

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
детский сад №1 «Березка»
Е.Ю. Алясева
Приказ от 11.08.2020г. № 164/ од

Программа по самообразованию
«Использование технологий сохранения и стимулирования
здоровья в работе с детьми»
на 2021-2022 учебный год



Воспитатель первой

квалификационной категории
Евтеева Марина Михайловна

Актуальность.

«Забота о здоровье ребенка – это не просто комплекс санитарно- гигиенических норм и правил... и не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это, прежде всего, забота с гармоничной полнотой всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества»

В.А Сухомлинский

В современном мире всестороннее развитие детей невозможно без использования современных образовательных технологий. С целью и достижения новых образовательных результатов в своей работе с детьми я использую здоровьесберегающие технологии.

Здоровье нации - одна из актуальнейших проблем современного общества. Проблема оптимизации здоровья и физического развития детей в условиях дошкольных образовательных учреждений в современных социально-экономических условиях развития общества такова, что серьезным вопросом является неудовлетворительное состояние здоровья и физического развития значительной части детей дошкольного возраста.

Показатели здоровья детей требуют принятия эффективных мер по улучшению их здоровья.

Реализация здоровьесберегающих технологий в ДОУ становится эффективным средством сохранения и укрепления здоровья детей, если: учитывается состояние здоровья ребёнка и его индивидуальные психофизиологические особенности при выборе форм, методов и средств обучения.

Здоровьесберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах обучения и развития. Внедрение здоровьесберегающих технологий способствует воспитанию интереса ребёнка к процессу обучения, повышает познавательную активность и, самое главное, улучшает психоэмоциональное самочувствие и здоровье детей. Способствует снижению заболеваемости, повышению уровня физической подготовленности, сформированности осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей - одна из основных задач дошкольного образования в соответствии с Типовым положением о дошкольном образовании. Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка. Традиции системы дошкольного образования и их развитие обеспечивают положительные тенденции охраны и укрепления здоровья воспитанников. Однако, по данным системы здравоохранения, в настоящее время состояние здоровья детей дошкольного возраста снижается. И поэтому актуально значимым, и востребованным, сегодня становится поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы в дошкольных образовательных организациях.

Технологии, как эффективная система мер профилактической работы с детьми, направленная на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, получили название «здоровьесберегающие технологии». От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. В последние десятилетия во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Именно поэтому проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной.

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей стоит очень остро. Ведь здоровье детей – это будущее нашей страны. Поэтому оно нуждается в тщательной заботе с самого раннего детства. Результаты статистики свидетельствуют, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей очень мало. Конечно, причин тому множество: экологические, социальные, генетические. Одна из таких причин – невнимание взрослых к здоровью детей.

Вывод: дошкольный возраст – самое благоприятное время для формирования основ здорового образа жизни, т.е. выработки правильных привычек, которое в сочетании с обучением дошкольников приемам совершенствования и сохранения здоровья несомненно приведет к положительным результатам.

Теоретическое обоснование.

Теоретическую и научную основу здоровьесбережения заложили выдающиеся русские физиологи И.М. Сеченов, А.А. Ухтомский, И.П. Павлов, А.И. Аршавский. Здоровьесберегающие образовательные технологии, по определению Н.К. Смирнова, все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у детей культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Понятие «здоровьесберегающие педагогические технологии» дискуссионно и у разных авторов встречаются разные трактовки. Н.К. Смирнов, как родоначальник понятия «здоровьесберегающие технологии» утверждал, что

их можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога. Он считает, что как прилагательное понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой педагогической технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса – детей и их родителей, педагогов. Здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как сертификат безопасности для здоровья и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные педагогические технологии задачами здоровьесбережения.

Подготовка ребенка к здоровому образу жизни на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением деятельности каждого образовательного учреждения, особенно для детей дошкольного возраста. В настоящее время проблемой формирования у детей основ здорового образа жизни занимаются ученые из различных областей знаний: медики и физиологи (В.Н. Дубровский, Ю.П. Лисинин, психологи и экологи О.С. Осадчук, А.Ф. Аменд, педагоги В.Г. Алямовская, Р. Стеркина, М. Лазарев и др.)

В настоящее время анализ тематической литературы показывает о многих имеющих место здоровьесберегающих технологиях. В ДОО чаще всего используют здоровьесберегающие технологии по следующим направлениям:

- Технологии сохранения и стимулирования здоровья.
- Технологии обучения здоровому образу жизни.
- Коррекционные технологии.

Педагогические здоровьесберегающие технологии

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

- ✓ Динамические паузы (физкультминутки)
- ✓ Подвижные игры
- ✓ Релаксация
- ✓ Гимнастика (пальчиковая, для глаз, дыхательная и др.)
- ✓ Гимнастика динамическая, ортопедическая.

Динамические паузы (физкультминутки) – во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей.

Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Они снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другое. Давая отдых задействованным в ней нервным центрам, восстанавливают работоспособность детей.

Динамические паузы в ДОО проводятся на занятиях с различным содержанием. Занятия проводятся индивидуальные и групповые. Существуют следующие формы работы: утренняя гимнастика, гимнастика до занятий в детском саду, физкультминутки, игры, развлечения, соревнования и др. Цель таких пауз - активный отдых, восстановление и укрепление здоровья, сохранение и повышение работоспособности. С целью предупреждения и снятия усталости и повышения продуктивности умственной деятельности на занятиях по математике, развитию речи учебный материал сочетается с движениями. Таким образом, динамические паузы должны создавать бодрое настроение, но не пере возбуждать детей.

Подвижные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. Для укрепления здоровья детей можно использовать разные игры. Подвижная игра – это сознательная двигательная активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Подвижная игра – незаменимое средство пополнения знаний и представлений ребенка об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

Релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Можно применять для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

В своей работе применяю релаксационную технику «напряжение-расслабление» - это самый лучший способ научиться распознавать существующие в мышцах напряжения и избавляться от них. Метод этот мышечной

релаксации Э. Джекобсона основан на том принципе, что после сильного мышечного напряжения наступает их сильное расслабление. То есть, чтобы расслабить какую-то мышцу, нужно ее предварительно сильно напрячь. Напрягая попеременно разные группы мышц, можно добиться максимального расслабления всего тела.

Гимнастика пальчиковая – проводится с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

Пальчиковая гимнастика – это нетрадиционная форма, но очень легко входящая в нашу жизнь. Психика детей устроена так, что их практически невозможно заставить выполнять какие-либо упражнения, даже самые полезные, если они ему не интересны. А вот пальчиковая гимнастика с простыми движениями и стихотворным сопровождением нравятся детям. Пальчиковая гимнастика развивает ловкость и подвижность пальцев, а массаж активных точек положительно сказывается на самочувствии в целом и улучшает работу мозга. Одним из видов пальчиковой гимнастики являются пальчиковые игры. Пальчиковые игры – это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Кроме того, что игры совершенствуют ловкость, они улучшают память, речь и вырабатывают усидчивость, пробуждают фантазию ребенка.

Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

Упражнение для глаз – эффективное средство профилактики глазных болезней и корректирование недугов. Гимнастика для глаз для детей, как и самомассаж, динамические паузы дыхательные упражнения – это современные здоровьесберегающие технологии. А ведь самые первые элементы подобных гимнастик, направленных на сохранение остроты зрения, придумали еще индийские йоги. Самое легкое и доступное для малышей упражнение – закрывание глаз руками. В ДОО зрительная гимнастика выполняется в следующих целях:

- ✓ общего оздоровления зрительного аппарата,
- ✓ предупреждения нарушений зрения: укрепления глазных мышц,
- ✓ снятия общего напряжения,
- ✓ утомления,
- ✓ улучшения кровообращения.,
- ✓ лечения уже приобретенных патологий: близорукости, дальнозоркости, астигматизма,
- ✓ формирования у воспитанников в детском саду понятия о заботе о своём здоровье, в т. ч. о зрении,
- ✓ формирования у детей навыков ориентации в пространстве (закрепление таких понятий, как «право-лево», «верх-низ», «поворот».

Гимнастика дыхательная – используется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

Обеспечить проветривание помещения, педагог дает детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры. Такая гимнастика укрепляет иммунитет ребенка, развивает еще не совсем совершенную дыхательную систему малыша. Особенно эффективно зарекомендовали себя дыхательные упражнения у детей, которые страдают бронхиальной астмой, бронхитами, частыми простудными заболеваниями.

Дыхательная гимнастика может быть использована в различных режимных моментах. Как часть физкультурного занятия или отдельные дыхательные упражнения на физкультурном и музыкальном занятиях после нагрузки, а также в утренней гимнастике; после дневного сна в сочетании с физическими упражнениями; в закалывающих мероприятиях; в любой двигательной деятельности детей и в домашних условиях.

Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием детей.

Динамическая гимнастика (динамические паузы) – Это небольшие активные занятия, проводимые в течение дня, удовлетворяющие естественную потребность каждого ребенка в движении. Малышу такого возраста жизненно необходимо бегать, прыгать, скакать на одной ножке, копировать окружающих, изображать птиц и зверей.

Динамические паузы развлекают детей, создают благоприятную для обучения атмосферу, несут элементы релаксации, снимают нервное напряжение от перегрузок, объединяют детей между собой, способствуют взаимодействию, воспитывают и прививают навыки общения, обучают новым умениям и знаниям, развивают внимание, речь, мышление и память. Также они способны ненавязчиво корректировать эмоциональные проблемы в поведении ребенка, предупреждают психологические нарушения, способствуют оздоровлению.

