

В течение нескольких лет физкультурно-оздоровительное направление является основным направлением нашего образовательного учреждения. Система работы не ставит целью достижения высоких результатов за короткий отрезок времени. Главное - помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, приобщить к здоровому образу жизни, привить любовь к физической культуре и спорту в игровой форме. Для изучения этой темы созданы необходимые условия: здоровьесохраняющая среда, разработана картотека различных видов двигательной активности.

Собранный материал по внедрению в образовательный процесс здоровьесохраняющих технологий мною систематизирован в опыт работы, поставив перед собой ряд задач:

1. Сохранение, оздоровление и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.
2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.
3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

План оздоровления детей

№ п/п	Формы методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	-щадящий режим (адаптационный период); -гибкий режим и индивидуальный подход к каждому ребенку;	Все группы -*- -*-
2	Физические упражнения	-утренняя гимнастика на свежем воздухе при температуре воздуха + 10 градусов; -физкультурные занятия; -подвижные и спортивные игры -профилактическая гимнастика (дыхательная, профилактика осанки, плоскостопия, зрения) -оздоровительный бег; -физминутки; -хождение по дорожке «здоровья»; -спортивные развлечения.	Все группы -*- -*- -*- -*- -*- -*- -*- -*- -*-
3	Свето- воздушные ванны	-проветривание помещений (в том числе сквозное); -обеспечение температурного режима	Все группы -*- -*-
5	Активный отдых	-развлечения, праздники; -игры- забавы; -дни здоровья	Все группы -*- -*-
6	Диетотерапия	-рациональное питание; -индивидуальное меню (пищевая аллергия)	Все группы -*-
7	Светотерапия	-обеспечение светового режима	Все группы
8	Музотерапия	-музсопровождение режимных	Все группы

		моментов;	
9	Закаливание	-хождение босиком; -игровой массаж; -обширное мытье рук, умывание;	Все группы -*- -*- -*-
10	Оздоровительные мероприятия	-фитонциды (лук, чеснок); -кварцевание групп;	Все группы
11	Пропаганда ЗОЖ среди детей и родителей	-беседы, консультации, родительские собрания, индивидуальные беседы; «Дни здоровья»	Все группы

Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников.

1. Элементы точечного массажа
2. Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий
3. Комплексы по профилактике плоскостопия
4. Комплексы по профилактике нарушений осанки
5. Дыхательная гимнастика
6. Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки)
7. Прогулки
8. Закаливание:
 - Воздушные ванны
 - Ходьба босиком
 - Обливание ног перед сном
 - Полоскание полости рта
 - Обширное умывание
 - Бодрящая гимнастика после сна
 - Ежедневные прогулки на свежем воздухе, прием детей на улице (при благоприятных погодных условиях).
 - Оптимальный двигательный режим. Упражнения на коррекцию плоскостопия и осанки

Мероприятия на период повышенной заболеваемости гриппа и ОРЗ:

1. Лук, чеснок
 2. Особое внимание в режиме дня должны уделяться проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости
- Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребёнка в детском саду, поэтому необходимо соблюдать:
- Чёткую организацию теплового и воздушного режима помещения
 - Рациональную неперегревающую одежду детей
 - Соблюдение режима прогулок во все времена года

Комплекс профилактических оздоровительных мероприятий по возрастным группам

Группы раннего возраста:

- Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлением жалоб родителей.
2. Утренняя гимнастика
 3. Постепенное обучение полосканию рта
 4. Прогулки
 5. Оптимальный двигательный режим
 6. «Чесночные» киндеры (с октября по апрель)
 7. Воздушные ванны и солнечные в летнее время года.
 8. Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна.

9. Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия

Дошкольные группы:

1. Утренняя гимнастика на свежем воздухе.
2. Элементы точечного массажа.
3. Полоскание полости рта после обеда.
4. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения.
5. Физкультурные занятия + динамический час на прогулке 1 раз в неделю.
6. «Чесночные» киндеры.
7. Прогулки
8. Оптимальный двигательный режим.
9. Ваоздушные (и солнечные ванны в теплое время года).
10. Дыхательная гимнастика
11. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы
12. Закаливание (разные виды)
13. Элементы обширного умывания
14. Разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:
 - Занятия по традиционной схеме
 - Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности
 - Занятия-тренировки в основных видах движений
 - Ритмическая гимнастика
 - Занятия-соревнования
 - Спортивные праздники и развлечения.

Направления работы, где можно использовать игровую деятельность:

- дыхательная гимнастика;
- игры для снятия напряжения;
- пальчиковый игротренинг;
- упражнения для развития силы рук;
- упражнения для нормализации осанки;
- упражнения для зрения;
- профилактика ОРЗ и другие.

Основные правила закаливания ребенка

1. Приступать к закаливанию можно в любое время года.
2. Нельзя резко увеличивать продолжительность и силу закаливающих воздействий. Нарушение принципа постепенности может вызвать переохлаждение и заболевание ребенка.
3. Закаливающие процедуры нельзя начинать, если ребенок болен.
4. Эффективность закаливающих процедур увеличивается, если их проводят комплексно.
5. Процедура должна нравиться ребенку, вызывать положительные эмоции.

Основные принципы

1. Принцип научности- подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными методиками и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности- участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. Принцип комплексности и интегративности- решение оздоровительных задач в системе всего учебно - воспитательного процесса и всех видов деятельности.

4. Принцип адресованности и приемственности- поддержание связей между возрастными категориями, учет разного уровня развития и состояния здоровья.

5. Принцип систематичности и последовательности- регулярно, ежедневно, последовательно выполнять необходимые упражнения начиная со слабых и постепенно увеличивать их по силе и деятельности. Только так формируются устойчивые рефлексы.

