

Муниципальное автономное д
детский сад общера
Перво

Принято
на заседании
методического совета
протокол № 1
«dd» 09. 20 ддг

ПРОГРАММА О
В ДЕТ
«Родн

- Медицинский блок, включений в кабинет
 - Медицинские услуги
 - Музыкальный кабинет
 - Спортивные мероприятия и клубы
 - Центры факультетов в группах
 - Цели программы
 - Обеспечение комплексного развития культуры, культуры, культуры и культуры
 - Создание благоприятных условий для социализации детей
 - Задачи
 - Обеспечить условия для реализации образовательной работы
 - Повысить функциональность и эффективность работы
 - Обеспечить условия для реализации программы
 - Организация работы
- с. Пер

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

По определению Всемирной Организации Здравоохранения: «Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия человека». Главной ценностью для человека является его здоровье. Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладывается фундамент здоровья и культуры движения. В современном обществе приоритетным становится интеллектуальное развитие ребенка. Дети в большинстве своем испытывают “двигательный дефицит”, то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже нормы. Снижается сила и работоспособность мускулатуры, что влечет за собой нарушение функций организма. Практикой доказано, чем чаще ребёнок болеет (независимо от характера заболевания), тем труднее происходит адаптация ребёнка в окружающем мире, что и мешает ему приобрести необходимые знания, умения.

Ребенок должен расти здоровым. Здорового ребенка легче воспитывать. У него быстрее устанавливаются все необходимые умения и навыки. Он лучше приспосабливается к смене условий и воспринимает все предъявляемые ему требования. Здоровье — важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований, природных способностей. Очень важно не упустить те возможности, которые дает детство в формировании у ребенка бережного и ответственного отношения к самому себе и окружающему.

В подавляющем большинстве дети, начиная с дошкольного возраста, страдают сниженным иммунитетом. Также в настоящее время увеличилось количество тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Не утешают результаты состояния здоровья детей, поступающих и в наш детский сад. Они наглядно указывают на социально-педагогический уровень проблем, которые возникают перед нами - работниками дошкольных учреждений, призванных воспитать здорового ребенка с оптимальным физическим и психическим развитием, в соответствии с социальным запросом общества. И здесь в первую очередь перед каждым коллективом дошкольного образовательного учреждения встает вопрос: как создать эффективную предметно – развивающую среду, стимулирующую развитие дошкольников? Для повышения качества образовательного процесса в рамках здоровьесбережения в МАДОУ общеразвивающего вида детский сад «Родничок», была разработана программа оздоровления детей «Родник здоровья».

Программа разрабатывалась с учетом возможностей образовательного учреждения, педагогических условий. Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

- Медицинский блок, включающий в себя: медицинский кабинет, изолятор и процедурный кабинет;
- Медицинская сестра
- Музыкальный зал (совмещенный с физкультурным), оборудованный спортивными тренажерами и необходимым спортивным инвентарем;
- Центры физкультуры в группах.

Цель программы:

- Формирование осознанного отношения к своему здоровью; развитию физической культуры, связанные с активными движениями через различные технологии.
- Создание здоровьесберегающей среды для формирования психически здорового, социально-адаптированного, физически развитого ребенка.

Задачи:

- Объединить усилия сотрудничества ДОУ и родителей для эффективной организации оздоровительной работы.
 - Повысить функциональные и адаптированные возможности организма детей за счет систематизированной работы по здоровьесбережению.
 - Воспитание у детей культуры здоровья, обогащение знаниями, умениями и навыками для формирования привычки по здоровому образу жизни.
 - Организация рационального режима дня, обеспечение суточной продолжительности сна в соответствии с возрастными и индивидуальными потребностями;
 - Организация полноценного питания;

- Создание условий для оптимального двигательного режима;
- Осуществление благоприятной гигиенической обстановки и условий для культурно-гигиенического воспитания детей;
- Создание атмосферы психологического комфорта и предупреждения утомления;
- Обеспечение безопасности детей;

В программе физического развития заложены начала ЗОЖ, физической культуры, связанные с активными движениями, дающему ребенку ощущение «мышечной радости». Дети получают представление о собственном теле, учатся адекватно реагировать на изменения окружающей среды, на развитие представлений о себе, своем теле, позволяющие сознательно относиться к своему здоровью, избегать опасности.

Настоящая программа описывает курс подготовки по формированию ЗОЖ и ОБЖ детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет (младшая, средняя, старшая, подготовительная группы). Она разработана на основе обязательного минимума содержания по разделу «Физическое развитие» с учетом регионального компонента, компонентов ДОУ и с учетом реализации междисциплинарных связей по разделам, часть занятий несет интегрированный характер.

Срок реализации программы – 4 года.

Ведущими формами обучения в младшем дошкольном возрасте является игровая деятельность, в старшем дошкольном возрасте организованные занятия, совместная и самостоятельная деятельность вне занятий.

Условия реализации программы:

- Профессиональная компетентность педагогов, взаимодействие специалистов с воспитателями;
- Организация условий по укреплению здоровья и формирования предпосылок
- ЗОЖ;
- Соблюдение двигательного режима;
- Взаимодействие ДОУ с родителями в вопросах укрепления здоровья детей формированию предпосылок ЗОЖ и ОБЖ.

Участники программы:

- медицинская сестра;
- педагогический коллектив;
- воспитанники;
- родители (законные представители) воспитанников.

Принцип программы

- Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральными государственными образовательными стандартами;
- Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, при этом имеет возможность реализации в практике дошкольного образования;
- Основывается на комплексном принципе построения оздоровительного процесса;
- Предусматривает решение оздоровительных задач в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности детей в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- Предполагает, что процесс сохранения и укрепления здоровья детей строится на адекватном возрасту формах работы с детьми в виде игр, непосредственной образовательной деятельности, бесед, чтения, наблюдения и т.д.

Прогнозируемые результаты.

- Улучшение двигательного статуса воспитанников.
- Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия.
- Формирование осознанного отношения детей к своему здоровью.
- Использование нетрадиционного спортивного оборудования, повышение уровня физического развития дошкольников.
- Активное включение семьи в мероприятия по физическому развитию и оздоровлению детей.
- Повышение уровня компетентности педагогов по вопросам физического воспитания и здоровьесбережения воспитанников.

- Рост престижа нашего дошкольного образовательного учреждения муниципальных и региональных образовательных системах. (ГТО)

КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ, ВАЖНЕЙШИЕ ЗАКОНЫ, КОТОРЫМИ ОПЕРИРУЕТ ПРОГРАММА

Основанием для разработки Программы « Родник здоровья» является:

- Устав МАДОУ общеразвивающего вида детский сад «Родничок»
- Образовательная программа ДОУ
- Закон РФ «Об образовании» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказ Минобрнауки России №1155 от 17.10.2013г. «Об утверждении Федерального государственного стандарта дошкольного образования»
- СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях"

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ И МЕХАНИЗМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Создание условий для реализации образовательной области «Физическая культура»

Задача: создание двигательной предметно-развивающей среды в ДОУ как системы условий для физического развития и укрепления здоровья дошкольника.

Целесообразный подбор, правильная организация и рациональное использование физкультурного оборудования и пособий способствуют развитию двигательной сферы детей, формированию разнообразных двигательных умений и навыков, развитию физических качеств и творческих способностей, воспитанию нравственно-волевых качеств, повышению интереса к разным спортивным играм и физическим упражнениям. Наряду с этим решаются задачи, направленные на укрепление здоровья детей и их полноценное психофизическое развитие.

Пути реализации:

- наполнение спортивным инвентарем физкультурного зала
- создание физкультурных центров в группах
- создание игротеки на асфальте
- создание ГТО площадок

Воспитательно-образовательное направление

1 задача: Организация рациональной двигательной активности детей

Забота о здоровье детей в нашем ДОУ складывается из создания условий, способствующих благоприятному развитию организма. Наиболее управляемым фактором внешней среды является двигательная нагрузка, влияние которой в пределах оптимальных величин может оказывать целенаправленное воздействие на оздоровление. Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Активная двигательная деятельность способствует:

- повышению устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды
- совершенствованию реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям
- повышению физической работоспособности
- созданию положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья

Основные принципы организации двигательной активности в детском саду:

- Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития.
- Двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закалывающими процедурами.
- Включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики.
- Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья.
- Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и нарушений осанки. Формы организации двигательной

активности в ДОУ:

- физические занятия в зале и на спортивной площадке
- утренняя гимнастика
- физкультминутки
- оздоровительный бег
- физкультурные досуги, праздники, “Дни здоровья”

Пути реализации рациональной двигательной активности детей:

- выполнение режима двигательной активности всеми педагогами ДОУ преобладание циклических упражнений в процессе НОД по физическому развитию для тренировки и совершенствования общей выносливости как наиболее ценного оздоровительного качества
- использование игр, упражнений соревновательного характера

2 задача: Воспитание у детей культуры здоровья, вооружение знаниями, умениями и навыками для формирования привычки к здоровому образу жизни

Необходимость воспитания физической культуры подчеркивают исследования, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 7–8% зависит от успехов здравоохранения и более чем на 60% - от его образа жизни. В связи с этим актуально воспитание культуры здоровья уже в дошкольном детстве.

Культура здоровья состоит из трех компонентов:

- осознанного отношения к здоровью и жизни человека;
- знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;
- компетентности, позволяющей самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

Для реализации данной задачи предполагается продолжение целенаправленной работы по воспитанию культуры здоровья, формированию привычек к здоровому образу жизни через:

- режимные моменты
- тематические беседы познавательной направленности
- физкультурные занятия
- Закаливающие процедуры после дневного сна
- организацию и проведение дней Здоровья (1 раз в месяц)

формы работы с родителями:

- дистанционные консультации родителей по формированию здорового образа жизни дошкольников
- тематические родительские собрания
- совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения, флэш- мобы и т. п.)

3 задача: Психическое развитие детей и их эмоциональное благополучие.

Психическое здоровье детей обуславливается их полноценным психическим развитием, которое, в свою очередь, предполагает развитие базовых психических процессов дошкольников – восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления (анализа, синтеза, обобщения, классификации), речи. Эта задача решается через реализацию образовательной программы ДОУ:

- создание полноценной предметно-развивающей среды в группах;
- организацию игровой деятельности детей;
- индивидуальную, подгрупповую и групповую работу с детьми.

Профилактика эмоционального благополучия детей должна осуществляться в двух основных направлениях:

- обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей,
- создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе.

Более благоприятное течение периода адаптации вновь прибывших детей обеспечивается через комплекс психолого-педагогических мероприятий:

- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- ведение воспитателями адаптационных листов наблюдений за каждым ребенком;

- гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;
- постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;
- использование специальных педагогических приемов (знакомство ребенка жизнью в детском саду при помощи адаптационного альбома, организация фотовыставки «Моя семья» и др.);
- создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон;
- психолого-педагогическое просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации);

Создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе обеспечивается через использование форм работы, а также применение психолого-педагогических методов и приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей:

- диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности детей, использование проективных методик;
- индивидуальные консультации педагога - психолога с родителями;
- обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);
- подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизации;
- обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания,
- создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);
- организация «центров психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах;
- создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;
- формирование культуры общения детей;
- проведение досугов, развлечений, праздников (с привлечением родителей) др.;
- рациональное применение «музыкотерапии» (используется при необходимости на занятиях, при выполнении релаксационных упражнений, при укладывании детей на дневной сон и их пробуждении и др.).

Новые подходы в профилактике эмоционального благополучия:

- обучение детей приемам релаксации;
- организация работы педагога с детьми, направленной на формирование умений дошкольников по оказанию самопомощи в различных жизненных ситуациях.

Необходимость обучения детей приемам релаксации обусловлена тем, что большинству детей свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность — важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены. Важно знать, что метод релаксации, по заключению специалистов, является физиологически безопасным и не дает негативных последствий.

Цель такого воздействия — помочь детям снять эмоциональное напряжение, обрести спокойствие, уравновешенность, уверенность в себе и в своей речи, а также закрепить в их сознании необходимость использования мышечной релаксацией после каких-либо стрессов.

Лечебно-профилактическое направление

Задача: Совершенствование системы профилактико - оздоровительной работы.

Профилактико-оздоровительная работа в нашем ДОУ должна быть направлена в первую очередь на выполнение правил СанПиН. Большое внимание следует уделить профилактическим мероприятиям:

- осуществлять проветривание помещения, в которых пребывают дети, в соответствии с графиком;
- проводить влажную уборку групповых помещений;
- не загромождать групповые и спальные помещения;
- правильно осуществлять подбор и расстановку мебели

- правильное освещение

Профилактически-оздоровительная работа с детьми в ДОУ осуществляется:

1) **специфической иммунопрофилактикой.** Ее цель – усилить или ослабить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. Иммунитет за последнее столетие явно снизился. Об этом свидетельствует рост хронических воспалительных заболеваний. Вакцинопрофилактика стала ведущим методом борьбы с инфекционными заболеваниями. Активная профилактическая вакцинация детей должна проводиться в определенные периоды жизни и быть направленной на выработку общего специфического иммунитета.

