А теперь открываем глаза. Мы снова в детском саду, мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение, и приятные ощущения не покинут нас в течение всего дня»</p>	<p><i>Спокойная расслабляющая музыка</i></p>
ЯНВАРЬ	Физминутка, пальчиковая гимнастика	<p>Катились колеса</p> <p>Катились колеса, колеса, колеса</p> <p>Катились колеса все в лево, все косо</p>	<p><i>Руки согнуты, толкающие движения, руки на поясе, вращают другую сторону</i></p> <p><i>выпрямиться, развести руки в стороны.</i></p>

		Скатились колеса на луг под откос И вот, что осталось от этих колес	
	Зрительная гимнастика во время работы на компьютере	Упражнения с сигнальными метками В гости пришел Петрушка и принес чудесный мешочек. Петрушка показывает детям картинку с цифрой, дети ищут глазами цифры в окружающей обстановке.	<i>Играть газами, не двигая головой, туловищем.</i>
	Зрительная гимнастика после компьютерного занятия	«Капитан» Я на мостике стою, И бинокль в руках держу. Волны плещутся слегка – Качка тихая пока. Волны сильными, вдруг, стали, И с мосточка все упали! За канат держусь я крепко! Вдруг, сорвало ветром кепку! Я ловить рукою стал – Чуть с мосточка не упал!	<i>Следить глазами за «волнами», «канатом», «кепкой»</i>
	Гимнастика для снятия общего утомления	«Дождь в лесу» «В лесу светит солнышко, и все деревья потянули к нему свои веточки. Тянутся высоко-высоко, чтобы каждый листочек согрелся. Но подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны. Но крепко держатся корнями деревья, устойчиво стоят и только раскачиваются. Ветер принес дождевые тучи, и деревья почувствовали первые нежные капли дождя (дети легкими движениями касаются спины рядом стоящего товарища). Деревья стали жалеть друг друга, защищать от сильных ударов дождя своими ветвями. Но вот появилось солнышко. Деревья почувствовали внутри себя свежесть, бодрость и радость жизни».	<i>Спокойная расслабляющая музыка</i>
ФЕВРАЛЬ	Физминутка, пальчиковая гимнастика	На березу галка села На березу галка села, С дерева потом слетела. На кровати спит Федот И с кровати не встает.	<i>Присесть, руки к коленям, встать, помахать руками, пр</i>
	Зрительная гимнастика во время работы на компьютере	Упражнения с сигнальными метками Проследить взором проезд машины в гаражи или на ремонтную площадку	<i>Играть газами, не двигая головой, туловищем.</i>
	Зрительная гимнастика после компьютерного занятия	«Муха» (по методу йогов) Громко муха жужжала, Над слоненком виться стала указательным пальцем круг, прослеживая	<i>Вытягиваю вперед руку и описывают движение глазами Дотрагиваются пальцем до кончика носа Сфокусировать взгляд на кончике пальца. То же самое по тексту</i>

		<p>Муха, муха пролетела И на нос слоненку села. Снова муха полетела И на ухо она села. Муха вверх, и муха вниз. Ну, слоненок берегись!</p>	
	Гимнастика для снятия общего утомления	<p>«Подснежник» В лесу под сугробом спрятался нежный цветок. Он крепко сложил свои лепестки, чтобы не погибнуть от холода. Солнышко стало пригревать сильнее. Лучики солнца постепенно пробуждают цветок. Он медленно растет, пробираясь сквозь снежный сугроб. Кругом лежит снег. Ласковое солнышко так далеко, а цветочку очень хочется почувствовать тепло. Но вот подснежник вырос, окреп. Лепестки стали раскрываться, наслаждаясь весенним теплом. Цветок радуется, гордится своей красотой. Но подул ветер, и стал подснежник раскачиваться в разные стороны. Цветочек склонился все ниже и ниже. И совсем лег на проталину. Побежали ручьи. Вода подхватила и понесла подснежник в длительное сказочное путешествие. Он плывет и удивляется чудесным весенним превращениям. Наконец он приплыл в сказочную страну».</p>	<i>Спокойная расслабляющая музыка</i>
МАРТ	Физминутка, пальчиковая гимнастика	<p>Самолеты загудели Самолеты загудели, Самолеты полетели, На полянку тихо сели, Да и снова полетели.</p>	<i>Вращение перед грудью согнутыми в локтях руками, руки к коленям</i>
	Зрительная гимнастика во время работы на компьютере	<p>Лягушкина зарядка. Котенок и щенок вспомнили, как лягушка зарядку для глаз делает, чтобы глазки всегда хорошо видели маленьких мошек и комариков.</p> <ul style="list-style-type: none"> • медленно вращают глазами по кругу слева направо и обратно. Повторить 3 — 5 раз; • не двигая головой, смотрят вверх-вниз, вправо-влево; • закрывают глаза на 8 — 10 секунд, потом открывают, часто-часто поморгав. 	
	Зрительная гимнастика после компьютерного занятия	<p>«Солнечный зайчик» Солнечный мой зайчика Прыгни на ладошку. Солнечный мой зайчика Маленький, как крошка. Прыг на носик, на плечо, Ой, как стело горячо! Прыг на лобик и опять На плече давай скакать.</p>	<p><i>Вытянуть ладошку на ладонь поставить указат.палец другой руки Проследивать взглядом движения пальцем по тексту закрывать глаза ладонями</i></p>