Динамические паузы для дошкольников – это подвижные игры, хороводы, упражнения на контроль осанки, физкультурные минутки и пальчиковые игры, а также массаж кистей рук и лица, упражнения под ритмичную музыку. Такие элементы включать можно с самого утра. Динамические паузы для детей под музыку также очень положительно влияют на детей, которые с удовольствием двигаются, танцуют и прыгают, по команде

отстукивают пальцами ритм на бубне или барабане. Есть множество игр, где дети должны изобразить определенных персонажей или угадать, о ком или о чём идёт речь, по характерным движениям. Во время учебных занятий сидящим детям можно предложить сделать "сухое умывание" - потереть ручки, "умыть" лицо, причесаться, помассировать брови, погладить указательными пальцами крылья носа, потереть губы и ушные мочки.

Оздоровительная гимнастика после сна – Эффективным средством укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей является оздоровительная гимнастика после сна. Это комплекс мероприятий, облегчающих переход от сна к бодрствованию. Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. После хорошей гимнастики у детей исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, улучшается настроение и самочувствие ребёнка. Гимнастика после дневного сна является закаливающей процедурой.

Но мне хотелось бы выделить гимнастику после сна и объяснить ее важность в оздоровительном и образовательном процессе в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Переход от состояния сна к состоянию бодрствования происходит постепенно. Сразу после пробуждения в нервной системе сохраняется преобладание тормозных процессов, у ребёнка снижена умственная и физическая работоспособность, практически все виды чувствительности, существенно понижена скорость реакций.

Заторможенное состояние центральной нервной системы может сохраняться в течение нескольких десятков минут или даже нескольких часов. Это в большой степени зависит от качества сна и от степени общего утомления организма. Гимнастика после сна по праву считается одним из самых важных режимных моментов в ДОО. Она имеет оздоровительную направленность: повышает адаптивные возможности детского организма.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни

- ✓ Физкультурные занятия
- ✓ Проблемно-игровые: игротренинги, игротерапия

Физкультурное занятие – 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Младший возраст – 15-20 мин. Физические упражнения проводятся и в перерывах между занятиями с целью активного отдыха. Для этого подбираются хорошо знакомые детям общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, попадание в цель, набрасывание колец и другие спокойные игры

Проблемно-игровые: игротренинги, игротерапия – в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

3. Коррекционные технологии

В настоящее время назрела необходимость использования воспитателями коррекционных методов, поскольку с каждым годом значительно увеличивается количество детей с проблемами речевого и психического развития.

- ✓ Технологии музыкального воздействия
- ✓ Технологии воздействия цветом
- ✓ Фонетическая ритмика.

Технологии музыкального воздействия – применяется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (отуморенности), покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии. Работа над упражнениями проводится по принципу «делай как я» и обращается внимание на правильность исполнения. Использование классической музыки и импровизации движений на занятиях способствует снятию напряжения. Для того чтобы музыка действовала на детей наилучшим образом, их необходимо настроить. Игровые технологии способствуют развитию мышления ребенка. С помощью музыкальных-игровых технологий развивается и творческие способности ребенка. При помощи различных технологий музыкального воздействия можно моделировать эмоции, помочь сбалансировать психоэмоциональное состояние ребенка развивать мышление, творческое воображение, ввести в удивительный мир музыки, развить музыкальный вкус укрепить здоровье. Подвижный и расторможенный ребенок, благодаря восприятию музыки, ритмопластики успокаивается, а нерешительный и неконтактный ребенок значительно повышает свой уровень благодаря участия в праздниках, коммуникативных играх и танцах. Использование и чередование различных технологий дает богатый опыт общения, наполняет жизнь яркими и радостными впечатлениями.

Фонетическая ритмика – проводится 2 раза в неделю с младшего возраста. Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Это система двигательных упражнений, в которых различные движения (головы, корпуса, ног и рук, сочетаются с произнесением определенного материала (звуков, слогов, слов, фраз). Фонетическая ритмика сочетает в себе три компонента - эмоциональный, двигательный, речевой, и использует механизм их функционального единства. Суть метода в следующем: детям предлагают для подражания различные виды движений и их комбинации. Движения сочетаются с произнесением звуков, звукосочетаний, слогов, слов с проговариванием фраз и коротких текстов. Обязательное условие занятий – эмоционально-положительный фон, активное использование жестов, мимики, интонаций. Совокупность движений тела и речевых органов способствует снятию напряженности и монотонности речи, которые свойственны детям данной категории. Раскованность и непринужденность, приобретаемые детьми при выполнении ритмических движений телом, оказывают положительное влияние и на двигательные свойства речевых органов (речедвигательный анализатор), т.е. улучшается подвижность губ, языка, мышц глотки, дыхательных мышц.