2) **неспецифическая иммунопрофилактика.** Методов неспецифической профилактики болезней много, поскольку они представляют собой совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. К средствам повышения неспецифической резистентности организма относятся:

- плановые оздоровительные мероприятия (фито- и витаминотерапия)
- закаливающие мероприятия
- нетрадиционные методы – дыхательная гимнастика, самомассаж
- профилактика нарушения осанки и плоскостопия

Закаливающие мероприятия

Одним из основных направлений оздоровления детей является использование комплекса закаливающих мероприятий.

Закаливание – это активный процесс, представляющий совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием того или иного закаливающего фактора и постепенным повышением его дозировки.

Необходимо осуществлять единый подход к оздоровительно-закаливающей работе с детьми со стороны всего персонала ДОУ и родителей.

Ведущими научно-обоснованными методами эффективного закаливания в нашем ДОУ являются:

- контрастные температурные воздействия (контрастно-воздушные ванны), которые способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, плохо функционирующей в первые годы жизни. Обязательным условием проведения воздушных ванн является температура воздуха в помещениях в соответствии с СанПиН.
- хождение босиком по «дорожкам здоровья», которое является эффективным закаливающим средством при условии систематического его использования;

Нетрадиционные методы иммунопрофилактики:

- дыхательная гимнастика;
- упражнения для профилактики плоскостопия;
- самомассаж;
- релаксационные упражнения.

ПЛАН ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ

Витаминотерапия				
Витамин С,	Все группы	1 раз в день	медсестра	В теч. года
Сироп шиповника	Все группы	1 раз в день 10 дней	медсестра	2 раза в год
Витаминизация третьего блюда	Все группы	Ежедневно	медсестра	В теч. года
Фитотерапия				
Фитотерапия (чеснок, лук)	Все группы	Ежедневно	медсестра	2 раза в год
Организация вторых завтраков				

Соки натуральные или фрукты	Все группы	Согласно графика приема пищи	медсестра	В теч.года
Специальные методы				
Диспансеризация	Все группы	1 раз в год	медсестра, Педиатр Специалисты поликлиники	В теч.года
Вакцинация	Все группы	По графику вакцинирования	медсестра, Педиатр	В течение года

СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ



ОРГАНИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

В детском саду составлен гибкий режим деятельности, который зависит от социального заказа родителей, наличия специалистов – педагогов и медицинских работников, а так же пересмотрен подход к обучению дошкольников, к организации всех видов детской деятельности. Разработана гибкая вариативная сетка занятий, учитывающая возрастные психофизиологические возможности детей, их интересы и потребности, обеспечивающая взаимосвязь планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду.

При составлении учебного плана и сетки занятий соблюдаются нормативы по допустимой учебной нагрузке на воспитанников, в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13.

Учебные планы и сетки занятий, составляемые на каждый год. Занятия познавательного и продуктивно-художественного циклов организуются в подгрупповых формах. В группах раннего возраста все занятия построены в форме познавательно-игрового взаимодействия с малышами.

Двигательная деятельность построена с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей, режимных моментов и времени года.

СИСТЕМА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

В настоящее время в деятельность ДОУ подобраны и успешно внедрены следующие виды здоровьесберегающих технологий:

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня; возраст детей	Особенности методики проведения
Технологии сохранения и стимулирования здоровья		
1. Подвижные спортивные игры	Как часть физ. занятия, как прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр.
2. Физкультурные минутки (Голицина)	Во время НОД, 1,5-2 минуты во всех возрастных группах	Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления.
3. Пальчиковая гимнастика (ИКТ)	С младшего возраста индивидуально, подгруппой и всей группой.	Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любое время.
4. Дыхательная гимнастика (Стрельникова А.Н. Бутейко К.П.)	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшей группы	Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур.
5. Гимнастика для глаз (Базарного В.Ф. Аветиова Э.С.)	Ежедневно по 3-5 минут в свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младшей группы.	Рекомендуется показ воспитателя и использование наглядности.
6. Закаливание (упражнения после сна) (Касаткина Т.А.)	Ежедневно, начиная с младшего возраста.	Комплексы физ. упражнений в спальне и группе.
8. Интегрированные занятия	Последняя неделя каждого месяца	Интеграция содержания различных образовательных областей

Технологии обучения здоровому образу жизни		
1.Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДООУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.
2.Проблемно-игровые (игротренинги, игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго нефиксировано	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.
Коррекционные технологии		
1.Технологии музыкального воздействия(муз.руководитель)	В различных формах физкультурно- оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.
2.Фонетическая ритмика(логопед)	2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи.	Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Формы организации двигательной активности в ДОУ:

- физические занятия в зале и на спортивной площадке
- утренняя гимнастика
- физкультминутки
- самомассаж
- дыхательная гимнастика
- Гимнастика после сна
- физкультурные досуги, праздники, “Дни здоровья”
- индивидуальная работа с детьми по овладению ОВД

Пути реализации рациональной двигательной активности детей: выполнение режима двигательной активности всеми педагогами ДОУ преобладание циклических упражнений в процессе НОД по физическому развитию для тренировки и совершенствования общей выносливости как наиболее ценного оздоровительного качества использование игр, упражнений соревновательного характера

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

Форма непосредственной образовательной деятельности и форма двигательной деятельности	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1. Непосредственно образовательная деятельность в режиме дня.					
1.1. Физическая культура	2 *10	3*15	3*20	3*25	3*30
1.2. Музыка	2*10	2*15	2*20	2*25	2*30
2. Физкультурно-оздоровительная деятельность.					
2.1. Утренняя гимнастика.	5*6	5*8	5*10	5*10	5*10
2.2. Двигательная деятельность во время перерыва в НОД	-	Ежедневно по 10 мин.	Ежедневно по 10 мин.	Ежедневно по 10 мин.	Ежедневно по 10 мин.
2.3. Физкультминутка.	6*1.5	6*2	9*5	10*5	10*5

2.4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулках.	Ежедневно во время прогулки	Ежедневно во время прогулки	Ежедневно во время прогулки	Ежедневно во время прогулки	Ежедневно во время прогулки
2.5. Гимнастика после дневного сна.	5*6	5*8	5*10	5*10	5*12
3. Активный отдых.					
3.1. Физкультурный досуг.	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
3.2. Физкультурно-спортивные праздники.	3 раза в год	3 раза в год	3 раза в год	3 раза в год	3 раза в год
3.3. Самостоятельная двигательная деятельность.	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.				

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО, ДИДАКТИЧЕСКОГО, МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОСНАЩЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Материально-техническое оснащение в МАДОУ.

Задача: Совершенствование здоровьесберегающей среды в МАДОУ.

Пути реализации:

обновление материально-технической базы:

- маркировка столов и стульев для групп в соответствии с ростом детей;
- приобретение медицинского оборудования: медицинский столик со стеклянной крышкой (А – с набором прививочного инструментария, Б – со средствами оказания первой помощи).
- пополнить спортивный инвентарь физкультурного зала для спортивных игр: мячами разных размеров, обручами, массажными мячами, гантелями, массажными ковриками;

преобразование предметно-развивающей среды:

- оформить зоны уединения (для снятия эмоционального напряжения) в каждой возрастной группе;
- оборудовать групповые физкультурные центры нетрадиционным спортивным оборудованием для развития основных видов движений;

3. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ.



4. СИСТЕМА РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

№	Задачи	Мероприятия	Период
I этап			
1.	Анализ состояния здоровья ребенка на момент поступления в ДОУ	<ul style="list-style-type: none"> • изучение медицинских карт; • ведение адаптационных листов; анкетирование родителей; • беседы с родителями; • наблюдение за ребенком; 	Адаптационный период Сентябрь (ежегодно)
II этап			
2	Формирование у родителей системы знаний в вопросах укрепления и сохранения физического и психического здоровья детей	1. Родительские собрания, индивидуальные и групповые консультации: «Адаптация ребенка к детскому саду» «Как сохранить здоровье ребенка»; «Организация закаливания» «Одежда и здоровье ребенка» «Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка» «Формирование у детей привычки здорового питания» «Кризис трех лет»	В течение года

		<p>«Роль витаминов в детском питании»</p> <p>«Правильное питание детей – основа их здоровья»</p> <p>«Профилактика простудных заболеваний у детей дошкольного возраста»</p> <p>«Оздоровление детей в условиях детского сада и семьи»</p> <p>«Особенности питания детей в зимний период»</p> <p>«Двигательная активность дошкольника – залог улучшения физического состояния»</p> <p>«Закаливаем детей дома и в детском саду»</p> <p>1. Анкетирование родителей.</p> <p>«Физическое развитие и оздоровление в семье»</p> <p>«Развитие двигательной активности ребенка в семье»</p> <p>«Физкультура в Вашей семье»</p> <p>3. Памятки для родителей:</p> <p>«Как не нужно кормить ребенка»</p> <p>«Витамины, здоровые продукты и здоровый организм»</p> <p>«Советы родителям по питанию»</p> <p>«Здоровый образ жизни»</p> <p>«Игры с детьми на свежем воздухе»</p> <p>«Значение режима дня для здоровья дошкольника»</p> <p>«Чего нельзя делать в дошкольном возрасте»</p> <p>«Как организовать полноценный сон ребенка»</p> <p>«Как сохранить зрение ребенка»</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Соки – напитки защиты организма от простуды» <p>«Простуда, или ОРВИ, у малышей»</p> <p>«О детской одежде»</p> <p>«Физическое воспитание ребенка»</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4. Индивидуальные беседы и консультации с родителями по запросу 	
--	--	--	--

3.	Разработка системы оздоровительных мероприятий при активном участии и помощи родителей	<ul style="list-style-type: none"> • выбор из предложенных методик наиболее эффективных и удобных для применения. 	Начало учебного года
III этап			
4.	Создание условий для непрерывности оздоровительных мероприятий	<ul style="list-style-type: none"> • разъяснительная работа с родителями; • проведение дома утренней гимнастики, прогулок в выходные дни 	ежедневно
5.	Привлечение родителей к активному участию в процессе физического и психического развития детей	<ul style="list-style-type: none"> • проведение занятий вместе с родителями; • участие родителей в пеших прогулках совместно с детьми; • проведение совместных с родителями праздников, развлечений, досугов (по плану ДОУ) • помощь родителей в пополнении развивающей среды как стандартным, так и нестандартным оборудованием для развития движений детей 	По годовому плану ДОУ
IV этап			
6.	Анализ проведенной работы по оздоровлению детей в ДОУ	<ul style="list-style-type: none"> • диагностика физического развития детей; • проведение сравнительного анализа заболеваемости за 2 года; • анкетирование родителей на предмет удовлетворенности работой ДОУ по данному направлению; • составление плана работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению детей на следующий учебный год, основываясь на результатах диагностики и анкетирования; 	Май Апрель-май Июнь

5. Мониторинг реализации программы " Родник здоровья "

Параметры мониторинга	Критерии	Средства, формы диагностики	Сроки	Ответственные
Состояние здоровья воспитанников	Посещаемость, заболеваемость детей Группы здоровья детей Хронические заболевания детей Физическое развитие детей: Индекс Пинье (показатель пропорциональности физического развития) Эффективность оздоровления часто болеющих детей	Табель учета посещаемости и заболеваемости Профилактический осмотр детей: Журнал профилактических осмотров Таблица распределения детей по группам здоровья Углубленный медосмотр Антропометрия Коэффициент ОЭО (оценка эффективности оздоровления) – не ниже 20%	Ежедневно Октябрь, апрель Октябрь, апрель Октябрь, апрель	медсестра
Эмоциональное благополучие детей в детском саду	Уровень адаптации детей раннего возраста к условиям ДОУ.	Адаптационный лист.	Сентябрь- Ноябрь	Воспитатели мл. групп

6. ПЛАНИРОВАНИЕ МЕТОДИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

	Мероприятия	Тема	Ответственные	Срок
1.	Педсоветы	1. Воспитание активной жизненной позиции личности ребенка в сохранении и укреплении здоровья. - Физиолого – гигиенический аспект организации занятий. 2. Организация оздоровительной работы образовательного учреждения (дошкольного отделения) в неблагоприятных экологических условия	Старший воспитатель, заведующий	В соответствии с годовым планом