6. Принцип результативности и гарантированности- реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата и уровня физического развития детей.

Основные направления

1.Профилактическое:

- обеспечение благоприятного течения адаптации;
- выполнение режима дня;
- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры.

2.Организационное:

- определение показателей физического развития, двигательной подготовки, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики;
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления.

Противопоказания к закаливанию и меры предосторожности

Закаливание, безусловно, оказывает положительное влияние на организм, но требуется соблюдать меры предосторожности, а именно:

- нельзя резко снижать температуру.
- процедуры для закаливания не должны вводить ребенка в стресс.
- необходимо соблюдать систематичность, а не начинать процедуры, бросать и снова начинать. Противопоказаний у закаливания нет, есть только временный запрет в случае обострения кожных заболеваний, при травмах, инфекционных заболеваниях, в случае нарушения работы нервной, выделительной, сердечно - сосудистой систем. После излечения можно приступать к закаливанию.

Период летней оздоровительной работы с использованием естественных сил природы (июнь, июль, август) включает в себя:

- постоянное пребывание на оборудованных верандах с организацией всех режимных моментов кроме сна;
- воздушные и солнечные ванны;
- босохождение;
- игры с водой;
- купание в душе;
- обливание ног;
- купание в бассейне;
- обширные умывания;
- рефлексотерапия;
- ходьба по ребристой дорожке;
- ходьба по дорожке здоровья;
- самомассаж;
- точечный массаж;
- гимнастика глаз;
- сезонное питание (обогащение рациона овощами и фруктами);
- витаминизация (витаминизированный напиток «Витошка»).

Результативность опыта по данному направлению:

1. Повышение уровня оздоровительной и профилактической работы ДОУ.
2. Введение оптимального режима образовательного процесса
3. Повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей.
4. Формирование потребности в физическом совершенствовании, воспитание привычек к здоровому образу жизни.
5. Осознанное отношение детей и их родителей к собственному здоровью.

Приложение

План-конспект

сюжетно-игрового занятия по физкультуре

«В гостях у бабушки» (2 младшая группа)

Программное содержание: Продолжать учить ходить по ограниченной площади опоры, сохраняя устойчивое равновесие; упражнять в прокатывании мяча друг другу, энергично его отталкивая; в подпрыгивании на месте, приземляясь на полусогнутые ноги. Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Упражнять в ходьбе и беге, координируя движения рук и ног. Формировать правильную осанку, предупреждать плоскостопие. Развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве зала. Закреплять знания детей о домашних животных и птицах, живущих в деревне. Воспитывать желание заниматься физкультурой, самостоятельность, дисциплинированность.

Оборудование: круговая веревка, мячи и обручи на $\frac{1}{2}$ группы детей, маска-шапочка насадки.

I. Построение в шеренгу – «Сегодня мы поедem в гости к бабушке в деревню».

Перестроение в колонну по одному поворотом направо.

Ходьба в колонне по одному.

Ходьба на носках, руки на пояс

Ходьба, бег в колонне по одному – «Поедем в гости к бабушке».

Ходьба с высоким подниманием колен – «Поехали на лошадке».

Ходьба по кругу.

Построение в круг.

II. ОРУ «Кто живет у бабушки?»

1. Курочки машут крыльями. И.п.: ноги на ширине ступни, руки опущены. 1 – поднять руки вверх, 2 – и.п., 3-4 то же. 4-5 раз.

2. Гуси шипят: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон вперед, локти отвести назад, 2 – и.п., 3-4 то же. 4-5 раз

3. Котятки потягиваются. И.п.: стоя на четвереньках. 1 – округлить спинку, 2 – прогнуть спинку, и.п., 3-4 то же. 4-5 раз.

4. Щенки играют. И.п.: лежа на спине. 1,2,3,4 – быстро двигать руками и ногами.

5. Воробушки прыгают. Прыжки в чередовании с ходьбой на месте.

Перестроение в колонну по одному.

Основные виды движений: «Поможем бабушке в огороде»

1. «Идем по огороду» – ходьба по извилистой дорожке (ширина 20 см, длина 3 м).
2. «Собираем арбузы» – прокатывание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м).
3. «Собираем груши» – прыжки на всей ступне с подниманием на носки.

Подвижная игра «Наседка и цыплята».

III. Игровое упражнение «Шалтай-Болтай».

Рефлексия

**План-конспект
сюжетно-игрового занятия по физкультуре**

«Зверюшки, наострите ушки!»

(средняя группа)

Цель: Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Учить сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку при ходьбе по ограниченной площади опоры, закреплять умение ползать по скамейке, опираясь на ладони и колени, повторить прыжки с продвижением вперед. Упражнять в ходьбе и беге, координируя движения рук и ног, учить ходить и бегать ритмично. Формировать правильную осанку, предупреждать плоскостопие. Развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве зала. Воспитывать самостоятельность, творчество, интерес к занятиям физкультурой, дружеские взаимоотношения, любовь к животному миру. Закреплять знания детей о живой природе, учить в движениях подражать повадкам животных.

Оборудование: 4-5 конусов, 2 скамейки, 4-5 обручей, кубик высотой 10 см, маска-шапочка волка.

I. Построение в шеренгу.

- Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами будем веселыми зверушками. А каких зверей вы знаете? (Ответы детей). Молодцы. Будем подражать их повадкам.

Итак, зверюшки, наострите ушки, слушайте внимательно. Сделаем все движения просто замечательно.

Перестроение в колонну по одному поворотом направо.

Ходьба в колонне по одному.