Движения и речевой материал, которые выполняются на занятиях, предварительно не выучиваются. Поэтому они повторяются синхронно с педагогом несколько раз (3—5 раз каждое). Наглядный показ и многократные повторения стимулируют детей к правильному естественному подражанию. Многократное повторение упражнений делает движения более четкими и точными, в том числе и движения органов артикуляции. Поэтому на начальном этапе главное внимание следует обратить на правильное выполнение детьми именно движений. Упор на движение, а не на речь! После того как дети научатся правильно повторять движения, количество повторений уменьшается.

Именно такая здоровьесберегающая технология, фонетическая ритмика позволяет влиять (корректировать, как говорят логопеды) на психическое и речевое развитие детей.

Технологии воздействия цветом - технологии воздействия цветом – как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Правильно подобранные цвета интерьера в группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка. Обычно дети выбирают насыщенные и яркие цвета - жёлтый, зелёный, красный, что свидетельствует о нормальном развитии, ребенок открыт к познанию окружающего мира. А если выбор падает на чёрный или белый цвета, то можно сказать, что ребенок замкнут и предпочитает одиночество. Цветотерапия как раз и направлена на то, чтобы вернуть ребенка в яркий, счастливый мир детства и радости. В своей работе каждый педагог может использовать по цветотерапии различные дидактические методики, игры и пособия. Методика "Цветной дождь". Это один из оригинальных методов, который использует цветотерапия в ДОО, представлен в виде шатра из цветных атласных лент. Ленточки подобраны по оттенкам - от тёплых к холодным, которые вертикально спускаются вниз, напоминая струи дождя. В течение дня дети могут прятаться в шатре и выбирать понравившийся цвет, гладить ленты руками. Упражнение "Покрывало Феи" - цветные полотна из прозрачной ткани пастельных и насыщенных цветов. Дети рассматривают сквозь них окружающее пространство, обертываются в них. Это упражнение дает ощутимый терапевтический эффект и развивает цветовые ассоциации, успокаивает и настраивает на позитивный лад, развивает воображение и фантазию. Смена цветового пространства удачно влияет на эмоциональное состояние дошкольника. Например, увидев возбужденного ребёнка, можно предложить ему отправиться в волшебную голубую страну.

Концепция

В соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в РФ» здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования.

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования главной задачей является: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

В Концепции указывается, что дошкольное образование должно стать полноценным звеном в системе непрерывного образования. Только здоровый ребенок может быть успешен в процессе личностного и интеллектуального развития, а значит, успешен в обучении. От того насколько грамотно организована работа с детьми по физическому воспитанию, насколько эффективно используются для этого условия ДОО, зависит здоровье ребенка. Физическое здоровье детей также неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием.

Проблема: Исходя из принципа “здоровый ребенок – успешный ребенок” невозможно решить воспитание социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей. Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений

педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий.

Применение в работе ДОО здоровьесберегающих педагогических технологий должно повысить результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, при условии созданных условий для возможности корректировки технологий. Опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, важно внести необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечить индивидуальный подход к каждому ребенку; сформировать положительные мотивации у педагогов ДОО и родителей детей.

Вывод: Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге сформируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Только здоровый ребенок с удовольствием включится во все виды деятельности, он будет жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Гипотеза. Целенаправленная систематическая педагогическая работа по сохранению и укреплению здоровья детей посредством применения здоровьесберегающих технологий позволит воспитать физически здоровых крепких детей.

Цель. Формирование и развитие познавательной активности, сохранение и укрепление здоровья воспитанников младшей группы посредством применения здоровьесберегающих технологий.

Задачи.

Образовательные

- Сформировать представления о культурно гигиенических навыках;
- Рассказать о работе медсестры и врача;
- Сформировать представления о том, что такое здоровье;

Развивающие

- Развивать координацию движений и двигательные навыки;
- Развивать тактильное восприятие и мелкую моторику;
- Развивать внимание и умение повторять показываемые действия;
- Формировать и совершенствовать культурно-гигиенические навыки.

Воспитательные

- Воспитывать аккуратность и опрятность;
- Создать положительную мотивацию к регулярным физическим упражнениям.

Основные принципы:

Принцип научности - подкрепление всех мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически методиками.

Принцип комплексности - решение оздоровительных задач в системе всего образовательного процесса.

Принцип активности - участие воспитателя в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей

По характеру применяемых инструментов и способов воздействия на воспитанников ДОО здоровьесберегающие технологии делятся на:

- медико-профилактические — укрепление иммунитета, коррекция здоровья, профилактика заболеваний под контролем медицинских работников;
- физкультурно-оздоровительные — создание здоровья через различные формы двигательной активности;
- социально-психологические — поддержка эмоционального благополучия;
- образовательные — просвещение детей на тему здорового образа жизни.