		3. Создание условий для реализации программы по здоровьесбережению в группе (классе) и на спортивной площадке (групповом участке). 4. Взаимодействие в деле укрепления и сохранения здоровья, как сотворчество взрослых и детей.		
2	Творческая группа по здоровьесбережению в рамках работы МО	1. Двигательный режим в дошкольном отделении. 2. Реализация оздоровительной программы в дошкольном отделении. 3. Результаты контрольно обследования по разделу физическое развитие.	Старший воспитатель, заведующий	
3	Совещание	1. Выполнение санитарно – гигиенического режима. 2. Охрана здоровья воспитанников. 3. Анализ питания, заболеваемости. 4. Санитарно – эпидемиологическая работа в ОУ.	Старшая медсестра, старший воспитатель, заведующий	
4	Педагогические часы	1. Анализ адаптации вновь поступающих детей. 2. Оздоровительная работа в дошкольном отделении. 3. Внедрение здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс дошкольного отделения.	Старший воспитатель.	
5.	Семинары – практикумы (добавить)	1. Принципы использования физкультурных тренажеров. 2. Пальчиковые игры, как средство подготовки руки к письму. 3. Речь на кончиках пальцев 4. Принципы реализации оригинальных систем закаливания	Воспитатели, старший воспитатель.	
6.	Консультации – разработка буклетов, памяток	1. Оформление участков зимой. 2. Адаптация в жизни ребенка. 3. Как снять усталость. 4. Психологические минутки в работе с детьми. И т.д.	Старшая медсестра, старший воспитатель, заведующий	
7.	Проекты		Старшая медсестра старший воспитатель, заведующий	
8.	Повышение профессионального мастерства	1. Курсы повышения квалификации. 2. Городские методические объединения. 3. Мастер – классы	Старший воспитатель	
9.	Проверка знаний	Сдача санминимума.	Старшая медсестра старший воспитатель, заведующий	

7. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная программа предлагает системный подход к формированию и укреплению здоровья детей. Стил жизни, общения и педагогической работы с детьми направлен в первую очередь на сохранение самостоятельности, неповторимости дошкольного периода детства. При планировании оздоровительной работы с детьми необходимо учитывались:

- Медико-гигиенические требования к последовательности, длительности и особенностям проведения различных режимных моментов;
- Местные, региональные условия (климат, природные условия);
- Специфику контингента детей, посещающих группу (время подъёма, характер ухода дома, жилищно - бытовые условия и т.д.);
- Индивидуальные особенности каждого ребёнка (пробуждение, свобода участия в той или иной деятельности);
- Чередование и соотношение организованной и самостоятельной деятельности детей с обязательным временем для свободных игр - ведущей деятельности ребёнка дошкольного возраста;
- Изменение работоспособности детей в течении дня;
- Включение моментов, способствующих эмоциональной разрядке.

Творческие, доброжелательные, компетентные педагоги, работая по данной программе в системе и в содружестве с семьёй обязательно добьются снижения заболеваемости детей, укрепления их здоровья, сформированности навыков здорового образа жизни и дети будут активнее, самостоятельнее, проявлять инициативу и творчество в разных видах деятельности. Станут более открыты к общению со взрослыми, дружелюбнее и терпеливее по отношению к сверстникам, любознательней и интеллектуально развиты, эмоционально отзывчивыми на красоту окружающего мира, произведений искусства, на состояние других людей, любящие свою Родину, свой народ.

Ведь в здоровом теле - здоровый дух.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Конституция Российской Федерации. – М.: НПП Гаранд - Сервис. 2001. – С.43,72
2. Семейный кодекс Российской Федерации (новая редакция, испр. и доп.) – М.:Мозаика – Синтез, 2011.- 335с.
3. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 26.01.2011г.
4. Доклад Правительства Российской Федерации о реализации национальной образовательной инициативы «Наша новая школа» в 2010-м году.
5. «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений», утвержденная приказом Минздрава РФ № 139от 04.04.2003г.
6. Письмо Минобразования РФ от 14.03.00 №65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения».
7. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (СанПиН 2.4.1.3049-13
8. Устав и другие локальные акты ДОУ.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

План мероприятий по закаливанию детей.

Возрастная группа	Закаливающие мероприятия	Сроки
Ранний возраст 1-3 лет	-прогулка утренняя и вечерняя;	В течение года
	-умывание лица и рук до локтей температура воды + 18;	В течение года
	- солнечные ванны;	В течение года
	- воздушные ванны после сна в сочетании с корректирующей гимнастикой;	В течение года
	- сквозное проветривание в отсутствие детей прекращается за 15-20 минут до прихода детей до +16 градусов с утренней и вечерней прогулок;	В течение года
	- воздушно-температурный режим +18-19 градусов;	В течение года
	- одностороннее проветривание, допускается колебание температуры воздуха в присутствии детей +22-20 градусов;	В течение года
	- хождение по ребристой, солевой и сухой дорожке после сна;	В течение года
	- соки, фрукты, салаты;	В течение года
	-утренняя гимнастика, физкультурные занятия, различные спортивные мероприятия;	В течение года
Вторая младшая группа 3-4 года	- прогулка утренняя и вечерняя;	В течение года
	- умывание лица и рук до локтей температура воды + 16;	В течение года
	- воздушные ванны после сна в сочетании с корректирующей гимнастикой;	В течение года
	- солнечные ванны;	В течение года
	- умывание лица, шеи и рук до локтей температура воды + 16;	Май, июнь, июль, август
	- сквозное проветривание в отсутствие детей прекращается за 15-20 минут до прихода детей до +16 градусов с утренней и вечерней прогулок;	В течение года
	- воздушно-температурный режим +18 градусов;	В течение года
	- одностороннее проветривание, допускается колебание температуры воздуха в присутствии детей +22-19 градусов;	В течение года
	- хождение по ребристой, солевой и сухой дорожке после сна;	В течение года
	- соки, фрукты, салаты;	В течение года
	-утренняя гимнастика, физкультурные занятия, различные спортивные мероприятия;	В течение года
	- умывание лица, шеи и рук до локтей температура воды + 16;	Сентябрь, май, июнь, июль, август
	- солнечные ванны;	В течение года
Средняя группа 4-5 лет	- прогулка утренняя и вечерняя;	В течение года
	- воздушные ванны после сна в сочетании с корректирующей гимнастикой;	В течение года
	- умывание лица и рук до локтей температура воды + 16;	В теч. года
	- сквозное проветривание в отсутствие детей прекращается за 15-20 минут до прихода детей до +16 градусов с утренней и вечерней прогулок;	В течение года
	- воздушно-температурный режим +18 градусов;	В течение года
	- одностороннее проветривание, допускается колебание	В течение

	температуры воздуха в присутствии детей +22- 19 градусов;	года
	- хождение по ребристой, солевой и сухой дорожке после сна;	В течение года
	- соки, фрукты, салаты;	В течение года
	-утренняя гимнастика, физкультурные занятия, различные спортивные мероприятия;	В течение года
Старшая группа 5-6 лет	- умывание лица, шеи и рук до локтей температура воды + 16;	В течение года
	- умывание лица и рук до локтей температура воды + 16;	В течение года
	- прогулка утренняя и вечерняя;	В течение года
	- воздушные ванны после сна в сочетании с коррегирующей гимнастикой;	В течение года
	- солнечные ванны;	В течение года
	- сквозное проветривание в отсутствие детей прекращается за 15-20 минут до прихода детей до +16 градусов с утренней и вечерней прогулок;	В течение года
	- воздушно-температурный режим +18 градусов;	В течение года
	- одностороннее проветривание, допускается колебание температуры воздуха в присутствии детей +20-17 градусов;	В течение года
	- полоскание рта после еды водой комнатной температуры;	В течение года
	- хождение по ребристой, солевой и сухой дорожке после сна;	В течение года
	- соки, фрукты, салаты;	В теч.года
	-утренняя гимнастика, физкультурные занятия, различные спортивные мероприятия;	В течение года
Подготовительная группа 6-7 лет	- умывание лица, шеи и рук до локтей температура воды + 16;	В течение года
	- умывание лица и рук до локтей температура воды + 16;	В течение года
	- прогулка утренняя и вечерняя;	В течение года
	- воздушные ванны после сна в сочетании с коррегирующей гимнастикой;	В течение года
	- солнечные ванны;	В течение года
	- сквозное проветривание в отсутствие детей прекращается за 15-20 минут до прихода детей до +16 градусов с утренней и вечерней прогулок;	В течение года
	- воздушно-температурный режим +18 градусов;	В течение года
	- одностороннее проветривание, допускается колебание температуры воздуха в присутствии детей +20-17градусов;	В течение года
	- полоскание рта после еды водой комнатной температуры;	В течение года
	- хождение по ребристой, солевой и сухой дорожке после сна;	В течение года
	- соки, фрукты, салаты;	В течение года
	-утренняя гимнастика, физкультурные занятия, различные спортивные мероприятия;	В теч. года

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

«Здоровьесберегающая технология В.Ф. Базарного

в работе с детьми дошкольного возраста - гимнастика для глаз».

По данным некоторых ученых 70% всех сведений человек получает из окружающего мира с помощью зрения, другие полагают, что цифра должна быть увеличена до 90%. Недаром А. М.

Горький, которому пришлось несколько дней во время болезни пробыть с повязкой на глазах, писал о своем состоянии так: «Ничто не может быть страшнее, как потерять зрение – это невыразимая обида, она отнимает у человека девять десятых мира». Глаза ребенка выполняют значительную зрительную работу. От того, как соблюдается правила гигиены, зависит и утомление органа зрения, и сохранение его полноценной функции на будущее.

За последнее время в печати появилось немало интересных методик и авторских разработок по оздоровлению детей. И это яркое свидетельство тому, что проблема века услышана.

Буквально несколько слов об авторе этой замечательной программы. Базарный В.Ф. – русский ученый, врач и педагог-новатор. Более 30 лет посвятил решению судьбоносной для России проблемы – предотвращению демографической катастрофы страны путем сохранения и укрепления здоровья подрастающих поколений. В своих исследованиях показал, что существующая система воспитания и обучения детей в детских садах, школе сориентирована против природы ребенка.

Его разработки признаны научным открытием, защищены патентами, одобрены Минздравом, утверждены Правительством, дают гарантированный результат улучшения и повышения уровня успеваемости и эффективности учебного процесса.

Упражнения на зрительную координацию – «Сенсорные кресты»

«Никакой преграды глазу!» - еще один принцип В. Ф. Базарного.

• В четырех верхних углах размещаются образно-сюжетные изображения.

Это сцены из сказок, сюжеты пейзажей из природы, из жизни животных.

Все вместе картины составляют единый сюжет.

Средние размеры от 0,5 до 1 стандартного листа, а под каждой картинкой размещается в соответствующей последовательности одна из цифр.

Дети, находясь в свободном стоянии, на массажных ковриках, начинают живо фиксировать взгляд по команде на соответствующей цифре, картинке, цвете. Режим счета задается в случайной последовательности и меняется через 30 секунд. Общая продолжительность тренажа 1,5 минуты.

• дети с огромным удовольствием выполняют повороты в прыжке с хлопком, это вызывает положительный эмоциональный всплеск.

Влияние таких упражнений:

- данный тренаж оказывает благоприятное влияние на развитие зрительно-моторной реакции,
- скорость ориентации в пространстве, а так же реакцию на экстренные ситуации в жизни.
- у детей развивается зрительно-двигательная поисковая активность, а так же зрительно-ручная и телесная координация.
- дети становятся зоркими, внимательными.
- очень важно, чтобы каждый ребенок находился на своей рабочей дистанции, которая определяется врачом-офтальмологом на начало года по результатам обследования на предмет остроты зрения и рефракции на оба глаза.

Зрительно-координаторные тренажи, с помощью опорных зрительно-двигательных траекторий (офтальмотренажеры)

Особую роль в профилактике зрительного утомления играет работа со зрительным тренажером Базарного, расположенного обычно на потолке или одной из стен групповой комнаты:

- на стене нарисована диаграмма, при этом цвета соответствуют следующим требованиям:
- **наружный овал – красный,**
- **внутренний – синий,**
- **крест коричнево-золотистый,**
- **восьмерка – зеленым цветом.**

Каждый цвет выполняет определенную функцию

Красный - активизирует психический процесс, согревает, если холодно, вырабатывает интерферон.

Зеленый - цвет гармонии, равновесия, успокаивает.

Желтый (коричневый) - цвет радости, оптимизма; поднимает настроение, активизирует все функциональные процессы.

Синий - тормозит все физиологические процессы, но активизирует химические.

Если в течение нескольких минут смотреть на цветные фигуры, то легко снижается переутомление и активизируется работа мозга.

Методика работы с офтальмотренажером

- Детям предлагается проследить глазами по указанному направлению.
- На подходящей поверхности (потолок, стена, лист ватмана) расчертите разноцветные фигуры. Стрелками на схеме указаны направления, вдоль которых нужно перемещать взгляд при выполнении упражнения.
- Важное замечание: упражнения с тренажером Базарного выполняются только стоя.
- Эффект снятия зрительного напряжения на описанном зрительном тренажере объясняется тем, что хаотичная напряженная высокочастотная моторика глаз переводится в успокаивающий режим при плавном перемещении взгляда вдоль зрительных траекторий.
- «Обход» взглядом фигур на тренажере можно производить в двух режимах:

○ только глазами при неподвижной голове и туловище;

○ с помощью движений головы и туловища в нужном направлении, когда глаза неподвижно зафиксированы в глазницах.

