

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города
Нижевартовска детский сад № 17 «Ладушки»

Проект по ЗОЖ в старшей группе

«Здоровым быть- Здорово!»



Воспитатель: Коренюк И.И.

Актуальность темы

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самими собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его посредством здоровьесберегающих технологий и приобщения к здоровому образу жизни.

Тип проекта:

Долгосрочный

Участники проекта:

Воспитатели и дети подготовительной группы, родители.

Ожидаемые результаты:

1. Овладение элементарными навыками сохранения и укрепления здоровья
2. Приобретение привычки к ЗОЖ
3. Повышение знаний родителей о ЗОЖ в дошкольном учреждении

Цель проекта:

Создание благоприятных условий для укрепления гармоничного физического развития ребенка. Формирование потребности в здоровом образе жизни.

Задачи проекта:

Для детей:

1. Обогащать и закрепить знания о здоровом образе жизни, о пользе физических упражнений и спорта в жизни человека.
2. Развивать у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом, умения и навыки сотрудничества через нравственный и эстетический опыт проведения спортивных мероприятий.
3. Воспитывать потребность у детей вести здоровый образ жизни.
4. Воспитывать у детей целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.

Для родителей:

Развивать творческие и физические способности детей в спортивной деятельности, формировать активную позицию в сохранении и укреплении здоровья детей.

Подготовительный этап:

Изучение методической литературы по теме «Здоровье», «Традиционные и нетрадиционные средства оздоровления детей дошкольного возраста».

Составление плана совместной работы с детьми, педагогами и родителями.

Подбор материала и оборудования для занятий, бесед, игр с детьми.

Проведение анкетирования родителей на тему: «Условия здорового образа жизни в семье»

Оформление консультаций для родителей по теме проекта: «Как с пользой для здоровья провести выходные с семьей», «Режим дня», «Как сохранить здоровье ребёнка».

Разработка проекта по теме «Здоровый малыш».

Основной этап:

Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Доктор Айболит», «Федорино горе», Ю. Тувим «Овощи», А. Барто «Девочка чумазая», «Я расту», «Придуманные сны», «Мы с Тamarой санитары», С. Михалкова «Прививка», «Не спать», «Грипп»; и т. д. ;

Загадки об овощах и фруктах; пословицы, поговорки, загадки о предметах личной гигиены и др., потешки о здоровье,

Беседы: «Чистота – залог здоровья», «Кто спортом занимается, здоровья прибавляется», «Для чего нужна зарядка», «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке», «Микробы», «Правила поведения на прогулке», «Откуда берутся болезни», «Чтобы кожа была здоровой», и др.

Дидактические игры: «Что у нас внутри?», «Я принимаю душ», «Я умываюсь», «Мое тело», «Чтобы зубы были крепкими».

Художественное творчество (аппликация, рисование, лепка): Витаминная корзина, овощи на тарелке, «Живые витамины», «Здоровье-болезнь»

Дидактические игры: «Во саду ли, в огороде», «Таблетки на грядке» «Режим дня», «Спорт», «Правила личной гигиены», «Первая помощь при травмах», «Полезная и вредная еда»

Сюжетно-ролевая игры: «Больница», «Мы – спортсмены», «Магазин»

Игра-драматизация: «Уроки Мойдодыра»

Игровая терапия: игры с водой и песком (тактильно – кинестетическая чувствительность, снятие эмоционального напряжения).

Комплекс утренней гимнастики (Приложение1)

Комплекс дыхательной гимнастики (Приложение2)

Комплекс гимнастики для глаз. (Приложение3)

Комплекс пальчиковой гимнастики.(Приложение4)

Игровой массаж и самомассаж. (Приложение5)

Комплекс гимнастики после сна. (Приложение6)

Игры на формирование правильной осанки. (Приложение7)

В помощь родителям:

Консультации: «Как с пользой для здоровья проводить выходные дни», «Режим дня», «Утренняя зарядка для детей», «Советы по укреплению здоровья детей», «Как приучить ребенка чистить

зубы», «Полезные привычки», «Здоровье и питание детей дошкольного возраста» и др.