Ходьба на носках, руки на пояс – «лисичка крадется», ходьба на внешней стороне стопы – «медведи идут перевалочку» в чередовании с обычной ходьбой.

Прыжки с продвижением вперед – «зайки прыгают».

Ходьба, бег в колонне по одному – «волк бежит рысцой».

Ходьба, ходьба и бег змейкой между конусами – «змея ползет».

Построение в круг.

II. ОРУ «Вы готовы ли к зиме?»

- По завалам, по оврагам

Шел медведь хозяйским шагом.

Отвечайте, звери, мне:

Вы готовы ли к зиме?

1. Рукавицы для лисицы. И.п. стоя ноги на ширине ступни. 1 – вынести руки вперед, 2,3 – покрутить кистями, 4 – опустить. 5-6 раз.

- Да, ответили лисицы,

Мы связали рукавицы,

Рукавицы новые,

Теплые, пуховые.

2. Белка в дупле. И.п. – то же. 1 – подняться на носки, руки вверх, 2 – и.п. 5-6 раз.

- Смотрит белка из дупла:

Я орешков припасла.

Высоко мое дупло,

В нем и сухо, и тепло.

3. Бобры рубят дрова. И.п. стоя ноги на ширине плеч, руки в замке. 1 – поднять руки вверх над головой, 2 – наклон вперед. 5-6 раз.

- Крикнул бобр медведю с речки:

Я колю дрова для печки,

Дай мне, Миша, только срок –

Из трубы пойдет дымок.

4. А у ежика – грибы. И.п. стоя ноги на ширине ступни, руки опущены. 1 – присесть, руки на пол, 2 – встать, и.п. 5-6 раз.

- Вылез ежик из листвы:

Про меня забыли вы?

Здесь в кустах моя избушка,

А в избе – грибов кадушка.

5. Подземный ход. И.п. лежа на животе, руками подпереть голову. 1-2-3-4 – болтать ногами вперед-назад.

- Ну а я, ответил крот,

Под землей устроил ход.

Там с детишками зимой

Будем чай мы пить семьей.

6. Валенки для зайныки. И.п. стоя, руки на поясе. Прыжки на месте в чередовании с ходьбой на месте.

- А у нас есть валенки,

Отвечали зайныки.

Что нам вьюга да метель?

Хочешь, Мишенька, примерь!

Обошел медведь весь лес

И в берлогу спать залез.

Лапу в пасть засунет он

И увидит сладкий сон.

Ходьба в колонне по 1, перестроение в 2 звена.

ОВД:

1. Ходьба по скамейке, перешагивая через кубик, руки на поясе.

- Идет лиса по мостику,

Виляет рыжим хвостиком.

Прогулялась очень мило,

И предмет не уронила.

2. Ползание по скамейке на четвереньках.

- Мишка косолапый по лесу гуляет,

По бревнышку ловко он переползает. (ползание)

Чтобы спинке не болеть,

Здесь потянется медведь. (выпрямиться, подняв руки).

3. Прыжки из обруча в обруч.

- За морковкой в огород

Зайка прыгает вперед.

Подвижная игра «Зайцы и волк».

III. Игровое упражнение «Ежик».

- Ежик свернулся в клубок и снова развернулся.

Игровое упражнение «Барсук» (релаксация).

- Вот барсук, лентяй изрядный

Крепко спит в норе прохладной.

Лежебока видит сон,
Будто делом занят он.
На заре и на закате
Все не слезть ему с кровати.
Построение в колонну по
Рефлексия

Сюжетно-игровое занятие в старшей группе

«Спорт и я – верные друзья»

Цель: Совершенствование двигательных умений и навыков детей, развитие физических качеств, повышение интереса к занятиям физической культурой посредством разных форм двигательной активности и музыкального сопровождения.

Задачи:

повышать двигательную активность с помощью проведения динамичной общеразвивающей зарядки под музыку
систематизировать знания детей о разных видах спорта
расширять представления о многообразии физических и спортивных упражнений
поддерживать спортивный интерес и дружеские взаимоотношения работать в командах
воспитывать морально – волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов
использовать музыкальное сопровождение для выполнения различных видов движения, создавать положительный эмоциональный настрой у детей.

Оборудование:

Презентация (изображение слайдов с различными видами спорта), эстафетные палочки, барьеры, ракетки, валанчики, клюшки, шайба, ворота, пластмассовые лыжи, корзины, мешочки, мольберт и звёздочки для подведения итогов эстафет.

1. Вводная часть

Ходьба в колонне по одному в быстром темпе, ходьба на носках, руки за голову, руки к плечам, ходьба со сменой положения рук: вверх, к плечам; бег: разные виды бега, обычная ходьба.

Упражнение на восстановление дыхания.

Построение в шеренгу.

Вопросы:

Для чего нужна зарядка?

(Это вовсе не загадка-

Чтобы силу развивать — ребёнок

И весь день не уставать

Мы зарядкой заниматься

Начинаем по утрам,

Чтобы реже обращаться — ребёнок

За советом к докторам

Кто с зарядкой дружит смело

Кто с утра прогонит лень

Будет смелым и умелым — ребёнок

И весёлым целый день!)

Основная часть

ОРУ «**На зарядку, становись!**» на развитие и укрепление различных групп мышц.

Дыхательное упражнение на восстановление дыхания.

Построение в шеренгу

- Ребята, а как вы думаете, зачем нужно заниматься спортом?

- А кто такие спортсмены? (спортсмены – это люди занимающиеся систематически спортом, у них каждый день тренировки, и выступающие на различных соревнованиях)

- А вы хотите стать спортсменами?

- И отправиться в путешествие по разным видам спорта?