- Рекомендуется делать до 10-12 движений по каждой траектории. Частота таких глазных тренировок зависит от интенсивности зрительной работы и психо-эмоционального состояния человека.
- Например, в случае необходимости длительное время концентрировать взгляд в близкой точке (рисование, чтение и пр.) и при ощущении высокого психического напряжения следует выполнять упражнения каждые 15-20 минут.
- Способствует доброжелательности, улучшает чувство гармонии и ритма, развивает зрительно-ручную координацию.

Упражнения на мышечно-телесную координацию

- Всевозможные карточки могут оказаться в любой точке группы.
- Дети ищут их, тем самым переключают зрение с ближнего на дальнее расстояние и наоборот

«Письмо носом»

Им можно заниматься в любом положении, но, конечно, удобнее и правильнее всего – в сидячем. Так что сядьте и расслабьтесь. Прикройте глаза и вообразите, что кончик вашего носа – это карандаш или ручка, с помощью которой вы можете что-нибудь написать либо нарисовать. Теперь приступайте непосредственно к письму или же рисованию. По своему усмотрению выберите, что хотите изобразить, и медленно выполняйте. Со стороны будет похоже, будто вы просто задумались и расслабились, чуть прикрыв глаза, так что не переживайте, что будете выглядеть глупо – вовсе нет. Удобство «письма носом» заключается еще и в том, что его можно делать где угодно. Поверьте, никто даже не догадается, что у вас проходит зарядка для глаз, а вы тем временем дадите глазкам долгожданный отдых.

"Диаграмма" для разгрузки зрения

В группе можно разместить на стене теремок где дети прослеживают путь зверей в теремок. Это прекрасно снимает напряжение с глаз, расслабляет, снимает психологическую утомляемость. Эту диаграмму используем для закрепления пространственных представлений: вверх - вниз, вправо - влево. Уделяем особое внимание профилактики близорукости у детей.

90% всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органов зрения. Поэтому для профилактики близорукости и замедления ее прогрессирования используем в своей работе гимнастику для глаз, разработанную В.Ф. Базарным.

По словам психоаналитиков, если эту гимнастику проводить регулярно, зрение у человека восстанавливается полностью, и он может отказаться от очков.

Вот некоторые элементы этой гимнастики.

1. расслабиться и подвигать зрачками слева - направо; затем справа налево; повторить 3 раза;
2. медленно переводить взгляд вверх - вниз, затем наоборот; повторить 3 раза;
3. представить вращающийся перед вами обод велосипедного колеса и, наметив на нем определенную точку, следить за вращением этой точки, сначала в одну сторону, потом в другую; повторить 3 раза;
4. положить ладони одна на другую так, чтобы образовался треугольник, закрыть этим треугольником глаза и повторить все упражнения в той последовательности, какая описана выше; глаза под ладонями должны быть открытыми, но ладони не плотно лежащие на глазницах, не должны пропускать свет. Все эти упражнения способствуют тренировке мышц глаз.

Следующая технология – построение образовательной деятельности в режиме подвижных объектов и зрительных горизонтов. Отличительной особенностью методики является то, что дидактический материал размещается на максимально возможном удалении от детей и эффективность зрительного восприятия повышается в условиях пространственного обзора.

Сигнальные метки вносят огромное разнообразие в развивающую среду. То снежинки прилетели с прорезями, а в них задания, отгадки; то птицы перелётные прилетели весной и т.д.

Опыт показал, что такие виды деятельности, как обучение грамоте, арифметическим действиям, ознакомление с окружающей природой, художественное воспитание, сюжетно-ролевые игры эффективны в данном режиме, т.к. основную информацию дети получают через зрительный анализатор. А творческий и вдумчивый воспитатель проявит искусство, изобретательность и применит данные технологии в любых режимных моментах.

Самое главное здесь то, что в ответ на каждый вопрос дети совершают десятки поисковых движений глазами, головой, туловищем. Это повышает работоспособность детей и снижает утомляемость, а также гармоническое формирование функций зрительного восприятия и развития сенсорно-моторных функций. Для повышения активности детей используем подвижные "сенсорно - дидактические подвески" ("сенсорные кресты"), которые развешены под потолком в группе.

На них закрепляются различные учебные объекты (плоские и объемные геометрические фигуры, карточки по теме данного вида деятельности (птицы: зимующие - перелетные; овощи - фрукты; транспорт и т.д.). Кроме того, карточки с заданиями и возможными вариантами ответов могут быть размещены в любой точке группы.

В ходе образовательной деятельности периодически обращаем внимание детей на то или иное пособие, просим, что - то найти, проанализировать, дать характеристику и т.д.

Подвижный образ обучения позволяет увеличивать двигательную активность детей. Этому способствуют дидактические игры с использованием всего пространства в группе, например, "Найди лишнюю фигуру", "Найди предметы определенной формы", "Найди предметы, в названии которых есть звук...", "Найди отгадку". Доказано, что дети запоминают образы. В сочетании с движением это - стопроцентное усвоение материала. Все это - огромное количество заданий для зрительного поиска. Дети, в свою очередь, встают, идут, ищут, находят и радуются своим результатам. При этом лучше и легче усваивают материал.

Спираль В.Ф.Базарного с цветком в центре и летящей бабочкой по спирали является прекрасным зрительным тренажером для снятия напряжения. В данной методике важен эмоциональный фон и применяют ее тогда, когда надо растормозить детей. Повышается не только физическая, но и психическая активность детей. У них развивается зрительно-двигательная поисковая активность, а также зрительно-ручная координация.

Еще один тренажер для глаз - **геометрические фигуры разных цветов на белом круге.** Дети "оббегают" фигуры глазами по кругу слева - направо, сверху - вниз.



Созерцание разных цветов повышает функциональную способность мозга, помогает организму работать на более высоком энергетическом уровне. Кроме того, каждый цвет выполняет определенную функцию.

Красный - активизирует психический процесс, согревает, если холодно, вырабатывает интерферон.

Зеленый - цвет гармонии, равновесия, успокаивает.

Желтый - цвет радости, оптимизма; поднимает настроение, активизирует все функциональные процессы.

Синий - тормозит все физиологические процессы, но активизирует химические.

Если в течение нескольких минут смотреть на цветные фигуры, то легко снижается переутомление и активизируется работа мозга.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Дыхательная гимнастика в детском саду является наиболее оптимальным способом профилактики и укрепления здоровья детей. Карточка данной гимнастики олицетворяет разнообразные упражнения, которые очень нравятся детям.

- 1 Цель и значение дыхательной гимнастики
- 2 Показания и правила проведения занятий
- 3 Карточка дыхательных упражнений для дошкольников
- 4 Гимнастика по А. Н. Стрельниковой для детей от 4 лет
 - 4.1 Упражнение «Ладочки» или «Кулачки»
 - 4.2 «Погончики» или «Погонщик»
 - 4.3 «Насос» или «Накачка»
 - 4.4 «Обними плечи» или «Обними себя»
 - 4.5 «Кошечка»
 - 4.6 «Повороты головой»
- 5 Гимнастика по К. П. Бутейко для детей 2-7 лет
 - Упражнение «Часики»
 - «Трубач»
 - «Паровозик»
 - «Пегух»
 - «На турнике»
 - «Карлики и великаны»
 - «Акула»
- 6 Гимнастика из хатха-йоги для детей от 5 лет
 - 6.1 Упражнение «Змейка»
 - 6.2 «Водолазы»
 - 6.3 «Шарик»
 - 6.4 «Ветер»
 -
- 7 Игры и упражнения для дыхания в стихах
 - 7.1 Упражнение «Футбол»
 - 7.2 «Фокусник»
 - 7.3 «Снеговик»
 - 7.4 «Регулировщик»

Цель и значение дыхательной гимнастики

Самая главная цель, которую преследуют сторонники дыхательной гимнастики – это общее укрепление и оздоровление организма ребенка.

Ведущие специалисты рекомендуют, как можно чаще обращаться к методикам, основанным на дыхательных упражнениях, так как они:

- обогащают организм кислородом;
- являются отличным методом, помогающим ребенку в управлении своим дыханием;
- улучшают работу всех внутренних органов;
- позволяют ребенку стать более спокойным, и избежать стрессовых ситуаций;
- имеют профилактическую направленность, позволяя сделать иммунитет малыша более стойким к различным простудным заболеваниям.

Показания и правила проведения занятий

Дыхательная гимнастика в детском саду, картотека разнообразных методик для различных возрастов – требование обязательное для работников ДОУ. Место проведения – любое; очень полезно проведение комплекса на улице, но, если погодные условия не позволяют, комплексы проводятся в группе с воспитателем, или на музыкальных занятиях.

Для проведения некоторых упражнений имеются противопоказания. Их немного, но воспитателю необходимо проконсультироваться с родителями детей на предмет наличия у них хронических заболеваний.

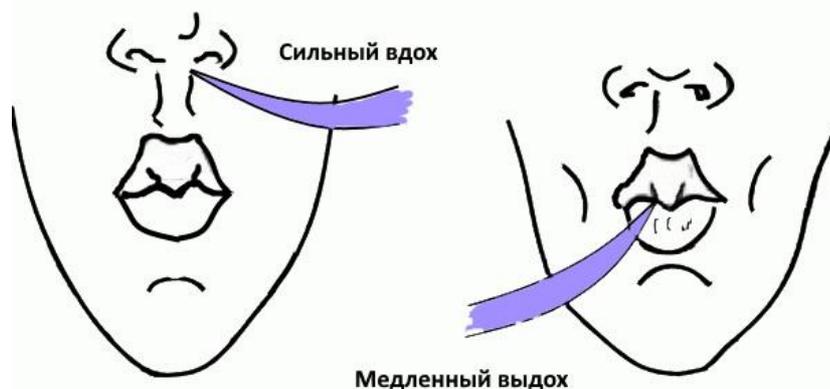
1. Регламент выполнения упражнений составляет от 10 минут до получаса. Выполнять комплексы следует только через час после еды.
2. Следует использовать на таких занятиях разнообразные игрушки и другие демонстрационные материалы. Это повысит мотивацию и интерес детей к упражнениям.
3. Используя стандартные комплексы упражнений, можно видоизменить их, добавив что-то свое, и сделав оригинальными.
4. Когда позволяют погодные условия, обязательно выполнение комплекса на улице. Если гимнастика проходит в помещении, его температура не должна превышать 20 градусов.
5. Для достижения наивысшего результата, необходимо ознакомить с упражнениями и родителей детей, чтобы они могли регулярно заниматься дома.

Картотека дыхательных упражнений для дошкольников

В дошкольных учреждениях большое внимание уделяется дыхательной гимнастике. В арсенале каждого воспитателя есть картотека, содержащая разнообразные комплексы упражнений.

Например:

1. **«Надуваем щечки»** Ребенок вдыхает воздух носом, затем выдыхает с помощью рта. При этом необходимо надуть щеки. Руководителю нужно следить за струей выдыхаемого воздуха, она не должна быть шумной и резкой, наоборот – спокойная и плавная.



2. **«Насос»**

Держа руки на поясе, ребенку необходимо выполнить небольшие по амплитуде приседания. В это время происходит вдох. Когда ребенок поднимается, происходит выдох. Повторить 4 раза. Чтобы тренировать более длительный выдох, через некоторое время следует увеличить глубину приседаний.

3. **«Говорок»**

Ребенок сидит, тело не напряжено, руки вниз. Ребенок имитирует звуки, которые просит показать воспитатель.

Например:

- Расскажи, как едет паровозик?
- Покажи, как гудит машина?
- Знаешь, с каким звуком поднимается тесто?
- Вспомни, как говорит сова?

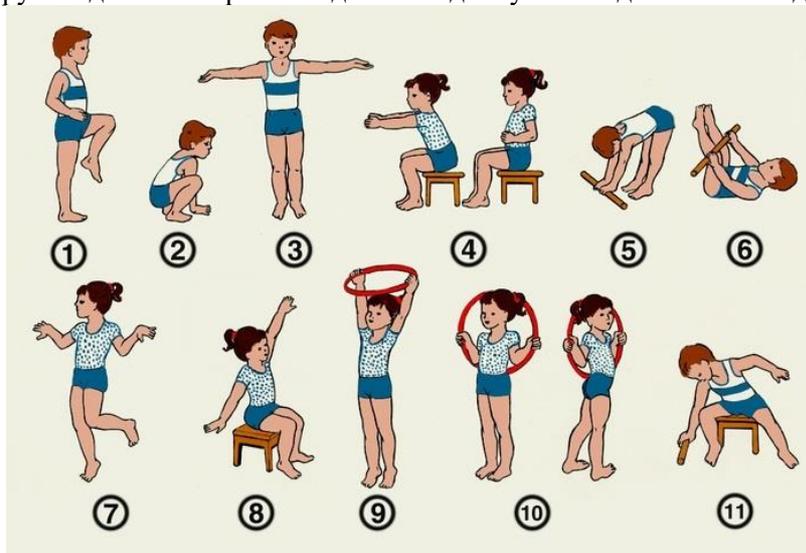
После вопросов необходимо поработать над длительным выдохом, это можно сделать с помощью пропевания различных гласных. Сначала взрослый показывает упражнение, затем делает его вместе с малышом, и, когда ребенок будет уверенно выполнять все указания, он может пропевать гласные самостоятельно.