Заключительный этап:

- фотоколлаж «Мы дружим со спортом»;
- выставка детских рисунков;
- фотоколлаж совместного творчества воспитателей группы, детей и их родителей «В страну здоровья всей семьей!»
- Семейный клуб по теме: «Как хорошо здоровым быть!»
- Совместный праздник «Путешествие в страну здоровья»

Приложение №1

Комплекс утренней гимнастики «Весёлые медвежата»

Воспитатель: Дети, мы пришли в лес на красивую поляну, а кто здесь живёт, вы попробуйте отгадать.

Я хозяин леса строгий, спать люблю зимой в берлоге,
И всю зиму на пролёт – снится мне душистый мёд.
Страшно я могу реветь. Кто же я скажи... (медведь)

Воспитатель: Правильно! Ребята, а сейчас мы с вами превратимся в медвежат. Раз, два, три, мы закружились, В медвежат мы превратились. Сейчас медвежата сделают зарядку.

Утром Мишенька проснулся, мишка к солнцу потянулся. Вот так, вот так мишка к солнцу потянулся.

Медвежата в чаще жили, головой своей крутили. Вот так, вот так, головой своей крутили.
Медвежата мёд искали, дружно дерево качали. Вот так, вот так, дружно дерево качали.
Вперевалочку ходили и из речки воду пили! Вот так, вот так и из речки воду пили.
Мишкам весело играть, мишкам хочется сказать. Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра.

Воспитатель: Стоп, закончилась зарядка.

Вдох и выдох для порядка.

До свиданья, добрый лес!

Полный сказок и чудес!

Раз, два, три – мы закружились

И в ребяток превратились.

Сюжетный комплекс «Курочки»

I. Ходьба и бег друг за другом (2р по 10сек), ходьба на носках. Построение в круг.

II. ОРУ

«Курочки машут крыльями».

И.п. ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, сказать «ко-ко», опустить. Д-6 раз.

«Курочки пьют воду».

И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямиться. Д-6 раз.

«Курочки клюют зерна»

И.п. ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Д-6 раз.

«Курочки ищут червячка».

И.п. сидя, ноги врозь, руки на поясе. Наклониться вперед, руки вытянуть вперед, ищем червячка, выпрямиться. Д-6 раз.

«Сильные крылья».

И.п. ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны, взмах всей рукой и кистью – большие крылья, опустить. Д-6 раз.

«Курочкам весело»

И.п. ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на месте на 2-х ногах в чередовании с ходьбой. Д- 2 раза по 6 раз.

III. Перестроение из круга. Бег быстрый. Игровое упражнение «Найдем цыпленка» (Воспитатель заранее прячет игрушку и предлагает детям найти ее),

Приложение № 2.

Комплекс дыхательной гимнастики

«Задуй упрямую свечу» - в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, «гасить свечу».

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

«Пастушок» - подуть носом в небольшую дудочку как можно громче, чтобы созвать разбежавшихся в разные стороны коров; показать ребенку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в дудочку.

«Гуси летят» - медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося «гу-у-у» (8-10 раз).

«Аист» - стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш» (6-7 раз).

«**Охота**» - закрыть глаза, по запаху определить, что за предмет перед вами (апельсин, духи, варенье и т.д.).

«**Каша**» - вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «пых». Повторить не менее 6 раз.

«**Самолётики**» - Готовые бумажные самолётики выставить на старт на столе. Каждый пилот дует на свой самолёт. У кого лучше работает двигатель, чей самолёт улетит дальше, тот и выигрывает.

«**Бабочка**» - выставить цветочную полянку. Задача ребенка – сдуть бумажную бабочку с ладошки. Желательно, чтобы она улетела на самый дальний цветок.

«**Шарик**» - представить себя воздушными шариками; на счет 1,2,3,4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1,2,3,4,5 медленно выдохнуть.

«**Ворона**» - сесть прямо, быстро поднять руки через стороны вверх – вдох, медленно опустить руки – выдох. Произнести: КАР!

«**Покатай карандаш**» - вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу карандаш.

«**Греем руки**» - вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.