Закаливание — организация физиотерапевтических мер, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам (холоду, жаре, сырости, ветру). Крепкий иммунитет формируется при систематических занятиях и совершенствовании способов привыкания. Закаливаются дошкольники при помощи воздушного, водного, солевого, солнечного воздействия. Формы закаливания в младшей группе детского сада: физкультурно-оздоровительные и профилактические мероприятия в соответствии с авторской Программой оздоровления воспитанников «Здоровье ребенка в наших руках» следующие: утренний прием детей на свежем воздухе в теплое время года; утренняя гимнастика на воздухе в теплое время года; мытье рук до локтя прохладной водой; дорожка здоровья после сна (в трусиках); хождение босиком в летний период времени; мытье ног после прогулки в летний период времени; утренняя гимнастика; полоскание рта водой после еды; дыхательная гимнастика на воздухе; рефлексотерапия; массаж десен; массаж пальчиков рук; дозированная ходьба; гимнастика пробуждения и др.

Физкультурно-оздоровительные технологии в ДОО с младшего возраста это:

Физкультминутки — динамические паузы на занятиях с дошкольниками. Внимание детей непроизвольно, они быстро утрачивают интерес к текущей форме работы и нуждаются в частой смене видов деятельности. Чрезмерное умственное и/или физическое напряжение может стать причиной сильного стресса. Поэтому примерно в середине занятия, требующего продолжительного нахождения в положении сидя и затраты интеллектуальных сил, проводится физкультминутка. Это комплекс двигательных упражнений длительностью 1,5–3 минуты. Часто проводится под весёлую ритмичную музыку.

Пальчиковая гимнастика — упражнения и игры для кистей и пальцев рук. Игры для пальчиков являются малоподвижными, включаются в структуру занятий, на которых дети работают руками (обучение грамоте, рисование, лепка и аппликация), для развития мелкой мускулатуры и гибкости сухожилий. Комплексы этих упражнений проводят на досугах и во время прогулок, чтобы обогатить игровой опыт детей. Ведь выполнение упражнений пальчиками стимулирует работу головного мозга и, соответственно, повышает работоспособность организма.

Дыхательная гимнастика — комплекс упражнений для насыщения организма кислородом. Казалось бы, мы дышим бессознательно, нас не учат делать в младенчестве вдох и выдох. Однако исследования показывают, что дышать можно по-разному, а благодаря правильному дыханию укрепляются защитные функции организма и улучшается самочувствие в целом за счёт насыщения крови и внутренних органов кислородом. У дошкольников эти упражнения тренируют выносливость, развивают речевое дыхание и являются способом релаксации.

Офтальмотренаж — система упражнений для глаз. В детском саду глазки воспитанников усиленно работают: рассматривают картинки и игрушки, следят за воспитателем, наблюдают за явлениями природы, фокусируют взгляд на деталях. Им, конечно, же нужен отдых и грамотно организованные тренировки для укрепления мелких мышц и связок. Гимнастика для глаз является способом профилактики повышенного внутричерепного давления. С младшими дошкольниками офтальмотренаж проводится с игрушками и специальными тренажёрами: дети следят глазками за фигуркой или указкой. В старших группах зрительная гимнастика должна проводиться по устным инструкциям и с использованием видеозаписей.

В ДОО активно используются технологии, которые учат детей здоровому образу жизни: с младшего возраста дошкольники узнают о правильном питании, полезных привычках, средствах укрепления иммунитета. Это:

- Проведение зарядки и гимнастики пробуждения после тихого часа — привитие детям правильного пробуждения организма для продуктивной работы и хорошего настроения.
- Занятия по валеологии — непосредственно образовательная деятельность (НОД) по вопросам здоровья.

Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в ДОО, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.

Забота о здоровье — одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ здоровье — ценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем, однако люди не заботятся о здоровье так, как это необходимо.

Вывод: Забота о здоровье наших детей сегодня — это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем.

Все мы, родители, врачи, педагоги, хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье — это бесценный дар.

Этапы реализации Программы:

1. Этап информационно-аналитический (вводно-ознакомительный)

Изучение научной и методической литературы, интернет источников, накопленного опыта современных педагогов по изучаемой теме, участие в курсовой подготовке, разработка плана мероприятий (дорожной карты).

Раздел: Работа педагога

2 Этап — внедрен

Реализация плана мероприятий (дорожной карты). Закрепление профессионального навыка работы на ПК. Создание методического портфеля.

3 ЭТАП — рефлексивный (представление опыта работы по теме).

Форма отчетности:

- Обмен опытом на страницах персонального сайта.
- Выступление на педагогическом совете.
- Участие в конкурсах разного уровня.
- Участие в сообществах с опытом работы.

Ожидаемые результаты:

1. Закрепление детьми младшего дошкольного возраста навыками КГН.
2. Снижение количества заболеваний у часто болеющих детей в группе.
3. Повышение заинтересованности родителей в укреплении здоровья своих детей.