- Так как все спортсмены участвуют в соревнованиях, наше путешествие пройдет в виде весёлых эстафет.

Ребята разбиваются на 2 команды и придумывают название командам.

Итак, наше путешествие начинается.

Воспитатель показывает 1 слайд (Лёгкая атлетика)

- Как вы думаете, какой это вид спорта?

- Лёгкая атлетика – это ходьба, бег, прыжки, метание, один из популярных видов спорта.

Соревнования по этим видам проводятся с глубокой древности.

1 эстафета «**Перепрыгни**»

Подведение итогов 1 эстафеты.

На мольберте написаны названия спортивных команд, по результатам, победившей команде даётся звезда.

Воспитатель показывает 2 слайд (Бадминтон)

- Как вы думаете, какой это вид спорта?

Бадминтoн — вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделённой сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток, стремясь "приземлить" волан на стороне противника и, наоборот, чтобы он не упал на собственное поле. Соперничают два игрока или две пары игроков (пары могут быть не только одного пола, но и смешанные — мужчина и женщина). Входит в программу летних Олимпийских игр с 1992 года.

- Назовите главный инвентарь этого спорта (ракетки и волан)

2 эстафета «**Удержи волан на ракетке**»

Подведение итогов 2 эстафеты.

Воспитатель показывает 3 картинку (Хоккей)

- Какой это вид спорта?

Хоккeй — это вид спорта, в котором две команды стараются поразить шайбой цель — ворота противника, используя клюшки. В каждой команде есть один вратарь, который защищает ворота своей команды, и несколько полевых игроков.

- Назовите основной спортивный инвентарь (клюшки, шайба, коньки).

- А какая главная задача у вратаря? (не пропустить шайбу в ворота)

3 эстафета «**Забей шайбу в ворота**»

Подведение итогов 3 эстафеты.

На мольберте написаны названия спортивных команд, по результатам, победившей команде даётся звезда.

Воспитатель показывает 4 слайд (Биатлон)

- Как вы думаете, какой это вид спорта?

- Биатлон – это зимний вид спорта, включающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки в мишень. Биатлон бывает мужской и женский.

4 эстафета «**Мы — биатлонисты**»

Подведение итогов 4 эстафеты.

На мольберте написаны названия спортивных команд, по результатам, победившей команде даётся звезда.

Подведение итогов соревнований.

Рефлексия

Физкультминутки

Вверх рука и вниз рука Вверх рука и вниз рука. Потянули их слегка. Быстро поменяли руки! Нам сегодня не до скуки. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.) Приседание с хлопками: Вниз — хлопок и вверх — хлопок. Ноги, руки разминаем, Точно знаем — будет прок. (Приседания, хлопки в ладоши над головой.) Крутим-вертим головой, Разминаем шею. Стой! (Вращение головой вправо и влево.)

«Кошкина зарядка»

Посмотрите, у окошка
Разминает лапы кошка.
Тянется-потянется, малюткой не останется.
Спинку горбит, словно мостик,
Поднимает кверху хвостик.
Когти выпускает,
Царапает, играет.
Ушко лапкой почесала
И тихонечко сказала: «Мяу!»
(Движения выполняются в соответствии с текстом)
Игра «Делай так»
Делай так, делай так, Показывают, как открывают кран.
Побежит водица.
Делай так, делай так, «Умываются»: трут руки, проводят
Мойте руки, лица. ладонями по лицу.
Припев:
Будем всегда чистыми, Хлопают в ладоши.
Чтоб расти здоровыми.
Делай так, делай так, Поглаживают шею и уши.
Шею мой и уши.
Делай так, делай так, Проводят ладонями по лицу и шее.
Вытирайся суше.
Припев: Хлопают в ладоши.

Дыхательная гимнастика

«Желтые листочки»

Желтые листочки качаются, висят, дети качают листочками Желтые листочки деткам говорят: - Ветерок к нам прилетал, дуют на листочки тихонько Ш-ш-ш! ш-ш-ш! Тихо песню напевал: Ш-ш-ш! Ш-ш-ш! А потом как засвистел: дуют на листочки сильно Ш-ш-ш! ш-ш-ш! А потом как загремел: Ш-ш-ш! Ш-ш-ш! Ветерка мы испугались, дуют на листочки тихонько Ш-ш-ш! Ш-ш-ш! Задрожали, закачались, Ш-ш-ш! Ш-ш-ш!

Игровой самомассаж «Здравствуйте»

Ручки, ручки, просыпайтесь, развести руки в стороны, Здравствуйте! потянуться Ласковые ручки наши, погладить ладошки Здравствуйте! Пальчики сердитые, стучат

пальчиками обеих рук Здравствуйте! по друг другу И ладошки, наши крошки, хлопают в ладоши Здравствуйте! Разбудите ножки, пошлепать по ногам Ножки, здравствуйте! Наши бедра и колени. легко пощипывают ножки Здравствуйте! Глазки, ушки, носик, ротик, пальчиками потирают те части Здравствуйте! те части тела, про которые говор. И улыбки, и улыбки, улыбаются друг другу Здравствуйте! Все друг другу улыбнитесь, улыбаются и кивают друг другу Здравствуйте!

Игровой массаж рук «Наши ручки»

Если пальчики грустят – пальцы плотно прижимаем к ладони Доброты они хотят. Если пальчики заплачут – трясем кистями Их обидел кто-то, значит. Наши пальцы пожалеем – «моем руки», дышим на них Добротой своей согреем. К себе ладошки мы прижмём, поочередно одну вверху, одну внизу Гладить ласково начнем. гладим ладонь другой ладонью Пусть обнимутся ладошки, Поиграют пусть немножко, скрестить пальцы, ладони прижать, пальцы двух рук быстро легко стучат Каждый пальчик нужно взять, каждый палец И покрепче обнимать, зажимаем в кулачке.