«**Пилка дров**» - встать друг против друга парами, взяться за руки и имитировать распиливание дров: руки на себя – вдох, руки от себя – выдох.

«**Дровосек**» - встать прямо, ноги чуть уже плеч; на выдохе сложить руки топориком и поднять вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянуть руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя рукам «прорубить» пространство между ногами. Произнести «ух». Повторить 6-8 раз.

«**Сбор урожая**» - встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки, - вдох (пауза 3 сек). Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз – выдох. Повторить 3-4 раза.

«**Комарик**» - сесть, ногами обхватить ножки стула, руки поставить на пояс. Вдохнуть, медленно повернуть туловище в сторону; на выдохе показать, как звенит комарик – «з-з-з»; быстро вернуться в исходное положение. Новый вдох – и поворот в другую сторону.

«**Сыграем на гармошке**» - встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Вдохнуть (пауза 3 сек). Наклон в левую сторону – медленно выдохнуть, растянув правый бок. Исходное положение – вдох (пауза 3 сек). Наклон в правую сторону – медленно выдохнуть. Повторить 3-4 раза.

«**Трубач**» - поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произнести «ту-ту-ту» (10-15 сек).

«**Жук**» - сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад, - вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук – «ж-ж-ж», одновременно опуская руки вниз.

«Самолетик-самолет»

Самолетик-самолет, Отправляется в полет,
(ребенок разводит руки в стороны ладонями вверх)

Жу, жу, жу, Жу, жу, жу,
(делает поворот вправо и выдох «жжжж»)

Постою и отдохну
(встает прямо, опустив руки, — пауза)

Я налево полечу,
(поднимает голову — вдох)

Жу, жу, жу, Жу, жу, жу,
(делает поворот влево и выдох «жжжж»)

Постою и отдохну
(встает прямо и опускает руки — пауза)

«Мышка и Мишка»

Воспитатель показывает движения и произносит слова:

У Мишки дом огромный
(выпрямится, встать на носки, поднять руки вверх, подтянуться, посмотреть на руки — вдох)

У мышки — очень маленький
(присесть, обхватив руками колени, опустить голову — выдох с произнесением звука «ишии»)

Мышка ходит в гости к Мишке,

Он же к ней не попадает.

(надо ходить по залу)

Стишок с движениями повторяется 4-6 раз. Воспитателю следует внимательно следить за четкостью и координацией движений.

«Ветер»

Воспитатель предлагает поиграть в «ветер». Читает стихи и делает в ритм их движения:

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу:

(руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)

Хочу — налево посвищу

(повернуть голову налево, сделать губы трубочкой и надуть)

Могу подуть направо,

(голова прямо — вдох, голова направо — выдох, губы трубочкой)

Могу подуть вверх — в облака

(голова прямо — вдох через нос, опустить голову, подбородком касаясь груди, — спокойный глубокий выдох через рот)

А пока — я тучи разгоню.

(круговые движения руками)

Приложение № 3.

Комплекс гимнастики для глаз.

1. Поднимать глаза вверх и опускать вниз, как бы заглядывая в глазницу.

Перед началом упражнения объяснить детям, что мы следим глазами за мячиком, который подпрыгивает высоко вверх и снова ударяется об пол:

Высоко-превысоко

Бросил я свой мяч легко.

Выше дома, выше крыши,
Облаков высоких выше.
Но упал мой мяч с небес,
Закатился в темный лес.
Раз, два, три, четыре, пять,
Я иду его искать.

2. *Посмотреть влево – вправо, так же глубоко заглядывая в глазницу («часики»):*

На столе часы стоят.
Целый день они стучат:
Тик – так, тик – так.
Не стучите громко так!

3. *Хлопать ресницами часто-часто (это «крылышки у бабочки»):*

Мы шагаем друг за другом
Лесом и зеленым лугом.
Крылья пестрые мелькают,
В поле бабочки летают.

4. *Слегка зажмуриться:*

Анютини глазки
Зажмурили глазки.
Широко открыть глаза
Анютини глазки открылись, как в сказке.

Приложение № 4.