**Перспективный план мероприятий (дорожная карта)
на 2021-2022 учебный год.**

№	Формы работы	Сроки	Содержание работы	Практический выход
I. Этап информационно-аналитический (вводно-ознакомительный)				
Раздел: Работа педагога				
1.1.	Изучение нормативно-правовых документов	Сентябрь	• Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; • Конвенция о правах ребенка; • Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».- М. : Омега, 2015 г -141 с.- • Семейный кодекс РФ от 29.12.1995г. №223-ФЗ. (Принят ГД ФС РФ 08.12.1995г.) • СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».	Теоретические знания педагога. Знание содержания документов.
1.2.	Изучение методической литературы по теме саморазвития	Октябрь	• Программа «От рождения до школы» под ред. Н. Е. Вераксы • Елжова Н.В «Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении» 2011г • Новикова И.М «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников: для работы с детьми 5-7 лет» 2010г. • Овчинникова Т.С. «Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях» 2006г • Яковлева М.А «Разговор о здоровье: начало» 2016г.	Теоретические знания педагога. Знание содержания методической литературы, применение в работе.
1.3.	Повышение уровня своей квалификации в области педагогических, здоровьесберегающих технологий.	Октябрь-май	Прослушивание вебинаров, прохождение курсовой подготовки.	Сертификаты участника

II. Этап — внедренческий

Раздел: Работа с воспитанниками

Педагогические, здоровьесберегающие технологии по направлениям

2.1.	1. Направление -Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
2.1.1.	Динамические паузы (физкультминутки)	В течение года	«Вышли мыши», «Петух», «Зайчики». Приложение 1.	Картотека физкультминуток.
2.1.2.	Подвижные игры	В течение года	«Птички и автомобиль», «Самолеты», Солнышко и дождик», «Воробушки и кот», Найди свой цвет «Волк и поросята» Приложение 2	Картотека подвижных игр. Изготовление масок и оборудования для подвижных игр.
2.1.3.	Релаксация	В течение года	«Слон», «Отдых», «Дождик», «Рыбки», «Тишина» Приложение 3	Подготовка практического материала
2.1.4.	Гимнастика пальчиковая	В течение года	«Веселый человечек», «Индюк», «Котята». «Мама свинка волновалась» Приложение 4	Картотека пальчиковых гимнастик. Изготовление атрибутов к играм.
2.1.5.	Гимнастика для глаз	В течение года	«Мостик», «Бабочка», «Теремок» Заяц» «Стрекоза», «Ночь» Приложение 5	Картотека гимнастик для глаз
2.1.6.	Гимнастика дыхательная	В течение года	«Змейка», «Горячий чай», «Куручка ряба» «Ежик» «Подуем на листочки» «Надуй шарик» «Веселая пчелка» Приложение 6	Картотека дыхательных гимнастик. Изготовление атрибутов к играм.
2.1.7.	Оздоровительная гимнастика после сна.	В течение года	«Ходьба по ортопедической дорожке», «Ходьба по канату» «Лесенки из карандашей», «Музыканты», «Велосипед», «Поймай комарика» Приложение 7.	Комплексы оздоровительных гимнастик.
2.2.	2. Направление- Технологии обучения здоровому образу жизни			
2.2.1.	Физкультурное занятие	В течение года	«Пройди по мостику», Общеразвивающие упражнения с «ленточками», «С кубиками», Равновесие пройди не упади».	Конспекты физкультурных занятий.
2.2.2.	Логоритмика	В течение года	«Строим, дом», «Играем в снежки»	Логотека
2.3.	3. Направление- Коррекционные технологии			
2.3.1.	Технология музыкального воздействия	В течение года	«Времена года, «Весна», «Антошка». «Пробуждение бабочки» Приложение 8.	Мелодия музыкального воздействия
2.3.2.	Технологии воздействия цветом	В течение года	Упражнение "Покрывало Феи", Методика "Цветной дождь" «Цветик – семицветик» Приложение 9.	Картотека воздействия цветом. Изготовление атрибутов к методикам.
2.3.3.	Фонетическая ритмика	В течение года	«Море шумит», «Поза лягушонка», «Тигр превращается в кошечку» Приложение 10.	Подборка музыки для фонетической ритмики.
2.4.	3. Раздел: Работа с родителями			

2.4.1.	Родительское собрание в онлайн-режиме на платформе ZOOM с родителями «Сохранение и укрепление здоровья воспитанников младшей группы посредством применения здоровьесберегающих технологий».	В течение года	Знакомство с здоровьесберегающими технологиями по направлениям: ▫ Технологии сохранения и стимулирования здоровья. ▫ Технологии обучения здоровому образу жизни. ▫ Коррекционные технологии.	Консультация в виде презентации для родительского собрания
2.4.2	Выставка литературы и наглядного материала для внедрения здоровьесберегающих технологий.	Ноябрь	Разработка анкет для родителей: Что вы знаете о здоровьесберегающих технологиях?, Как повышаете иммунитет дома?, Как укрепляете здоровье? и др.	Организация выставки и оформление анкет.
2.4.3.	Родительское собрание «О здоровье всерьез».	Январь	Обмен опытом по укреплению и сохранению здоровья дома.	Памятки, буклеты, персональный сайт, вайбер.
2.4.4.	Мастерская с родителями, мастер-класс «Учимся укреплять свое здоровье и детей».	В течение года	Мастер класс с родителями по использованию здоровьесберегающих технологий	Скриншоты мастер-класса с родителями
2.4.5.	Оформление стенгазеты: «Неболейка».	Март	Использование с детьми дыхательных гимнастик, пальчиковых игр, динамических пауз и т.д.	Стенгазета «Неболейка».

