

**«Растим детей здоровыми, крепкими,
жизнерадостными»**

Педагогами нашего детского сада составлена программа «Здоровье». Она разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья детей, и отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления детей в ДОУ.

В программе собраны различные здоровьесберегающие технологии, которые мы с ребятами используем в режимных моментах. Надеемся, что эти игровые упражнения будут интересными и для вас, уважаемые родители.

Игровой массаж

Интерпретация и адаптированный вариант методик закаливания детей

А. Уманской и К. Динейки/.

«Поиграем с носиком»:

1 Организационный момент

а) «Найди и покажи носик» Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

2. Основная часть

Игровые упражнения с носиком, б) «Помоги носику собраться на прогулку» Каждый ребенок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

в) «Носик гуляет»

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу. Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твердому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняется через нос

г) «Носик балуется»

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

д) «Носик нюхает приятный запах»

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

е) «Носик поет песенку»
На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет «Ба-бо-бу».

ж) «Погреем носик»

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

3. Заключительный этап

з) «Носик возвращается домой»

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

Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

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

Носик ты быстрее найди, Тете покажи.

— Надо носик очищать, На прогулку собирать.

— Ротик ты свой закрывай, Только с носиком гуляй.

— Вот так носик-баловник! Он

шалить у нас привык. — Тише,

тише, не спеши, Ароматом

подыши. — Хорошо гулять в

саду И поет нос: «Ба-бо-бу».

— Надо носик нам погреть, Его немного потереть.

—

Нагулял

ся носик

мой,

Возвраща

ется

ДОМОЙ.



«Поиграем с ручками»:

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует приток крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

«Поиграем с ручками»

1. Подготовительный этап

Дети растирают ладони до приятного тепла.

2. Основная часть

а) Большим и указательным пальцами одной руки массируем — растираем
каждый палец, начиная с

ногтевой фаланги мизинца другой руки.

б) Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.

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

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

д) Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

3. Заключительный этап:

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

Примечание, Упражнение можно сопровождать стихами:

Эй, ребята, все ко мне.

Кто стоит там в стороне?

А ну быстрее лови кураж

И начинай игру-массаж

Разотру ладошки сильно,

Каждый пальчик покручу.

Поздороваюсь со всеми,

Никого не обойду.

С ноготками поиграю,

Друг о друга их потру.

Потом руки «помочалк»,

Плечи мягко разомну.

Затем руки я помою,

Пальчик в пальчик я вложу,

На замочек их закрою

И тепло поберегу.

Вытяну я пальчики,

Пусть бегут, как зайчики.

Раз-два, раз-два,

Вот и кончилась игра.

Вот и кончилась игра,

Отдыхает детвора



/Научим Незнайку завязывать шнурки/.



/Интересно, что же там внутри?/



/Упражнение «Кулачки – ладошки»/.

«Поиграем с ушками»:

Массаж волшебных точек ушек

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

•«Поиграем с ушками» 1

Организационный момент

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг.

2. Основная

часть

Упражнение

с

ушками.

а) «Найдем и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому (если мешают волосы,

их закалывают вверху).

б) «Похлопаем ушками»

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

в) «Потянем ушки»

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

г) «Покрутим козелком»

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

д) «Погреем ушки»

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

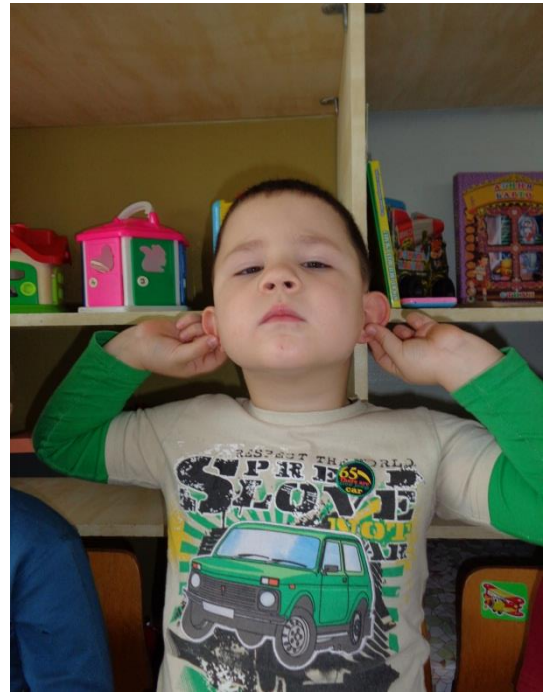
3. Заключительный момент

Дети расслабляются и слушают тишину. ,

Примечание. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7—8 раз, для малышей достаточно 5-6 раз. Действия можно сопровождать стихами:



садис
ь
скоре
й в
круж
ок.
—
Ушк
и ты
свои
найд
и И



скорей их покажи.

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

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

—А потом, а потом Покрутили
козелком.

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

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

—А раз кончилась игра,
Наступила ти-ши-на!

Артикуляционная гимнастика

«Весёлый язычок».