Комплекс пальчиковой гимнастики

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»

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»

С ветки ягодки снимаю, *(Пальцы расслаблены, свисают 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 ягодки 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»

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! *(Погрозил пальчиком.)*

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

Пальчиковая гимнастика «Осень»

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

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

Пальчиковая гимнастика «Фрукты»

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»

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

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

Тут и свёкла, и горох,

А картофель разве плох?

Наш зелёный огород *(Хлопают в ладоши.)*

Нас прокормит целый год.

Пальчиковая гимнастика «Одежда»

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»

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»

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»

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»

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»

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»

- 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»

У меня есть голова, *(Слушаем стихотворение и указываем)*

Грудь, живот, а там – спина,

Ножки – чтобы поскакать,

Ручки – чтобы поиграть.

Пальчиковая гимнастика «Домашние животные»

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»

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»

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»

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»

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 «Дикие животные жарких стран»

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

Пальчиковая гимнастика «Домашние птицы»

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

Пальчиковая гимнастика «Домашние птицы и их детёныши»

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 красивые, хороши.

Пальчиковая гимнастика «Дикие птицы»

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»

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.

Приложение № 5.

Игровой массаж и самомассаж.

«Поиграем с носиком»

1. Организационный момент

а) «Найди и покажи носик»

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

2. Основная часть

Игровые упражнения с носиком.

б) «Помоги носику собраться на прогулку»

Каждый ребенок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

в) «Носик гуляет»

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

г) «Носик балуется»

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

д) «Носик нюхает приятный запах»

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

е) «Носик поет песенку»

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

ж) «Погреем носик»

Ребенок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом, делается как бы растирание.

3. Заключительный этап

з) «Носик возвращается домой»

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

Примечание. Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

— Подходи ко мне, дружок,

И садись скорей в кружок.

Носик ты быстрее найди,

Тете покажи.

— Надо носик очищать, На прогулку собирать.

— Ротик ты свой закрывай, Только с носиком гуляй.

— Вот так носик-баловник! Он шалить у нас привык.

— Тише, тише, не спеши, Ароматом подыши.

— Хорошо гулять в саду И поет нос: «Ба-бо-бу».

— Надо носик нам согреть, Его немного потереть.

— Нагулялся носик мой, Возвращается домой

«Поиграем с ручками»

1. Подготовительный этап

Дети растирают ладони до приятного тепла.

2. Основная часть

а) Большим и указательным пальцами одной руки массируем — растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.

б) Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.

в) Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.

г) Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.

д) Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

3. Заключительный этап

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают. Примечание. Упражнение можно сопровождать стихами:

Эй, ребята, все ко мне. Кто стоит там в стороне? А ну быстрее лови кураж и начинай игру-массаж.

Разотру ладошки сильно, Каждый пальчик покручу.

Поздоровуюсь со всеми, Никого не обойду.

С ноготками поиграю, Друг о друга их потру.

Потом руки «помочалю», Плечи мягко разомну. Затем руки я помою, Пальчик в пальчик я вложу, На замочек их закрою

И тепло поберегу.

Вытяну я пальчики, Пусть бегут, как зайчики.

Раз-два, раз-два, Вот и кончилась игра.

Вот и кончилась игра, Отдыхает детвора.

«Поиграем с ушками»

1. Организационный момент

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг.

2. Основная часть

Упражнения с ушками.

а) «Найдем и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому (если мешают волосы, их закалывают сверху).

б) «Похлопаем ушками»

Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.

в) «Потянем ушки»

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

г) «Покрутим козелком»

Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок — выступ ушной раковины спереди. Захватив, таким образом, козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20—30 секунд.

д) «Погреем ушки»

Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину.

3. Заключительный момент

Дети расслабляются и слушают тишину.

Примечание. Действия можно сопровождать стихами:

— Подходи ко мне, дружок, И садись скорей в кружок.

— Ушки ты свои найди, И скорей их покажи.

— Ловко с ними мы играем, Вот так хлопаем ушами.

— А сейчас все тянем вниз. Ушко, ты не отвались!

— А потом, а потом, Покрутили козелком.

— Ушко, кажется, замерзло, Отогреть его так можно.