III. Этап –Заключительный, рефлексивный

3.1.	Анализ работы по сохранению и стимулированию здоровья	Май 2022г	Проведение анализа заболеваемости и посещаемости, индекса здоровья, количества привитых детей от гриппа, пропуски по болезни, случаи болезней и т.д.	Мониторинг заболеваемости и посещаемости, педагогическая диагностика обр. области-физическое развитие.
3.2.	Распространение опыта своей работы	Март-май 2022	Подведение итогов.	Участие в РМО, участие в конференциях
3.3.	Презентация опыта работы по самообразованию	Май-2022г	Познакомить с опытом работы	Презентация опыта работы на педсовете и РМО
3.4.	Участие в конкурсах разного уровня	Март-май 2022	Диссеминация	Сертификаты, дипломы, грамоты
3.5.	Рефлексия опыта в сообществах	Март-май 2022	Программа самообразования, проект, презентация, мастер класс.	Член сообщества, делиться опытом в сообществах.

Вывод: Здоровье должно являться необходимым условием активной жизнедеятельности человека и формироваться на протяжении всего жизненного пути личности. Семья и детский сад - это те социальные институты, одной из главных задач которых является формирование здоровья развивающейся личности.

Список литературы:

1. Воротилкина И. М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. -М.: Энас, 2006-144с.
2. Горбатенко О. Ф., Т. А. Кадраильская, Г. П. Попова, Физкультурно-оздоровительная работа, Издательство «Учитель» 2007год.
3. Карепова Т. Г., Формирование здорового образа жизни у дошкольников, Издательство «Учитель» 2009год.
4. Кониная Е. Ю. Формирование культурно-гигиенических навыков у детей. Игровой комплект. - Айрис-пресс, 2007 -12 с.
5. Николаева Е. И. и др. Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада. – М. СПб: Детство-Пресс, 2015.
6. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2 010.
7. Организация здоровьесберегающего пространства// Дошкольное воспитание. -2004.-N1.-С. 114-117.
8. Савельева Н. Ю. Организация оздоровительной работы в ДОУ. – Ростов-на-Дону. 2005.
9. Солдатченко С. С., Кащенко Г. Ф. и др. Ароматерапия. Профилактика и лечение заболеваний эфирными маслами. "Таврида", Симферополь, 1999
10. Симкина, П. Л. Азбука здоровья: Физкультминутки здоровьесберегающей направленности / П. Л. Симкина, Л. В. Титаровский. – М.:Амрита-Русь, 2006
11. Терновская С. А., Теплякова Л. А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении// Методист. -2005.-N4.-С. 61-65

1. Власова Т. М., Пфафенродт А. Н. Фонетическая ритмика. – М., 1996

2. Волкова Г. А. Логопедическая ритмика: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений-- М: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002

3. Костылева Н. Ю. Покази и рассказы. Игровые упражнения по развитию речи дошкольников на основе фонетической ритмики. - М.: ТЦ Сфера, 2007.

4. Микляева Н. В., Полозова О. А., Родионова Ю. Н. Фонетическая ритмика в ДОУ: Пособие для воспитателей и логопедов. - 2-е изд. - М.:Айрис-Пресс, 2005.

Динамическая пауза.**1. Вышли мыши.**

Вышли мышки как-то раз (Ходьба, на месте или продвигаясь вперед в колонне.)
 Поглядеть, который час. (Повороты влево, вправо, пальцы «трубочкой» перед глазами.)
 Раз, два, три, четыре (Хлопки над головой в ладоши.)
 Мышки дернули за гири. (Руки вверх и приседание с опусканием рук) дернули за гири».)
 Вдруг раздался страшный звон, (Хлопки перед собой.)
 Убежали мышки вон. (Бег на месте или к своему месту.)

2. «Петух».

Утром встал петух на лапки. Потянулись, руки вверх - вдох-выдох.
 Приготовился к зарядке. Рывки рук перед грудью.
 Повернулся влево - вправо, Повороты влево - вправо.
 Приседанье сделал справно. Приседания.
 Клювиком почистил клюв. Наклоны головы влево - вправо.
 Поскорее в воду плюх! Присел

3. «Жили были зайчики»

Жили-были зайчики на лесной опушке (сложили ручки у груди – «зайчики»)
 Жили-были зайчики в маленькой избушке (сложили ручки над головой «домиком»)
 Мыли зайки ушки (потрогали ушки руками)
 Мыли зайки лапочки (погладили ручки)
 Умывались зайчики (делаем «умывательные» движения)
 Одевали тапочки (подняли носочки от пола).