		<p>Вот закрыли мы глаза, А солнышко играет: Щечки теплыми лучами Нежно согревает.</p>	
	Гимнастика для снятия общего утомления	<p>«Водопад» «Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной. А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно. Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд). Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза».</p>	<i>Спокойная расслабляющая музыка</i>
АПРЕЛЬ	Физминутка, пальчиковая гимнастика	<p>Елочки зеленые на ветру качаются Елочки зеленые на ветру качаются, На ветру качаются, низко наклоняются. Сколько елочек зеленых, столько сделайте наклонов. Присядьте столько раз, сколько бабочек у нас. Сколько беленьких кружков, столько сделайте прыжков.</p>	
	Зрительная гимнастика во время работы на компьютере	<p>«Прятки» Посмотреть, кто спрятался в левом уголке, а кто в правом. Найти глазами все геометрические фигуры.</p>	<i>Упражнение необходимо делать, не поворачивая голову</i>
	Зрительная гимнастика после компьютерного занятия	<p>«Золотые лучики» Выглянуло солнышко, Пташечки запели, Золотые лучики Всех ребят согрели.</p>	<i>Дети широко раскрыли глаза, спрятались под «зонтик» Повороты глазами вправо, влево, вниз, вверх за движени</i>

		<p>Тут со всех сторон тучки набежали, И лица ребяташек Мокрыми вдруг стали.</p>	
	Гимнастика для снятия общего утомления	<p>«Достань звезду»</p> <p>«Представь себе, что ты стоишь на поляне. Над тобой - темное ночное небо, все усыпанное звездами. Они светят так ярко, что кажутся совсем близко. Поляна залита мягким, нежно-голубым светом. Люди говорят, что, когда звезда падает, нужно загадать желание, и оно обязательно сбудется. Еще говорят, что звезду нельзя достать. Но может быть, они просто не пробовали? Найди на небе мысленным взглядом самую яркую звезду. О какой твоей мечте она напоминает? Хорошенько представь себе, чего бы ты хотел. А теперь открой глаза, глубоко вдохни, заата дыхание и постарайся дотянуться до звезды. Это не просто: тянись изо всех сил, напряги руки, встань на носочки. Так, еще немного, ты уже почти достал ее. Есть! Ура! Выдохни и расслабься, твое счастье в твоих руках! Положи свою звезду перед собой в красивую корзинку. Порадуйся, глядя на нее. Ты сделал что-то очень важное. Теперь можно немного отдохнуть. Закрой глаза. Снова мысленно посмотри на небо. Есть ли там еще звезды, напоминающие тебе о других заветных мечтах? Если есть, то внимательно присмотри к выбранному светилу. А теперь открой глаза, вдохни и тянись к своей новой цели!»</p>	<i>Спокойная расслабляющая музыка</i>
МАЙ	Физминутка, пальчиковая гимнастика	<p>Медвежата в чаше жили.</p> <p>Медвежата в чаше жили. Нежно, радостно дружили. Вот так, вот так Медвежата те дружили. Мишки фрукты собирали. Д ружно яблоньку качали, Вот так, вот так Дружно яблоньку качали Вперевалочку ходили И из речки воду пили. Вот так, вот так Эти мишки воду пили. А потом они плясали, К солнцу лапы поднимали. Вот так, вот так К солнцу лапы поднимали.</p>	
	Зрительная гимнастика во время работы на компьютере	<ul style="list-style-type: none"> • Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно секунд • Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль. • Вытянуть правую руку вперед. 	

		<p>Следить глазами за медленными движениями указательного пальца: влево - вправо, вверх-вниз.</p> <ul style="list-style-type: none"> • В среднем темпе сделать 3-4 круговые движения глазами вправо, затем влево. • Сидя, поставить руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот. • Указательными пальцами поделать легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век. 	
	<p>Зрительная гимнастика после компьютерного занятия</p>	<p>«Колокольчики»</p> <p>- Дон-дон-дон, - Колокольчик звенит. - Ля-ля-ля, - Что-то он говорит. - Динь-динь-динь, - Наклоняет головку. - Бом-бом-бом, - Растрепал всю прическу. - Дзынь-дзынь-дзынь, - Солнцу он улыбнулся. - Дили-дон, - Наконец-то проснулся!</p>	<p><i>Дети ритмично покачивают из стороны в сторону. Вы</i></p> <p><i>Ритмично покачивают головой вперед.</i></p> <p><i>Ритмично проводят ладонями по волосам.</i></p> <p><i>Поднимают руки вверх</i></p> <p><i>и ритмично хлопают в ладоши</i></p> <p><i>Ритмично стучат пальцами одной руки о пальцы другой</i></p>
	<p>Гимнастика для снятия общего утомления</p>	<p>«Необычная радуга»</p> <p>«Лягте удобно, расслабьтесь, дышите ровно и глубоко. Закройте глаза. Представьте, что перед вашими глазами необычная радуга.</p> <p>Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару. он освежает тебя, как купание в озере. Ощутите эту свежесть.</p> <p>Следующий – желтый цвет. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.</p> <p>Зеленый – цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета. если нам не по себе, и мы чувствуем себя не уверенно, зеленый цвет поможет почувствовать себя лучше.</p> <p>Откройте глаза. Что вы чувствовали и ощущали, когда представляли себе, что смотрите на голубой, желтый и зеленый цвет? Возьмите с собой эти ощущения на весь день».</p>	<p><i>Спокойная расслабляющая музыка</i></p>