4. Работа над дыхательной системой

В момент проведения методики дети спокойно и расслабленно лежат на матах, ничто не должно отвлекать их внимания.

Взрослый просит «прислушаться» к дыханию, и дает команды:

- Проследить, как движется струя воздуха при вдохе, и куда попадает, а затем откуда выходит.
- Вдуматься, какая именно часть тела начинает двигаться, когда происходит вдох.
- Коротко вдохнуть, затем ответить на вопрос: «Это дыхание – поверхностное или глубокое?», затем руководитель просит детей вдохнуть медленно и долго, и задает тот же вопрос.



Отвечая на эти вопросы, дети учатся анализировать свое дыхание, прислушиваться к своему организму.

5. «Ёжик»

Упражнение выполняется с помощью игровой ситуации. Ребята фантазируют, что они маленькие ежики, которые разглядывают полянку в лесу. Посмотрят направо – удивленно вдыхают носом,



будто увидев сову.

Затем выдыхают через рот. Смотря

влево – видят зайчика или грибочки, и довольно «сопят» носиками. Под подходящее музыкальное сопровождение дети повторяют данное упражнение до 8-ми раз.

Гимнастика по А. Н. Стрельниковой для детей от 4 лет

Александра Николаевна Стрельникова – педагог-вокалист. Когда она тяжело заболела, с ней случился приступ удушья, и ей помогла актерская гимнастика. Вся ее методика основана именно на этой гимнастике. В последствии педагог стала помогать людям укреплять свой организм, а больным — излечиться от различных недугов

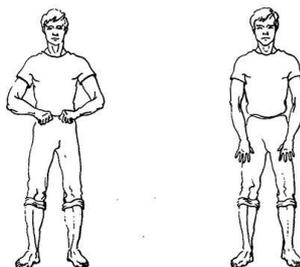


В учреждениях дошкольного образования дыхательная гимнастика Стрельниковой получила широкое распространение, картотека ее упражнений насчитывает множество разнообразных техник и приемов, позволяющих детям бороться с простудными заболеваниями, и отлично укреплять иммунитет.

Выполнять комплекс следует, соблюдая несколько правил:

1. Самый главный аспект гимнастики – вдох с помощью носа (он шумный и резкий).
2. Выдыхать необходимо ртом, спокойно и плавно.
3. Каждому определенному движению сопутствует вдох.
4. Выполнению каждого упражнения соответствует определенный, четкий ритм. Он сравним со строевым маршем.

Упражнение «Ладочки» или «Кулачки»



Данное упражнение является разминочным.

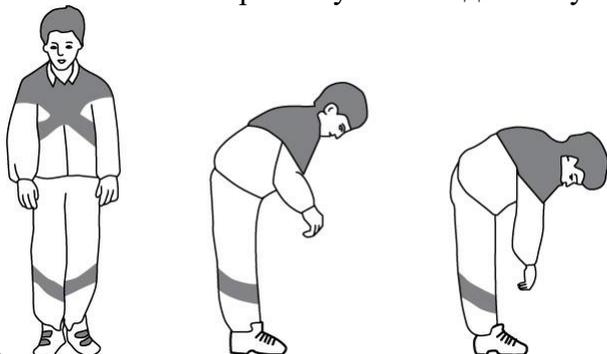
1. Ребенок находится в наиболее комфортной для него позиции.
 2. Ребенок сгибает руки в локтях, ладони смотрят вперед.
 3. По команде руководителя ребенок выполняет вдох, и одновременно сжимает руки в кулаки.
 4. После этого следует небольшая пауза (около 5 секунд), затем повторение всех действий несколько раз.
- При возникновении головокружения следует расслабиться, сесть, увеличить время пауз.

«Погончики» или «Погонщик»

Руки ребенка сжаты в кулаках и находятся на середине живота. При этом следует обращать внимание, что все остальное тело не должно быть напряженным (особенно плечи). При стремительном вдохе ребенок резко выталкивает полностью выпрямленные руки к полу. После ребенок возвращается к исходной позиции. 8 раз – рекомендованное количество для выполнения.

«Насос» или «Накачка»

Упражнение выполняется стоя. Ноги чуть расставлены. По команде руководителя ребенок делает легкий наклон, и во второй его половине резко вдыхает через нос. Вдох завершается вместе с наклоном. После этого ребенку необходимо чуть приподняться, и снова выполнить движение

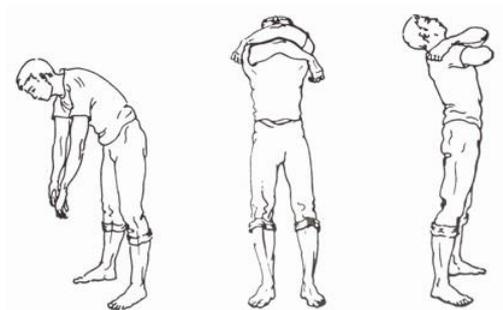


наклона.

Не следует забывать о том, что каждое упражнение выполняется в ритме строевого шага. Руководителю необходимо следить за округленной спиной подопечных, а также за уровнем наклона – он не должен быть слишком низким. Выполнить данное упражнение следует 12 раз.

«Обними плечи» или «Обними себя»

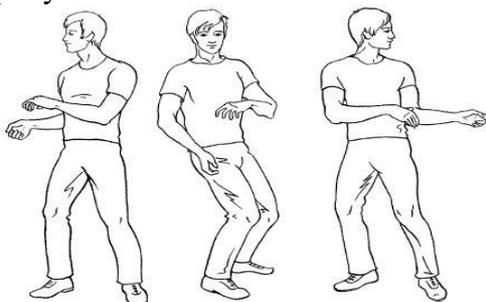
Во время этого упражнения ребенок будто обнимает себя согнутыми руками. Поднимая их до уровня плеч, он резко вдыхает, и обхватывает себя. 12 раз – количество, рекомендованное для выполнения упражнения.



Руководителю необходимо узнать, есть ли дети с пороком сердца и ишемической болезнью сердца. С таким заболеванием выполнять упражнение не следует.

«Кошечка»

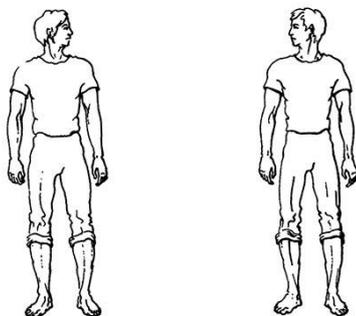
В позиции стоя ребенок начинает выполнять танцевальные приседания. Поворот вправо сопровождается коротким вдохом, а руки в этот момент делают хватательные движения. Аналогично происходит поворот в левую сторону



Повторить 12 раз. Руководитель обращает внимание на легкие, пружинистые приседания, и расслабленный, произвольной выдох. Ступни во время приседаний не нужно отрывать от пола, все действия выполняются с прямой спиной.

«Повороты головой»

Содержание этого упражнения включает в себя повороты головой. Шея в этот момент расслаблена, каждому повороту сопутствует вдох. Повторение упражнения – 12 раз.



Гимнастика по К. П. Бутейко для детей 2-7 лет

Дыхательная гимнастика Бутейко направлена на снижение углекислого газа в крови с помощью поверхностного вдоха. Данный комплекс благотворно влияет на весь организм, особенно он показан детям при бронхиальной астме.

Главная цель комплекса – расслабление диафрагмы. Это происходит за счет уменьшения глубины вдоха и увеличения паузы после выдоха.

Упражнение «Часики»

Ребенок находится в положении стоя, ноги чуть расставлены. Руководитель предлагает ему представить, что он – маленькие часики. Можно спросить, как они «говорят?», ребенок ответит: «Тик-так»

После этого к словам добавляются махи прямыми руками вместе с произношением имитации часов.

«Трубач»

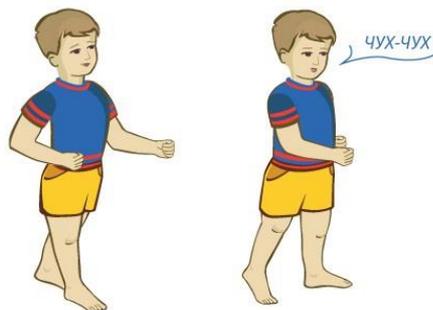


Исходное положение – сидя, спина прямая, но не напряжена.

Руки ребенка согнуты в трубочку, подняты на уровень рта. Медленно выдыхая, ребенок произносит «пф». Упражнение повторить 4-5 раз.

«Паровозик»

Веселое упражнение, которое пользуется большим интересом у детей. Воспитатель предлагает им



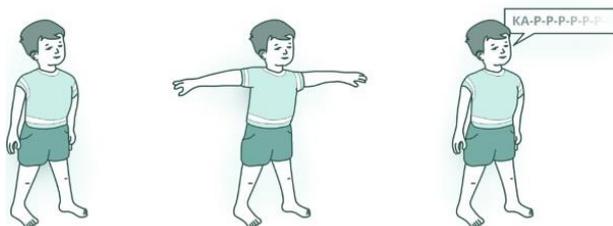
представить, что они – большой паровозик.

идут по кругу, приговаривая «чух-чух». Время выполнения данного упражнения: 20-30 секунд.

Дети выстраиваются, и

«Петух»

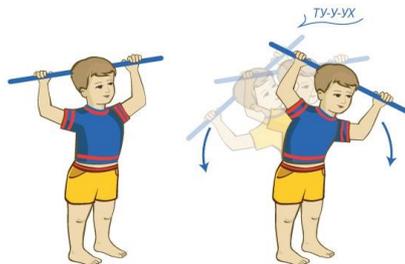
Ребенок стоит спокойно, прямо. Руководитель предлагает ему пофантазировать и представить, что он – петушок. Все дети с удовольствием показывают голосом, как кричат петухи.



После этого руководителю необходимо продемонстрировать само упражнение — нужно произносить «кукареку!», хлопая двумя руками по бедрам на каждый слог. Затем ребенок поднимает руки в стороны и, хлопая ими по бедрам, произносит: «Ку-ка-ре-ку». Следует повторить упражнение 5-6 раз.

«На турнике»

Упражнение выполняется с помощью гимнастической палки. Ребенок находится в положении стоя, держит ее перед собой. Со вдохом ребенок поднимается на носочки, и в это время руки поднимают наверх палку. Выдох происходит с опусканием палки, и произношением звука «Ф».



«Карлики и великаны»

Дети идут по кругу, выполняя указания, которые произносит воспитатель. Он предлагает им показать карликов – присев, и идя на корточках, а затем великанов – дети вытягиваются и идут на носочках. Дыхание спокойное, не сбивчивое. Для большего вовлечения в процесс игры, руководителю следует подобрать подходящие по смыслу строки стихотворения и музыкальное сопровождение.

Такое упражнение входит в комплекс закаливания, поэтому выполнять его нужно без носков и обуви, и в майке и трусах.

«Акула»

И.п. – стоя. Сделать глубокий резкий выдох ртом одновременно с быстрым приседанием на корточки («над нами проплывает акула»). Нос закрыть пальцами. Задержка дыхания длится столько, сколько сможет выдержать ребёнок. Повторить 1-2 раза.

Гимнастика из хатха-йоги для детей от 5 лет

Для приобщения детей к здоровому образу жизни, многие педагоги используют такую современную методику, как хатха – йога. Ее внедрение позволяет улучшить физическую и умственную способность детей, воспитать в них культуру здоровья.

Дыхательная гимнастика, имеющая обширную картотеку, совместно с рациональным режимом, правильным питанием и закаливанием в детском саду, дает отличный результат.

А конкретнее:

- Сокращается число детей, болеющих ОРЗ и гриппом.
- У детей наблюдается повышение жизненного тонуса.
- Улучшается память и физическое развитие.
- Дети лучше справляются с усвоением программы.
- Повышается коммуникабельность и выносливость.

Упражнение «Змейка»

Дети сидят в комфортном положении. Правая рука зажимает левую ноздрю, и происходит вдох через



правую.

Затем зажимается правая ноздря, и через левую происходит выдох.

Воспитателю необходимо использовать различные приемы имитации: дуновение ветерка, ураган, надувание шарика.

«Водолазы»

Воспитатель использует игровую ситуацию: дети представляют, что они отважные водолазы, которые ныряют в поиске затонувших кораблей. Необходимо найти подходящие картинки, видеофрагменты и занимательные истории. Данное упражнение учит детей задерживать дыхание. Необходимо повторить несколько раз.

«Шарик»

Исходное положение – лежа. Воспитатель просит детей сосредоточить внимание на дыхании, и



глубоко вдохнуть, надувая грудь, «как шарик».

Упражнение помогает детям привыкать дышать диафрагмой.