Ритмическая игра с самомассажем «Ежик и барабан».

С барабаном ходит ежик, дети указательными Бум-бум-бум! пальчиками имитируют игру Целый день играет ежик, на барабане. Бум-бум-бум! С барабаном за плечами, шлепают ладошками Бум-бум-бум! по плечам. Ежик в сад забрел случайно, шлепают ладошками Бум-бум-бум! по коленям. Очень яблоки любил он, поглаживают живот Бум-бум-бум! по часовой стрелке. Барабан в саду забыл он, указательными пальчиками Бум-бум-бум! «играют на барабане».

Гимнастика для глаз

К здоровьесберегающим технологиям в ДОУ относится гимнастика для глаз. Она подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения. Гимнастика для глаз необходима для: снятия напряжения; предупреждения утомления; тренировки глазных мышц; укрепления глазного аппарата. Для выполнения такой гимнастики достаточно 2-4 минуты. Главное правило данной гимнастики состоит в том, что двигаться должны только глаза, а голова остается в неподвижном состоянии (кроме случаев, где предусмотрены наклоны головы). Все упражнения нужно делать стоя.

Массаж бедра «Дождик»

Дождик, дождик, капелька. Легко, в ритме
стихотворения по бедрам
от колена вверх
Водяная сабелька, Делают пилящие движения
Лужу резал, лужу резал, ребрами ладоней.
Резал, резал, не разрезал,
И устал, Поглаживают ладошками
И перестал.
Дыхательное упражнение «Петух»
Петух

Лишь пришла пора рассвета, Как сейчас подал где-то...
Дети: Кукареку! Кукареку!
Встают прямо, ноги врозь, руки опущены. Поднимают руки в стороны, хлопают ими по бедрам. Выдыхая, произносят: «Ку-ка-ре-ку!»
Петух
Чей-то чуткий петушок Чистый,
звонкий голосок.
Дети: Кукареку! Кукареку! (Так же)

Пальчиковая игра «Салат»

Мы морковку Энергично проводят кулачком
чистим-чистим, правой руки по ладони левой.
Мы морковку трём-трём, прижимают кулачки к груди и
делают ими резкие движения
вперёд-назад.
Сахарком её посыплем «Посыпают сахарком», мелко
перебирая пальчиками.
И сметанкою польём. Кулачком делают движения сверху
вниз, как бы поливая.
Вот какой у нас салат, Протягивают ладони вперёд.
Витаминами богат! Поглаживают ладошкой живот.
Пальчиковая игра «Рисунок»
Киса кисточку взяла. Поднимают к плечу согнутую в локте руку, пальцы Что рисует нам
она? сжаты в кулак. «Рисуют», поднимая и опуская руку.
Это дом с высокой крышей. Соединяют руки над головой, показывая
На крыльцо котёнок вышел. «крышу». Вытягивают ладони перед собой.
Побежит он по дорожке «Пробегают» пальчиками по бёдрам.
К полосатой маме-кошке. Вот зелёная трава. Шевелят пальцами.
Вот скамейка у пруда. Кладут ладони друг на друга («скамейка»)
В небе – круглая луна. Поднимают руки вверх, соединив указательные и
большие пальцы («луна»)
Видно, Киске спать пора. Кладут ладошки под щёчку.

Массаж лица и рук «Умывальная песенка»

Хуже наказания – Качают головой из стороны в сторону.
Жить без умыванья. Все ребячьи лица Мягкими движениями
Обожают мыться. Проводят ладонями по лицу сверху вниз.
Без воды, без мыла – Растирают ладонями нос.
Всех бы грязь покрыла.
Чудно, чудно – вымыться не трудно! Растирают ладонями уши.
Чистым быть чудесно! Потирают ладони друг о друга.
Теперь нос чистый, Прикасаются указательным пальцем к носу.
Теперь рот чистый. Показывают пальчиком на рот.
И подбородок чистый. Прикасаются пальцем к подбородку.
И глазки блестят - Прикасаются к внешним уголкам глаз.
Весело глядят. Протягивают ладошки вперёд.

Массаж лица «Умывалочка»

Умыли котят глаза и носы, Мягко проводят
пальцами по векам, носу
И щёчки, и лобики, щекам, лбу,
Даже – усы. ещё раз по крыльям носа.
И доброе слово друг дружке Поглаживают ладонями
ушки.
Мякнули в чистые ушки

Массаж лица «Нос, умойся!»

Кран, отройся! Показывают правой рукой, как отрывают кран.
Нос, умойся! Указательными пальцами растирают
крылья носа.
Мойтесь сразу оба глаза. Мягко проводят пальцами по лбу.
Мойтесь, уши, Ладонями растирают уши.
Мойся, шейка! Мягко поглаживают шею спереди.
Шейка, мойся хорошенько! Поглаживают шею ладонями,
движениями от основания черепа
вперёд груди.
Мойся, мойся, обливайся! Легко гладят щёки.
Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!!! Трут ладонями друг о друга.

Дыхательное упражнение «Кораблики»

Вот как ребята вышли погулять. Идут по кругу, держа
в руке кораблик.
Белые кораблики в ручейке пускать.

Ветерок весенний парус надувай. Дуют на тюль
(«дымок»)
Плыть скорей кораблику к речке помогай.

Упражнения на развитие дыхания «Аромат цветов»

Дети делают спокойный вдох через нос, стараясь не поднимать плечи, задерживают дыхание и на выдохе продолжительно произносят: «А-а-ах!»