— Раз, два! Раз, два! Вот и кончилась игра.

— А раз кончилась игра, Наступила тиши-на!

Комплекс гимнастики после сна

1. Побудка:

Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали.
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепко кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем.
Потянуться! Улыбнуться!
Всем открыть глаза и встать!

2. Упражнения в кровати:

- 1) И.п.: лёжа на спине. Потянуться, напрягая мышцы, расслабиться (3-4р.).
- 2) И.п.: лёжа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулачки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох (3-4р.).
- 3) И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками и выпрямиться.(3-4р.).
- 4) И.п.: сидя на коленях, руки в стороны. Хлопок прямыми руками впереди. (3-4р.).

**Комплекс гимнастики после сна с элементами корригирующей гимнастики
«Дрессированная собачка»**

В записи звучит лай собаки.

Воспитатель: Ребята, к нам в гости кто-то идет. Отгадайте загадку и узнаете нашего гостя:

В будке спит,
Дом сторожит.
Кто к хозяину идет,
Она знать дает.

Дети: Собачка.

Воспитатель: Правильно! К нам в гости сегодня пришла дрессированная цирковая собачка. Она сейчас проведет с вами гимнастику.(одевает маску собачки)Вставайте с ваших кроваток.

Ходьба «змейкой», руки за спиной.

Ходьба на носочках.

Построение в круг.

Упражнение «Собачка приветствует гостей»

И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Наклонить голову вперед. Вернуться в и.п.

Повторить 4 раза.

Упражнение «Собачка рада детворе»

И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки на плечах.

Свести локти перед грудью. Вернуться в и.п.

Отвести локти максимально назад. Вернуться в и.п.

Повторить 4 раза.

Упражнение «Собачка веселит гостей»

И.п.- сидя на ковре, ноги врозь, руки за спиной.

Наклониться вперед, коснуться руками носков ног, выпрямиться.

Вернуться в и.п.

Повторить 4 раза.

Упражнение «Собачка радует ребят»

И.п.- сидя на ковре, ноги согнуты в коленях, руки в упор сзади.

Повернуться на ягодицах на 360 градусов. Сначала в одну сторону, потом в др.

Повторить 3 р. в каждую сторону.

Упражнение «Собачка тренируется»

И.п.- лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Поднять правую ногу, затем опустить.

То же с левой ногой.

Повторить 3 р каждой ногой.

Упражнение «Собачка устала»

И.п.- лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Поднять руки и ноги вверх. Хаотичные движения руками и ногами.

Повторить 4 р.

Дети благодарят собачку за гимнастику и идут одеваться. Собачка убегает.

Приложение № 7.

Игры на формирование правильной осанки

1. Роботы

Цели игры:

- развитие чувства правильной позы;
- укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Ход игры. Воспитатель объявляет конкурс на лучшего «робота» — кто правильно выполнит задание. Подойти к стенке без плитуса и принять правильную осанку: руки опущены. Затылок, лопатки, ягодицы, пятки плотно касаются стены. Голова удерживается прямо, взгляд устремлен вперед, губы сомкнуты, плечи слегка опущены, на одном уровне, лопатки сведены; передняя поверхность грудной клетки развернута, живот слегка подтянут, ягодицы напряжены, колени выпрямлены. Скользя по стене тыльной стороной кистей, слегка поднять руки, пальцы разведены и напряжены. В этой позе отойти на 3-4 шага вперед от стены (поза напряженная), руки свободно опустить, но все туловище и голову держать прямо (будто «аршин проглотил»). Пройти 1-2 раза по комнате, сохраняя правильную осанку. Выигрывает игрок, лучше всех выполнивший все задания.

2. Перейди через речку

Цели игры:

- тренировка равновесия;
- развитие координации движений;
- развитие чувства правильной позы при передвижении.

Необходимые материалы. Гимнастическая скамейка

Ход игры. Игроки по очереди

- 1) проходят по скамейке;
- 2) пробегают по скамейке;
- 3) проходят по скамейке с мешочком песка или подушкой на голове.

Ведущий следит за смыканием губ и осанкой, отмечает игроков, выполнивших задания правильно.