«Ветер»

Воспитатель просит детей представить, что к ним в окошко залетел теплый, летний ветерок. Дети делают глубокий вдох носом и выдыхают со звуком «У». Затем воспитатель говорит, что подул холодный ветер, дети вдыхают носом, а на выдохе плотно смыкают зубы и произносят «Ааа».

Игры и упражнения для дыхания в стихах

В детском саду активно используются упражнения из картотеки дыхательной гимнастики в стихах.



Дыхательная гимнастика в детском саду. Картотека упражнений в стихах

Во время выполнения такой методики, руководителю важно наблюдать:

- За вдохом детей – он осуществляется через нос.
- За полным расслаблением плеч.
- За выдохом – он умеренный и расслабленный.
- За щеками – они не должны надуваться.
- За общим состоянием ребенка – при возникновении головокружения, упражнения следует прекратить.

Упражнение «Футбол»

Для выполнения упражнения необходим маленький мячик и ворота (можно сделать из конструктора). Задача ребенка — «забить» в ворота гол. Язык в этот момент должен лежать на нижней губе.

Перед упражнением ребенок произносит строчки стихотворения:

- «Мой веселый звонкий мяч» (во время первого знакомства с упражнением строчки произносит руководитель);
- «Ты куда пустился вскачь?» (атем происходит непосредственное выполнение упражнения, и после него необходимо прочитать еще 2 строки);
- «За тобой я успеваю» (при совместном выполнении упражнения детьми можно предложить читать строчки одному ребенку, пока другой выполняет задание);
- «И в ворота забиваю» (повторить стихотворение несколько раз).

«Фокусник»

Упражнение развивает сильный, направленный выдох. Боковые края языка ребенка прижаты к верхней губе (в середине получается промежуток). На кончике носа находится маленький кусочек ваты.

Ребенок читает строчку стихотворения:

- «Умелым фокусником хочу я стать» и в этот момент резко дует, стремясь уронить кусочек ваты.
- «Волшебным образом я буду ватку в воздух поднимать!» – после прочтения фразы ребенок вновь повторяет упражнение.

«Снеговик»

Упражнение выполняется на столе, на котором лежат шарики из ваты. Руководитель предлагает ребенку «слепить» снеговика необычным способом, а именно с помощью дыхания.

На первом занятии руководитель сам читает строки стихотворения, а затем их рассказывает и сам ребенок.

- «Со снегом я люблю играть» – ребенок делает вдох, катает шарики по столу.
- «И Комья снежные катать» – после этих строк небольшая пауза.
- «Снеговика задорного слеплю» — ребенок вновь дует на кусочки ваты.
- «И вам (или имя воспитателя) за терпенье подарю» – ребенок берет шарики руками и «собирает» снеговика.

«Регулировщик»

Ребенок стоит прямо, воспитатель произносит строчку стихотворения:

- «Верный путь он нам покажет» — ребенок вдыхает через нос, подняв правую руку вверх, а левую – в сторону.
- «Повороты все укажет» — выдыхает со звуком «Р», теперь левая находится наверху, а правая – в стороне. Ребенок произносит звук «Ф» и в это время выдыхает.

Картотека упражнений дыхательной гимнастики довольно широка. Можно выполнять упражнения как в детском саду, так и дома. Их можно видоизменять и дополнять в зависимости от возраста и возможностей детей.



Выполнение данной дыхательной гимнастики обеспечит отличную профилактику заболеваний детей, а также поднимет их жизненный тонус, улучшит работу многих внутренних органов, и позволит сплотиться друг с другом.

1 и 2 младшие группы

Для того чтоб помочь ребёнку поскорее справиться с кашлем, предлагаю вам игровой комплекс дыхательной гимнастики (для детей с 2-х лет). Этот комплекс развивает дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствует правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков.

Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ.

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

Упражнение 2. НАСОСИК.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 3. ГОВОРИЛКА.

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как « дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

Упражнение 4. САМОЛЁТ.

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик - самолёт (мальш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)
Отправляется в полёт (задерживает дыхание)
Жу- жу -жу (делает поворот вправо)
Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)
Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)
Я налево полечу (поднимает голову, вдох)
Жу – жу – жу (делает поворот влево)
Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)
Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).
Повторить 2-3 раза

Упражнение 5. МЫШКА И МИШКА.

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.
У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох)
У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)
Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)
Он же к ней не попадёт. Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 6. ВЕТЕРОК.

Я ветер сильный, я лечу,
Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)
Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)
Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)
Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)
И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)
Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).
Повторить 3-4 раза.

Упражнение 7. КУРОЧКИ.

Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох.
Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.

Упражнение 8. ПЧЁЛКА.

Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.
Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...)
Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).
Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.

Упражнение 9. КОСИМ ТРАВУ.

Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.
Зу-зу, зу-зу, Косим мы траву.
Зу-зу, зу-зу, И налево взмахну.
Зу-зу, зу-зу, Вместе быстро, очень быстро
Мы покосим всю траву.
Зу-зу, зу-зу.
Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза.

Часики.

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз.

Трубач.

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз.

Петух.

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

Каша кипит.

Сесть, одна рука на животе, другая — на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

Паровозик.

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с.

На турнике.

Встать прямо, ноги вместе, гимнастическую палку держать обеими руками перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки — вдох, палку опустить назад за голову — долгий выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

Шагом марш!

Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6–8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 мин.

Летят мячи.

Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5–6 раз.

Насос.

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

Регулировщик.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.

Вырасти большой.

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

Лыжник.

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

Маятник.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, палку держать за головой ближе к плечам. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох, произносить «г-у-у-у-х-х». Сделать 3–4 наклона в каждую сторону.

Гуси летят.

Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны — вдох, опустить вниз — выдох, произносить «г-у-у-у».

Семафор.

Стоя или сидя, спина прямо. Поднять руки в стороны — вдох, медленно опустить вниз — длительный выдох, произносить «с-с-с-с». Повторить 3–4 раза

Дыхательная гимнастика укрепит иммунитет малыша

Чтобы не болеть, надо научиться правильно дышать. Существует много разновидностей дыхательной гимнастики, в том числе и упражнения, адаптированные для детей. Приведенные ниже веселые рекомендации научат вас и вашего малыша дыхательной самозащите.

1. Большой и маленький

Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнося "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.

2. Паровоз

Ходите по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом "чух-чух" и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

3. Летят гуси

Медленно и плавно ходите по комнате, взмахивая руками, словно крыльями. Руки на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося "г-у-у". Повторите с ребенком восемь-десять раз.

4. Аист

Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.

5. Дровосек

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

6. Мельница

Встаньте: ноги вместе, руки вверх. Медленно вращайте прямыми руками, произнося на выдохе "ж-р-р". Когда движения ускоряются, звуки становятся громче. Повторите с ребенком семь-восемь раз.

7. Конькобежец

Расположите ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной, корпус наклонен вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибайте то левую, то правую ногу, произнося "к-р-р". Повторите с ребенком пять-шесть раз.

8. Сердитый ежик

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнося на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

9. Лягушонок

Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза.

10. В лесу

Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

11. Веселая пчелка

На выдохе произнесите "з-з-з". Представьте, что пчелка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу. Таким образом, ребенок учится направлять внимание на определенный участок тела.

12. Великан и карлик

Сядьте на пол, сложив ноги перед собой ступня к ступне. Руки положите на внутренние стороны коленей, которые прижаты к полу. Наберите полную грудь воздуха, плечи расправьте, голову гордо поднимите вверх, на выдохе опуститесь вниз, прижмитесь головой к ступням.

С помощью этих упражнений не только ваш ребенок оздоровится, будет пребывать в хорошем настроении и дышать полной грудью, но и вы вместе с ним вздохнете с облегчением. При регулярном выполнении такой гимнастики простуды будут обходить ваше чадо стороной!

Средняя группа

Комплекс №1

1. «Послушаем своё дыхание»

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.

И.п.: стоя, сидя, лёжа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно);
- какое дыхание: поверхностное (лёгкое) или глубокое;
- какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом (автоматической паузой);
- тихое, неслышное дыхание или шумное.

2. «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

И.п.: стоя, сидя, лёжа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

3. «Подыши одной ноздрёй»

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрёй делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).
2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка».

3-4. То же другими ноздрями.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрёй сделать вдох – выдох (сначала той ноздрёй, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрёй отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

4. «Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание).

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

И.п.: лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежат обе ладони.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.
2. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4-10 раз.

5. «Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, рёберное дыхание)

Цель: учить детей укреплять межрёберные мышцы, концентрировать своё внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов лёгких.

И.п.: лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками рёбра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирающие грудной клетки и медленно освобождают зажим.
2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части рёбер.

Повторить 6-10 раз.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть рёбер грудной клетки.

6. «Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов лёгких.

И.п.: лёжа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плечей.

Повторить 4-8 раз.

7. «Ветер» (очистительное полное дыхание).

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию лёгких во всех отделах.

И.п.: сидя, стоя, лёжа. Туловище расслаблено, сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки.
2. Задержать дыхание на 3-4 с.
3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) лёгкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

8. «Радуга, обними меня»

Цель: та же.

И.п.: стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.
2. Задержать дыхание на 3-4 с.
3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки снова направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

9. Повторить 3-5 раз упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно».

Комплекс №2

Цель данного комплекса: укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и лёгкие с напряжением тонуса определённых групп мышц.

Все упражнения комплекса выполняются стоя или в движении.

1. «Подыши одной ноздрей».

Повторить упражнение «Подыши одной ноздрей» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

2. «Ёжик».

Поворот головы вправо – влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полукрытые губы.

Повторить 4-8 раз.

3. «Губы «трубкой».

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межрёберные мышцы.

2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все лёгкие до отказа.

3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).

4. Пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

Повторить 4-6 раз.

4. «Ушки».

Покачивая головой вправо – влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный.

Повторить 4-5 раз.

5. «Пускаем мыльные пузыри».

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.

3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

Повторить 3-5 раз.

6. «Язык «трубкой».

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».

2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все лёгкие, раздувая живот и рёбра грудной клетки.

3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза – 3-5 секунд.

4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос. Повторить 4-8 раз.

7. «Насос».

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

2. Выполнять наклоны вперёд – вниз и при каждом пружинистом

наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).

3. Выдох произвольный.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Усложнение. Повторит 3 раза упражнение, затем наклоны вперёд – назад (большой маятник), делая при этом вдох – выдох. Руки при наклоне вперёд свободно тянуть к полу, а при наклоне назад поднимать к плечам.

При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки.

Повторить 3-5 раз.

8. «Дышим тихо, спокойно и плавно».

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

Комплекс №3

Цель данного комплекса: укреплять мышечный тонус всей дыхательной системы.

Проводится в игровой форме.

1. «Ветер на планете».

Повторить упражнение «Насос» из комплекса №2.

2. «Планета «Сат – Нам» - отзовись!» (йоговское дыхание).

Цель: учить детей укреплять мышечный тонус всего туловища и всей дыхательной мускулатуры.

И.п.: сидя ягодицами на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина выпрямлена, руки подняты над головой, пальцы рук, кроме указательных, переплетены, а указательные пальцы соединены и выпрямлены вверх, как стрела.

После слов «Планета, отзовись!» дети начинают петь «Сат – Нам».

Повторить 3-5 раз.

Примечание. «Сат» произносить резко, как свист, поджимая живот к позвоночному столбу – это резкий выдох. «Нам» произносить мягко, расслабляя мышцы живота – это небольшой вдох.

Цикл дыхания: выдох «Сат» - пауза – вдох «Нам». С произнесением «сат» напрягаются мышцы туловища: ноги, ягодицы, живот, грудь, плечи, руки, пальцы рук и ног, мышцы лица и шеи; «нам» - всё расслабляется.

Упражнение выполняется в медленном темпе. После того как дети 8-10 раз произнесут «Сат – Нам», взрослый говорит: «Позывные принял!».

3. «На планете дышится тихо, спокойно и плавно».

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой с целью расслабления мышечного тонуса.

4. «Инопланетяне».

Цель: та же, что и в упражнениях «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Планета «Сат – Нам» - отзовись!».

Разница в выполнении: напряжение мышц на вдохе, а расслабление на выдохе.

И.п.: 3-4 раза из положения лёжа на спине, 3-4 раза стоя.

Упражнение выполняется под словесное сопровождение, например: «Инопланетяне просыпаются, напрягаются».

1. Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот, грудную клетку.

2. Медленно и плавно выполнять вдох, заполняя полностью лёгкие.

3. Задержать дыхание, напрягая все мышцы и мысленно проговаривая «Я сильный (ая)».

4. Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц.

Дыхательные имитационные упражнения

1. «Трубач».

Сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх ко рту. Медленный выдох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф».

Повторить 4-5 раз.

2. «Каша кипит».

Сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Выпячивая живот и набирая воздух в грудь (вдыхая воздух) и втягивая живот – выдох. При выдохе громкое произношение звука «ш-ш-ш».

Повторить 1-5 раз.