«Одуванчик»

Дети на выдохе произносят звук «ф-ф...», поднимая вверх руки и мелко перебирая пальчиками, показывая, как летят пушинки одуванчика.

«Корова»

Дети на выдохе продолжают тянуть: «Му-у-у!...»

«Лесорубы»

Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, пальцы собраны в «замок». На выдохе сделать наклон, произнося: «Ух!»
Повторить 6-8 раз.

Упражнения для рук «Кот царапка»

Кот сибирский, кот-царапка Поочерёдно вытягивают
Учит деток танцевать руки, вперёд мягкими движениями.
Ну-ка, детки, по команде 1-2-3-4-5
Грациозно, незаметно надо лапки поднимать.
Левой-правой, левой-правой, Поочерёдно поднимают
1-2-3-4-5! согнутые руки вверх, слегка
наклоняя к руке голову.

Упражнение «Ветер и солнышко»

Ветер, ветер, поскорей Качают руками над головой
Тучу тёмную развей. вправо-влево.
Солнце, солнышко, гори, « Рисуют» рукой в воздухе
солнце.
Всем нам радость подари.
Здравствуй, солнце ясное! Поднимают вверх одну руку,
Здравствуй, солнце красное! затем другую.

Пальчиковая игра «Кошки»

1-2-3-4! Скользящие удары ладонями друг о друга («тарелочки»)
В нашем доме кошки жили. Поочерёдно выдвигают вперёд
то одну руку, то другую («лапки»)
Кошки с мячиком играли, соединяют пальцы рук («мячик»)
Кошки молоко лакали, Подносят ладони «блюдечки» к лицу
и языком имитируют лакание.
Кошки коготки точили, Сжимают и разжимают пальцы.
Мышек сереньких ловили.

Массаж рук «Петушиная семья»

Петя, Петя-петушок Качают головой вправо-влево.
Поднял красный гребешок, Прижимают ладошки друг к другу,
раздвинув пальцы, и приставляют их к голове («гребешок»)
Громко-громко закричал, Поглаживают от кисти к плечу сначала
К себе курочек позвал. левую руку, потом правую.
Курочки-пеструшки Похлопывают ладошкой левую руку,
Петю услышали. затем правую.
Быстро побежали. «Пробегают» пальчиками правой руки
А за ними и цыплятки побежали без оглядки. по левой- по правой.
Стали зёрнышки клевать - Поколачивают пальцами сначала
Клюю-клю-клю, Клюю-клю-клю! левую руку, потом правую.
Травку сочную щипать – щип-щип, щип-щип!
А потом давай плясать- Поглаживают левую руку.

Тра-ля-ля, тра-ля-ля! Поглаживают правую руку.

Упражнение «Помощники»

Дружно помогаем маме, Встают, слегка наклонившись вперёд,
Мы бельё полощем сами. и двигают руками вправо-влево.
1-2-3-4. потянулись, Тянутся, вытирая рукой «пот» со лба.
Наклонились, Продолжают «полоскать бельё».
Хорошо мы потрудились. Вытирают руку о руку.

Упражнение «Пила»

(дети встают парами лицом друг к другу, берутся за правую руку партнёра, поставив левую руку на пояс)

Загудела пила, Пилят, двигая рукой вперёд-назад и
Зажужжала как пчела, наклоняя и выпрямляя корпус в
Лопнула и встала - ритме стихотворения.
Начинай начала. Останавливаются, меняют руки
и повторяются ещё раз.

Массаж ног «Молотки»

Туки-токи, тук-токи! - Похлопывают ноги ладонями
снизу вверх.
Застучали молотки.
Туки-туки-туки-точки!- Поколачивают кулачками.
Застучали молоточки.
Туки-ток, туки-ток!- Поглаживают кулачками.
Так стучит молоток.
Пальчиковая игра «Пирог»
Пеку, пеку пироги Пекут «пироги», поочередно прихлопывая
Сверху одной ладонью по другой.
Оладушки румяные, Круговые растирающие движения
С маслицем, сметаной. одной ладони по другой.

Упражнение «Потягушки»

Потягушки! Потягушки! Тянутся вверх за руками,
Поперёк толстунюшки, прогибая спинку.
А в ножки ходунюшки, Сидя на стуле, вытягивают
ноги вперёд.
А в ручках хватунюшки, Сжимают и разжимают пальцы
А в роток говорок, Зевают, прикрывая рот ладошкой
А в головку разумок. Слегка чешут темя.

Массаж биологически активных точек «Снеговик» (профилактика ОРЗ)

Раз – рука, два – рука. Вытягивают вперёд поочередно руки. Лепим мы снеговика.
Имитируют лепку снежков.
Три-четыре, три-четыре, Поглаживают ладонями шею. Нарисуем рот пошире.
Пять – найдём морковь Кулачки растирают крылья носа.
для носа, угольки найдём для глаз.
Шесть – наденем шляпу косо, Приставляют ладони ко лбу
«козырьком» и растирают лоб.

Пусть смеётся он у нас.
Семь и восемь, семь и восемь –
Мы плясать его попросим. Поглаживают колени ладошками.

Двигательная разминка «Дети»

Мы – весёлые ребята, мы – ребята-дошколята, Ходят по кругу.
Спортом занимаемся, с болезнями не знаемся,
Раз-два, два-раз! Много силы есть у нас! Руки в стороны, пальцы
раскрыты – руки к плечам, сжимают пальцы в кулаки.
Мы наклонимся сейчас, Наклоняются вниз.
Полубуйтесь-ка на нас!
Раз - два! Не зевай! Приседают.
С нами вместе приседай!
Раз – прыжок! Два – прыжок! Прыгают на обеих ногах в
чередовании с ходьбой.
Прыгай весело, дружок!
Носиком сейчас вдохнём, Вдыхают через нос, не поднимая
плечи, на выдохе произносят: «Ш-ш-ш...»
«Ш-ш-щ..» - скажем все потом.