3. «На турнике».

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – длинный выдох с произношением звука «ф-ф-ф».

Повторить 3-4 раза.

4. «Партизаны».

Стоя, палка (ружьё) в руках. Ходьба высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 6-8 шагов – выдох с произвольным произношением слова «ти-ш-ш-е».

Повторять 1,5 мин.

5. «Семафор».

Сидя, ноги сдвинуты вместе, поднимание рук в стороны и медленное их опускание вниз с длительным выдохом и произношением звука «с-с-с».

Повторить 3-4 раза.

6. «Регулировщик».

Стоя, ноги расставлены на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «р-р-р».

Повторить 4-5 раз.

7. «Летят мячи».

Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперёд, произнести при выдохе длительное «ух-х-х».

Повторять 5-6 раз.

8. «Лыжник».

Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «м-м-м».

Повторять 1,5-2 мин.

9. «Маятник».

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны, вправо и влево. При наклоне в стороны – вдох с произношением звука «ту-у-у-у-х-х».

Повторить 3-4 наклона в каждую сторону.

10. «Гуси летят».

Медленная ходьба по залу. На вдох – руки поднимать в стороны. На выдох – опускать вниз с произнесением длительного звука «гу-у-у».

Повторять 1-2 мин.

Комплекс дыхательных упражнений игрового характера

1. Ходьба.

Встать прямо, голову не опускать, ноги вместе, плечи опущены и отведены назад, грудная клетка развёрнута. Проверить осанку. Обычная ходьба; ходьба на носках; ходьба на пятках; ходьба на наружном своде стопы. Повторить все виды ходьбы, меняя направление движения по залу. Следить

за осанкой. Продолжительность ходьбы 40-60 с. Педагог говорит стихи, направляя ими детей на нужные движения:

Мы проверили осанку
И свели лопатки.
Мы походим на носках,
Мы идём на пятках,
Мы идём, как все ребята,
И как мишка косолапый (стихи Е. Антоновой-Чалой).

2. «Куры».

Дети стоят, наклонившись пониже, свободно свесив руки-«крылья» и опустив голову. Произносят «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям – выдох, выпрямляясь, поднимают руки к плечам – вдох.

Повторить 3-5 раз:

Бормочут куры оп ночам,
Бьют крыльями тах-тах (выдох),
Поднимем руки мы к плечам (вдох),
Потом опустим – так (Е. Антоновой-Чалой).

3. «Самолёт».

Дети стоят. Развести руки в стороны ладонями кверху. Поднять голову вверх – вдох. Сделать поворот в сторону, произнося «жжж...» - выдох; стать прямо, опустить руки – пауза.

Повторить 2-4 раза в каждую сторону:

Расправил крылья самолёт,
Приготовились в полёт.
Я направо погляжу:
Жу-жу-жу.
Я налево погляжу:
Жу-жу-жу (Е. Антоновой-Чалой).

4. «Насос». Дети соят. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочередно вправо и влево. Наклоняясь, выдох с произнесением звука «сс...», выпрямляясь – вдох.

Повторять 4-6 раз:

Это очень просто –
Покачай насос ты.
Направо, налево...
Руками скользя,
Назад и вперёд
Наклоняться нельзя.
Это очень просто –
Покачай насос ты (Е. Антоновой-Чалой).

5. «Дом маленький, дом большой».

Дети стоят. Присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука «ш-ш-ш» («у зайки дом маленький»). Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох («у медведя дом большой»). Ходьба по залу: «Мишка наш пошёл домой, да и крошка зайчика».

Повторить 4-6 раз:

У медведя дом большой,
А у зайки – маленький.
Мишка наш пошёл домой
Да и крошка зайчика (Е. Антоновой-Чалой).

6. «Подуем на плечо».

Дети стоят, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой – подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голову вправо – выдох (губы трубочкой). Голова прямо – вдох носом. Опустить голову, подбородком касаясь груди, - вновь сделать спокойный,

слегка углублённый выдох. Голова прямо – вдох носом. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой.

Повторить 2-3 раза:

Подуем на плечо,
Подуем на другое.
Нас солнце горячо
Пекло дневной порой.
Подуем на живот,
Как трубка станет рот.
Ну а теперь на облака
И остановимся пока.
Потом повторим всё опять:

Раз, два и три, четыре, пять (Е. Антоновой-Чалой).

7. «Косарь».

Дети стоят, ноги на ширине плеч, руки опущены. Махом перевести руки в сторону влево, назад, вправо. Вернуться в исходное положение. Слегка отклониться назад – вдох. Махом снова перевести руки через перёд влево со звуком «зз-уу». Педагог читает стихи, а дети повторяют вместе с ним слоги «зу-зу», делая упражнение. Стихотворение, сопровождаемое упражнениями, прочитывается 3-4 раза:

Косарь идёт косить жнивье:
Зу-зу, зу-зу, зу-зу.
Идём со мной косить вдвоём:
Замах направо, а потом
Налево мы махнём.
И так мы справимся с жнивьем.
Зу-зу, зу-зу вдвоём (Е. Антоновой-Чалой).

8. «Цветы».

Дети стоят по кругу. Педагог читает им стихи:

Каждый бутончик склониться бы рад
Направо, налево, вперёд и назад.
От ветра и зноя бутончики эти

Спрятались живо в цветочном букете (Е. Антоновой-Чалой).

По команде педагога дети ритмично под чтение стиха поворачивают голову («бутончики») направо, налево, наклоняют её вперёд, отводят назад, чередуя вдох и выдох. При чтении последней строки стиха дети поднимают руки вверх, склоняя кисти над головой: «бутончики» (головы) спрятались. Упражнение повторить 6-8 раз.

9. «Ёж».

Дети ложатся на спину (на ковёр), руки прямые, вытянуты за голову. В этом положении по команде педагога дети делают глубокий вдох через нос при чтении двустишия:

Вот свернулся ёж в клубок,
Потому что он продрог.

Дети руками обхватывают колени и прижимают согнутые ноги к груди, делая полный, глубокий выдох при чтении стиха:

Лучик ёжика коснулся,
Ёжик сладко потянулся.

Дети принимают исходное положение и потягиваются, как ёжик, становятся «большими, вырастают», а затем, расслабляясь, делают спокойный вдох и выдох через нос. Всё упражнение повторить 4-6 раз.

10. «Трубач».

Дети стоят или сидят. Кисти сжаты и как бы удерживают трубу; поднося «трубу» ко рту, дети произносят:

Тру-ру-ру, бу-бу-бу!

Подудим в свою трубу.

11. «Жук».

Дети сидят, скрестив руки на груди. Опустить голову. Ритмично сжимать обеими руками грудную клетку, произнося «жжж...» - выдох.

Развести руки в стороны, расправив плечи, голову держать прямо – вдох.

Повторить упражнение 4-5 раз:

Жж-у, - сказал крылатый жук,

Посижу и пожужжу.

Старшая и подготовительная группы

ДЫХАНИЕ ПО МЕТОДИКЕ А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

«Разминка». И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки полусогнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернутые друг к другу. Присесть, скрестив руки навстречу друг другу, вдох носом - активный, быстрый, ясно слышимый. Вернуться в и.п. Отдохнуть. О выдохе не думать, не контролировать его сознанием. Повторить упражнение подряд 8 раз без пауз. Темп 1—2 вдоха в секунду, двигаться строго ритмично. Повторить 10-20 раз.

«Наклоны» Часть первая. И. п. - стоя, нога на ширине плеч, туловище прямое, руки опущены («по швам»). Наклониться вперед, руки произвольно опустить, слегка скрестив, вдох носом - быстрый, ясно слышимый. Вернуться в исходное положение не полностью - и снова вдох во время наклона вперед. О выдохе не думать, не мешать, но и не помогать ему. Повторить 8 раз, темп – 1 – 2 вдоха в секунду, наклоняться строго ритмично. Повторить 10—20 раз.

Часть вторая. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки на уровне плеч, согнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернуты друг к другу. Отклониться назад, руки резко скрестить перед грудью; вдох носом - быстрый, активный, ясно слышимый (но не шумный). Вернуться в и. п. не полностью - и снова вдох при наклоне назад. Повторить 8 раз, темп – 1 – 2 вдоха в секунду, движения ритмичные, о выдохе не думать (не мешать и не помогать выдоху). Повторить 10-20 раз.

«Маятник». И. п. - стоя, наклоняясь вперед, руки опущены вниз, Покачиваться вперед-назад. При наклоне вперед и вдохе руки скрещиваются. Вдох через нос, быстрый, активный, хорошо слышный (но он не должен быть нарочито шумным). Темп 1—2 вдоха в секунду. Повторить 10-20 раз.

При выполнении указанных упражнений не надо стараться вдохнуть как можно больше воздуха — наоборот, вдох должен быть по объему меньше, чем возможно. Во время движений следует стараться освободиться от напряжения, установить индивидуальный естественный, но энергичный темп. Руки далеко от тела не уводить! Не помогать выдоху! Надо стараться сделать его незаметным, бесшумным. Следует помнить, что цель организация дыхания, а движение — лишь средство для этого. Каждое упражнение повторять с паузами в 1,2,3 секунды - так, чтобы получилось не менее 128—160 дыханий, а всего 600—640 дыхательных движений на четыре упражнения. Освоенные движения в последующем рекомендуется сочетать со звуковыми упражнениями.

В старшем дошкольном возрасте постепенно возрастает нагрузка на опорно-двигательный аппарат и другие системы организма за счет большей интенсивности и повышения дозировки упражнений. Вводятся круговые движения рук (вперед и назад), рывковые движения прямых и согнутых рук. В упражнениях для туловища делаются повороты и наклоны в стороны, повороты вокруг себя стоя и лежа. Больше внимания уделяется специальным дыхательным упражнениям. Широко используются различные индивидуальные пособия, кроме того, даются имитационные упражнения. Дыхательные упражнения выполняются в среднем темпе. Количество повторений увеличивается до 6—8 раз.

Упражнения на удлинение выдоха

«Наклоны вперед». И.п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Спокойный вдох в и.п. 1—2—3 — пружинистые наклоны вперед с тройным выдохом. Руки за спину, смотреть вперед. 4 — вернуться в и.п.

«Наклоны в сторону» («Наклоны с зонтиком»). И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Спокойный вдох в и.п. 1—2—3 — тройной наклон в сторону, поднять разноименную руку над головой — «накрылись зонтиком» — выдох. 4 — вернуться в и.п.

«У кого дольше колышется ленточка». Каждый ребенок берет в руку узкую ленточку из тонкой цветной бумаги. Ноги на ширине плеч, руки внизу, слегка отведены назад. Спокойный вдох. На выдохе поднести ленточку ко рту, сделать небольшой наклон.

Специальные дыхательные упражнения

«Задуй свечку». Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!». Во время упражнения туловище держать прямо.

«Полное дыхание». Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задержать дыхание (пока приятно). Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («Ха!»). Выдохнуть с облегчением, как будто освобождаясь от забот. Медленно выпрямиться.

Упражнения на укрепление мышцы носоглотки и верхних дыхательных путей.

Упражнения можно выполнять стоя или в движении.

«Ёжик». Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напряжена); выдох мягкий, произвольный, через полукруглые губы.

«Ушки». Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, а уши тянутся к плечам. Следить, чтобы при наклоне головы туловище не поворачивалось.

Вдохи выполняются с напряжением мышц носоглотки. Выдох произвольный.

Дыхательная гимнастика по методу Б. С. Толкачёва.

Комплекс 1

1. «Качалка».

И.п. — сидя на стуле, руки на коленях. Раскачивать туловище вперёд-назад, произнося на выдохе «Фр-р-оо-хх!». Повторить 6-8 раз.

2. «Ёлочка растёт».

И.п. — встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть и выпрямиться, поднимая руки вверх шире плеч. Приседая, произносить: «Страх-х!». Повторить 2-3 раза.

3. «Зайчик».

И.п. — встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Приседая, сгибать руки к плечам ладонями вперёд, как зайчик, становящийся на задние лапки. Произносить на выдохе: «Фр!». Повторить медленно 5-7 раз.

4. «Как гуси шипят».

И.п. — встать, ноги врозь, ступни параллельно, держа палку на сгибе рук. Наклониться вперёд, смотря перед собой и вытягивая шею, произнести: «Ш-ш-ш...». Повторить в среднем темпе 3-4 раза.

5. «Прижми колени».

И.п. — сесть, ноги вытянуть, палку опустить. Притянуть ноги к себе, прижать колени палкой к груди, произнося: «Уф-ф!». Выпрямить ноги, руки опустить. Повторить медленно 5-7 раз.

6. «Гребцы».

И.п. – сесть, ноги врозь, палку держать у груди. Наклониться вперёд, коснуться палкой носков ног, произнести: «Гу!». Выпрямиться, палку притянуть к груди. Повторить медленно 3-5 раз.

7. «Скрещивание рук внизу».