Массаж пальцев «Блины»

Ой, лады! Ой, лады! Хлопают то одна рука сверху,
Мы блинов напекли. то другая.
Первый дадим зайке, Поочерёдно массируют пальцы,
зайке-попрыгайке, начиная с большого.
А второй – лисичке, рыженькой сестричке,
Третий дадим мишке, бурому братишке,
Блин четвёртый коту, коту с усами,
Пятый блин поджарим и съедим мы сами.
Массаж рук «Строим дом»

Целый день тук да тук, Похлопывают ладонью правой
руки по левой руке от кисти к плечу.
Раздаётся звонкий стук. Похлопывают по правой руке.
Молоточки стучат, Поколачивают правым кулачком по левой руке
Строим домик для зайчат. от кисти плечу.
Молоточки стучат, строим домик для бельчат. Тоже по правой руке.
Этот дом для белочек, Растирают правым кулаком левую руку круговыми
Этот дом для зайчиков движениями. Растирают правую руку.
Этот дом для девочек, Быстро «пробегают» пальчиками правой руки по левой
Этот дом для мальчиков. от кисти к плечу. «Пробегают» по правой руке.
Вот какой хороший дом, Поглаживают ладонью левую руку Как мы славно заживём, от
кисти к плечу. Поглаживают правую руку.
Будем песни распевать, веселиться и плясать. «Тарелочки»

Пальчиковая игра «Пирожки»

Раз, два, три, четыре - Сжимают и разжимают пальцы.
Ловко тесто замесили.
Раскатали мы кружки Трут круговыми движениями

Пирожки с начинкой: ладони друг о друга.
Сладкою малинкой, Поочерёдно хлопают одной Морковкой и капустой, ладонью сверху по другой.
Очень-очень вкусной.
Из печи достали – Показывают ладошки.
Угощать всех стали. Протягивают обе руки вперёд,
Пахнет в доме пирогами. Разведя их чуть в стороны.
Вот и гости. Все с цветами.

Гимнастика для глаз

Сел медведь на брёвнышко, Сидя на стуле, поднимают голову
вверх и водят глазами вправо-влево в ритме стихотворения.
Стал глядеть на солнышко.
- Не гляди на свет, медведь!
Глазки могут заболеть! Прикрывают глаза ладонями.

Игра для коррекции зрения «Комарик»

Комарик летает, летает, летает, Вытягивают вперёд
Где сесть не знает: правую руку, фокусируют взгляд
Ж-ж-ж... на указательном пальце. «Рисуют» в
воздухе 8, круги, кривые линии и прослеживают их взглядом.
Хлоп! Прикасаются пальцем к левой ладони (комар сел).
Хлопают правой ладонью по левой.

Массаж рук и ног

Я в ладоши хлопаю и ногами топаю.
Ручки разотру, тепло сохраню.
Ладошки, ладошки, утюжки-недотрожки,
Вы погладьте ручки, чтоб играли лучше.
Чтобы бегали по дорожке.

Дыхательное упражнение

Подуем на плечо, подуем на другое.
Нас солнце горячо пекло дневной порою.
Подуем на живот, как трубка станет рот,
А теперь на облака и остановимся пока.

«Рычание»

И.п. – стоя, руки согнуты в локтях, пальцы раздвинуты. Дети на выдохе рычат: «Р-р-р!...», как бы пугая.

Игра для развития дыхания «Бабочки»

Каждый ребёнок берёт бабочку, прикрепленную за ниточку к палочке, и под звучание музыкалы дует на неё, наблюдая, как она кружится в воздухе. Дети должны следить за продолжительностью и ровностью выдыхаемой воздушной струи.

Игра на релаксацию «Греемся»

По команде ведущего «Греемся!» стоящие в кругу дети начинают двигать, трясти всеми частями тела.

По команде «Лёд!» застывают на месте в определённой позе. Ведущий несколько раз чередует команды, меняя время выполнения той и другой.

Динамическое упражнение «Медуза»

И.п. – лёжа на животе, раздвинуть в стороны ноги и руки. Поднять руки, ноги, голову и корпус и держать на 4 счёта. Затем медленно опуститься на пол и немного расслабиться. Повторить упражнение 3-4 раза.

Гимнастика для глаз «Паучок»

Пау-пау-паучок, Дети вытягивают перед собой

Паутиновый жучок. паучка на палочке.

Он на веточке сидел Фокусируют взгляд на паучке и,

Да на солнышко глядел. проговаривая слова, перемещают палочку вверх, вниз, вправо, влево, прослеживая движение взглядом.

Паутинку натянул, Закрывают глаза, опустив паучка вниз.

Покачался и уснул. Здравствуй, здравствуй, солнышко,

Солнышко-весёлышко! Быстро моргают глазами.

Массаж биологически активных зон «Снеговик»

Раз и два, раз и два - Имитируют лепку снежков

Лепим мы снеговика.

Мы покатаем снежный ком. Поочерёдно проводят ладонями по кувырком, кувырком. шее справа и слева.

Мы его слепили ловко. Проводят пальцами по щекам сверху вниз.

Вместо носа есть морковка, Растирают указательными пальцами крылья носа.

Вместо глазок – угольки, Прикладывают ладони ко лбу «козырьком» и энергично растирают лоб.

Ручки – веточки нашли. Трут ладонями друг о друга.

А на голову – ведро. Раздвигают указательный и средний пальцы «вилочкой» и растирают точки перед ушами и за ними.

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

Самомассаж «Ладонки»

Вот у нас игра какая: Хлопки в ладоши.

Хлоп, ладошка, хлоп, другая!

Правой, правою ладошкой Шлепки по левой руке от

А потом ладошкой левой плеча к кисти, по правой.

Ты хлопки погромче делай.

А потом, потом, потом Лёгкое похлопывание по щекам

Вверх ладошки! хлоп!хлоп! Хлопки над головой.

По коленкам – шлеп, шлеп! Хлопки по коленям.
По плечам теперь похлопай! Шлепки по плечам.
По бокам себя пошлёпай! Шлепки по бокам.
Можем хлопнуть за спиной! Шлепки по спине.
Хлопаем перед собой! Шлепки по груди..
Справа – можем! Слева – можем! Поколачивание по груди.
И крест-накрест руки сложим!
И погладим мы себя. Вот какая красота! (поглаживание себя)

Массаж рук и ног «Черепаша»

Шла купаться черепаха Пощипывают руки
И кусала всех от страха. от кисти к плечу.
Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!
Никого я не боюсь!
Черепаша – дом ходячий! Поглаживают руки ладонями
Голову под панцирь прячет. от кисти к плечу.
Крепкий панцирь у неё - При повторении стиха
И защита и жильё! Массируют ноги – от
щиколоток вверх.

Массаж биологически активных точек «Крокодил»

(дети сидят по-турецки)
Крокодил ждёт гостей, Поглаживают ладонями шею
движениями от шейного отдела позвоночника вперёд к яремной ямке.
Пасть его полна гвоздей. Кладут большие пальцы рук на шею под
челюстями и мягко поглаживают.
Я спросил у крокодила: Сжимают пальцы в кулаки, возвышениями
больших пальцев быстро растирают крылья носа.
«Здесь овца не проходила?» Приставляют ладони ребром о лбу и
растирают его движениями в стороны – вместе.
А злодей лежит на дне Сильно раздвигают указательный и
средний пальцы, кладут их перед ушами и за ними и с силой растирают кожу.
И подмигивает мне! Трут ладони друг о друга и подмигивают одним
глазом.

Динамическое упражнение «Черепаша»

(для улучшения осанки)
Живёт спокойно, не спешит, Ходят на коленях, положив
На всякий случай носит щит. руки за голову, стараясь
Под ним, не зная страха, держать корпус прямо.
Гуляет черепаха.
Черепаша, не скучая, Сидят на пятках, руки на поясе, корпус
Час сидит за чашкой чая. прямой, наклоны головы вправо-влево.

Двигательная минутка

А щенята как проснутся, очень любят потянуться,
Обязательно зевнут, ловко хвостиком махнут!
А котята спинку выгнут и неслышно с места прыгнут,

Перед тем, как прогуляться, начинают умываться.

Двигательная минутка

Пять весёлых домовых Показать ладошку с раздвинутыми Праздничною ночью пальцами.

Разгулялись чересчур, Поднимать и опускать руки, как бы Расшалились очень. пугая.

Встав на цыпочки, один Покружиться на носочках.

Закружились в вальсе,

А второй споткнулся и - Присесть и прикрыть рукой нос.

Нос себе расквасил.

Третий прыгал до небес, Прыгать, подняв руки вверх,

С неба звёзды цапал, сжимая и разжимая пальцы.

А четвёртый топал, как Покачаться из стороны в

Мишка косолапый. сторону, как мишка.

Пятый пел до хрипоты Руки к груди – в стороны, Песенку за песенкой... отрывая и закрывая рот.

Этой ночью домовым очень было весело! (хлопать)

Массаж рук «Моемся, чистим зубы»

Моем шею, моем уши, Ладонями тереть шею и уши.

Вытираем их посуше. Имитировать растирание полотенцем.

Чистота всего дороже. Грозить пальцем.

Мы и зубы чистим тоже Имитировать движениями чистку зубов вправо-влево.

Порошком, порошком. Сложить пальцы в щепоть и «посыпать» правой рукой, затем – левой.

Раз, два, три - Три хлопка в ладоши.

Зубы щёткой чище три. Имитировать движениями чистку зубов в направлении сверху-вниз.

Список литературы:

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка (Программа «Здоровье») // Дошкольное воспитание. 1993. - № 11.
2. Воротилкина И. М. **Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении**: методическое пособие. – М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2004.
3. Гаврючина Л. В. **Здоровьесберегающие технологии в ДОУ**: Методическое пособие. – М. : ТЦ Сфера, 2007.
4. **Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения**: модели программ, рекомендации, **разработки занятий** /авт. -сост. М. А. Павлова, М. В. Лысогорская, канд. психол. наук. – Волгоград: Учитель 2009.
5. **Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века** / Авт. -сост. Ю. Е. Антонов, М. Н. Кузнецова, Т. Ф. Саулина. М. : АРКТИ, 2000.
6. Кузнецова М. Н. **Оздоровление детей в детском саду**. Система мероприятий /М. Н. кузнецова. – М. : айрис-пресс, 2008.
7. Куркина И. Здоровье - стиль жизни. Современные **оздоровительные** технологии в детских садах. – СПб. : Образовательные проекты. М. : НИИ школьные технологии. – 2008.
8. Мартынов С. М. Здоровье ребенка в ваших руках. -М., 1997.
9. Матвеев С.В., Черпаченко С. А., Парамонова Г. Н. **Оздоровление детей в детских дошкольных учреждениях средствами физического воспитания**: Метод, рекомендации. СПб. : Изд-во ГТТМА, 2000.
11. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28 января 2021 г. № 2
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28 сентября 2020 г. № 28.