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки в стороны. Опуская прямые руки вниз и скрещивая их перед собой, произносить: «Та-ак!» - и поднимать их в стороны. Повторить в среднем темпе 4-6 раз.

8. «Достань пол».

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки вперёд. Наклониться вперёд и достать ладонями пол со словами : «Бак». Повторить медленно 2-4-раза.

9. «Постучи кулачками».

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Присесть и 3 раза постучать кулачками о пол, приговаривая: «Тук-тук-тук». Повторить в среднем темпе 2-3 раза.

10. «Прыжки».

Прыгать на обеих ногах, произнося на каждый прыжок: «Ха». Каждые 12-16 прыжков чередовать с ходьбой.

Комплекс 2 «На улице».

1. «Погрейся».

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки поднять в стороны. Быстро скрещивать руки перед грудью, хлопая ладонями по плечам, произнося: «Ух-х-х!». Разводить руки в стороны – назад. Повторить 8-10 раз.

2. «Конькобежец».

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки заложить за спину. Сгибать то правую, то левую ногу, наклоняя туловище с поворотом в стороны (подражая движениям конькобежца) и произнося: «Кр-р-р!». Повторить в среднем темпе 5-8 раз.

3. «Заблудился».

И.п. – поставить ноги вместе, руки сложить рупором. Вдохнуть и на выдохе громко произнести: «А-у-у-у!». Повторить 8-10 раз.

4. «Снежный ком».

И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть пониже на всей ступне и, сильно наклоняясь вперёд, обхватить руками голени, голову опустить. При этом произносить: «Хр-р-р!». Повторить медленно 3-5 раз.

5. «Снеговик веселится».

И.п. – поставить ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок двумя ногами с одновременным выдохом, произнося: «Ха!». Повторить 6-8 раз.

6. «Вырасти большим».

И.п. – встать прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки – вдох; опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох, произнося: «У-х-х-х!». Повторить 4-5 раз.

Сюжетная дыхательная гимнастика для дошкольников.

Сюжет 1 «На прогулке».

Дети выполняют комплекс под музыку.

1. «Поза дерева».

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, ладони повернуты друг к другу. Потянуться всем телом вверх – вдох. Спина прямая, подбородок чуть приподнят, живот подтянут. Через 20 секунд, развернув ладони в стороны, спокойно опустить руки – выдох. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха.

2. «Берёзка».

Поднять руки вверх и делать наклоны туловища вправо-влево в такт музыке. Дыхание спокойное.

3. «Ветерок».

Лёгкий бег на носках с ускорением и замедлением в соответствии с темпом музыки. Стараться дышать через нос.

4. «Аромат цветов».

Встать, положить ладони себе на грудь. Сделать медленный вдох через нос, стараясь не поднимать плечи. Задержать дыхание и медленно выдохнуть, произнося: «А-а-ах!».

5. «Лягушка» (по методу Б.Толкачёва).

Исходное положение – упор лёжа, руки выпрямлены. На счёт раз – упор присев, делая мощный выдох; на два – вернуться в и.п. толчком, делая диафрагмальный вдох. Повторить 2-3 раза.

6. «Комарики» (по методу М.Лазарева).

Дети хлётко бьют себя по спине встречным движением рук-плетей, при этом делая на удар резкий выдох ртом.

7. Дети поют песню Е.Тиличеевой «Эхо» (см. сб. «Учите детей петь», вып.2, с.28) и играют в игру «Эхо» (автор М.Лазарев): становятся в цепочку. Первый громко кричит «Ау!», прикладывая руки трубочкой к губам. Затем все по порядку начинают откликаться всё тише и тише. Последний в цепочке говорит «Ау» чуть слышно.

8. «Отдых».

Дети ложатся на спину и выполняют упражнение на расслабление: под спокойную музыку они как бы засыпают – дышат спокойно, живот мерно поднимается и опускается. Когда музыка становится громче, ребята потягиваются и неспеша встают на ноги.

Сюжет 2 «Снова в лес».

1. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох - руки в стороны; 2 – выдох – наклон туловища вправо; 3 –вдох – вернуться в и.п.; 4 – выдох – наклон туловища влево, вернуться в и.п. повторить 5-6 раз.

2. «Вот нагнулась ёлочка, зелёные иголочки».

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох; 2 – выдох – наклон туловища вперёд; 3-4 – вдох – вернуться в и.п. – выдох. Повторить 5-6 раз.

3. «Стоит Алёна, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан».

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – руки через стороны вверх, подняться на носки; 2 – выдох – руки вперёд – вниз, опуститься на всю стопу; 3-4 – повторить, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

4. «Детки в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (жёлуди).

И.п. – ноги вместе, руки за голову. 1 – вдох – подняться на носки; 2 – выдох – присед; 3-4 – повторить, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

5. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех).

И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – вдох; 2 – выдох сед с прямыми ногами, руки к носкам; 3 – вдох; 4 – выдох, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

6. «Солнце утром рано встало, всех детишек приласкало».

Дети скрещивают ладони, широко раздвигают пальцы, образуя «солнышко с лучами». Педагог предлагает детям потянуться к солнышку. Ребята выполняют упражнение хатка-йоги «Солнечная поза»: встать прямо, ноги на ширине плеч; медленно поднять руки и потянуться (внимание сосредоточить на ладонях). Педагог говорит: «Солнышко уже высоко. Вы потянитесь на встречу тёплым лучам, над головой высокое голубое небо. Ваше тело наливается упругой силой, бодростью, становится стройным, гибким, сильным. Солнечные лучи проникают в каждую клеточку вашего организма. Поймите солнечные лучики, один положите себе в сердце, остальные оставьте тем, кого вы любите, отдайте всем людям, пожелайте им добра».

Сюжет 3 «Мы строим дом».

1. «Поднимаем кирпичи».

И.п. – ноги врозь, руки опущены, пальцы расставлены. 1 – вдох; 2 – выдох – наклон туловища вперёд, пальцы в кулак: «Ух!»; 3 – вдох; 4 – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

2. «Кладём раствор».

И.п. – ноги врозь, руки на поясе, локти назад. 1 – вдох; 2-3 – выдох – поворот туловища вправо (влево), мах правой (левой) рукой в сторону, назад, вперёд: «Раз!»; 4 – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

3. «Белим потолок».

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – поднять правую руку вверх-назад; 2 – выдох – опустить правую руку; 3 – вдох – поднять левую руку вверх-назад; 4 – выдох – опустить левую руку. Повторить 5-6 раз.

4. «Наклеиваем обои».

И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях на уровне пояса. 1 – вдох; 2 – выдох – подняться на носки, прямые руки вверх; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

5. «Красим полы».

И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисть в кулак. 1 – вдох; 2 – выдох – туловище слегка наклонить вперёд, руки вытянуть вперёд, пальцы врозь: «Жик!»; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

6. «Игра с песком» (упражнение на напряжение и расслабление мышц рук. Автор М.Чистякова).

И.п. – сидя. Набрать на вдох воображаемый песок. Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках – задержка дыхания.

Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы – на выдохе и произнося «с-с-с...». Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжёлыми руками. Повторить 2-3 раза.

Сюжет 4 «Пожарные».

1. «Лезем по пожарной лестнице вверх».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки вверх, пальцы врозь, подняться на носки; 2 – выдох – руки вниз, согнуть в локтях, кисть в кулак, опуститься на всю стопу: «Ух!»; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

2. «Направляем огнетушитель на огонь».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки вперёд; 2 – выдох – поворот туловища и вытянутых рук вправо (ладони соединены) «Ш-ш!»; 3 – вдох – то же влево; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

3. «Затушим горящие угольки».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – втянуть живот; 2 – выдох – рот трубочкой, живот выпятить «Ф-ф-ф!»; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

4. «Заглянем в щель».

И.п. – сед с опорой на пятки. 1 – вдох – руки в стороны; 2 – выдох – наклон туловища вперёд, опора на предплечья «У-у!». повторить 5-6 раз.

5. «Вышли из горящего дома – вдохнём глубже».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки через стороны поднять вверх, подняться на носки; 2 – выдох – руки опустить вниз, встать на стопу «Ах!»; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

6. «Глоток воздуха» (по методу А.Н.Стрельниковой).

И.п. – стоя. Сделать резкие, быстрые вдохи носом. На каждый вдох полусогнутые руки резко идут навстречу друг другу. Выдох самопроизвольный. Повторить 3-4 раза.

7. Упражнение на расслабление.

И.п. – сидя на корточках, опустить голову и руки. Медленно поднять голову, распрямить корпус, руки развести в стороны. Голова откидывается назад и медленно поворачивается за солнцем. Мимика – глаза полу закрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.

Сюжет 5 «На море».

1. «Какое море большое».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки в стороны, вверх, подняться на носки; 2 – выдох – руки вниз, опуститься на стопу «Ах!»; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

2. «Чайки ловят рыбу в воде».

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – наклон туловища вперёд, руки в стороны; 2 – выдох – вернуться в и.п.; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

3. «Створки раковины раскрываются».

И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – вдох – живот втянуть; 2 – выдох – сед с прямыми ногами, живот выпятить «Ш-ш!»; 3 – вдох – живот втянуть; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

4. «Пловцы».

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – левую руку поднять; 2 – выдох – мах левой рукой вперёд, вниз; 3 – вдох – правую руку поднять; 4 – выдох – мах правой рукой вперёд, вниз «Раз!». Повторить 5-6 раз.

5. «Дельфин плавёт».

И.п. – ноги врозь, руки согнуты в локтях. 1 – вдох; 2 – выдох – наклониться вперёд, правым локтём коснуться левого согнутого колена; 3 – вдох – вернуться в и.п.; 4 – выдох – наклониться вперёд, левым локтём коснуться правого колена, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

6. «Акула»

И.п. – стоя. Сделать глубокий резкий выдох ртом одновременно с быстрым приседанием на корточки («над нами проплывает акула»). Нос закрыть пальцами. Задержка дыхания длится столько, сколько сможет выдержать ребёнок. Повторить 1-2 раза.

7. «Волны шипят».

И.п. – сед на пятках, руки внизу. 1-2 – волнообразное движение руками вперёд-вверх – вдох; 3-4 – волнообразное движение руками вниз – выдох через рот со звуком «Ш-ш...». Повторить 5-6 раз.

8. «Сон на берегу моря».

Дети слушают шум моря (кассета «Григ и звуки океана»). Педагог говорит детям, что им снится море, что они лежат и загорают. Солнышко и вода ласкают тело. Летит бабочка, выбирает на кого сесть. Бабочка улетела и нам пора возвращаться.

Сюжет 6 «В зоопарке».

1. «Серый, зубастый, по полю рыщет, телят, ягнят ищет» (волк).

И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях, ладони у груди. 1 – вдох; 2 – выдох – туловище слегка наклонить вперёд, правую руку вытянуть перед собой; 3 – вдох – вернуться в и.п.; 4 – выдох – то же левой рукой – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

2. «Он несёт на лбу не зря два развесистых куста» (олень).

И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисти рук у лба. 1 – вдох; 2 – выдох – руки вперёд; 3 – вдох – руки в стороны; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

3. «У него огромный нос, будто нос лет тыщу рос» (слон).

И.п. – сед с прямыми ногами, руки опущены. 1 – вдох; 2 – выдох – туловище наклонить вперёд, коснуться руками носков; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

4. «Лежит верёвка, шипит, плутовка» (змея).

И.п. – лёжа на животе, руки под подбородком, ладонь на ладонь. 1-2 – вдох; 3-4 – выдох – руки вперёд «Ш-ш-ш-ш!»; 5-6 – вдох; 7-8 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

5. «По реке плывёт бревно... Ох и злющее оно!» (крокодил).

И.п. – лёжа на животе, руки вдоль туловища. 1 – вдох – руки, ноги, голову слегка поднять вверх; 2 – выдох – вернуться в и.п.; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

6. «Рыжая плутовка в лесу живёт, в деревне кур крадёт» (лиса).

«Лисичка принюхивается» (по методу А.Н.Стрельниковой).

И.п. – стоя. Потянуться всем телом, сделать энергичный выдох. Делать короткие резкие вдохи, полусогнутые руки при каждом вдохе резко идут навстречу друг другу. Выдох самопроизвольный. Повторить 1-2 раза.

7. Упражнение расслабление и напряжение мышц туловища, способствует улучшению кровотока в организме, стимулирует различные обменные процессы, повышает энергетику (по методу А.Н.Стрельниковой).

И.п. – стоя, дети напрягают мышцы шеи, затем мышцы рук, ног, спины, брюшного пресса, всего тела. Напряжение должно быть максимальным, до появления мелкой дрожи. Затем одновременно с напряжением мышц произносится звук «р-р-р...», сначала без голоса, затем с голосом, негромко («мишка сердится»).

Пропито, пронумеровано, скреплено печатлю

Завегулошай

Листов

Сурно Н.Н.



59 11.11.2011

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575824

Владелец Сухно Наталья Николаевна

Действителен с 09.04.2021 по 09.04.2022