Подвижная игра.**1. «Воробушки и автомобиль»**

Цель: Познакомить детей с подвижной игрой «Воробушки и автомобиль». Через подвижную игру дать детям представление об улице, автомобилях, дорогах. Формировать навыки осознанного безопасного поведения на улице. Приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить своё место на стульчике – «гнездышки для птичек». Расширять ориентировку в окружающем пространстве, внимание. Создать положительный эмоциональный настрой.

Материал: руль или игрушечный автомобиль, шапки – маски «птичек».

2. «Самолеты»

Цель. Упражнять детей в умении бегать, не наталкиваясь друг на друга, выполнять все движения по сигналу.

Материал. Игрушечный самолет.

Ход игры.

Дети сидят на стульчиках, которые расположены на одной стороне комнаты. Воспитатель показывает игрушечный самолет. Самолет летает высоко и быстро. Воспитатель говорит детям, но чтобы самолет полетел, нужно сначала завести мотор самолета. Обращает внимание детей на вращательные движения своих рук перед грудью и произносит: «Р -р -р». Дети, хотите поиграть в игру «Самолеты». Воспитатель предлагает детям встать около своих стульчиков: «Внимание, к полету приготовились, завести моторы!» Все дети повторяют за воспитателем движения рук. После слов воспитателя: «Полетели» дети разводят руки в стороны (крылья у самолета, но следить, чтобы руки были прямыми.). И начинают бегать в разных направлениях по всей комнате. Далее после слов: «на посадку» все дети возвращаются к своим стульчикам. Садятся на стульчики, игра заканчивается. Чтобы дети хорошо выполняли движения руками, воспитатель обязательно сначала показывает сам, а после вместе с детьми эти движения повторяют. И только потом игра начинается. По желанию детей, игра повторяется два раза.

3. «Солнышко и дождик»

Цель: Развивать у детей умение бегать не бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, реагировать на сигнал.

Ход игры:

Дети сидят на стульях или гимнастической скамейке.

По сигналу воспитателя «Солнышко» все идут гулять, бегают, играют и т. д.

По сигналу «Дождик» быстро возвращаются на свои места. В игре можно использовать зонт. Под которым дети прячутся по сигналу воспитателя «Дождик».

После неоднократного повторения игру можно усложнить; на некотором расстоянии от края площадки или от стены комнаты расставляют стулья, дети присаживаются на корточки сзади и смотрят в окошко (в отверстие спинки стула) Воспитатель говорит: «На небе солнышко! можно идти гулять «на сигнал «Дождик» скорей, скорей домой. Дети бегут на свои места и присаживаются сзади стульев. Игра продолжается.

4.«Воробушки и кот».

Цель. Развивать слуховые качества, двигательную активность, умение выполнять правила игры.

Задачи. Приучать детей бегать в разных направлениях по всей площадке, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить свое место учить выполнять образные движения по показу воспитателя (помахать крыльям, поклевать зернышки, попрыгать).

Оборудование: эмблемы - воробушки, игрушка воробья, шапочка кота, бубен, обручи, диск с пением воробья.

5.«Волк и поросята»

Ход игры. На одной стороне комнаты лежит обруч (домик поросят); можно использовать другие предметы, чтобы обозначить домики. На другой стороне сидит волк (один из родителей или старшие братья или сестры). Остальные – поросята. Поросята и НИФ-НИФ вместе гуляют по лесу, распевая веселую песенку:

Не боимся мы тебя Серый волк, глупый волк.

Нам не страшен серый волк, серый волк, серый волк.

После этих слов, волк пытается догнать поросят, поросята убегают в свой домик, пойманные уходят к волку. После того как волк поймает всех просят. Можно поменять волка и сыграть еще.

Оборудование: Маски, домики с дверями геометрических фигур, геометрические фигуры.

Приложение 3

Релаксация.

1."Слон"

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с "грохотом" опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе "Ух!".

2."Отдых"

Дети лежат на ковре с закрытыми глазами. «Птицы поют с утра и до вечера. Слушать люблю, когда делать мне нечего. Вот и сейчас поют, и поют. Я отдыхаю и думаю тут. Вырасту, стану большим, умным, красивым таким. Просто надо уметь отдыхать. А то можно быстро устать. Если глаза работали, подумай отдохнуть охота ли им».

3."Дождик"

Дети лежат на ковре, на животе с начала с открытыми глазами. «Дождик – кап-кап по крыше. Вот уже его не слышно. Глазки закрываются, с солнышком встречаются. Вижу солнце вдалеке и кораблик на реке. Дождик вдруг полил рекой, зонтик я открыл большой. Дождик убегает, глазки открываю».

4."Рыбки"

Дети сидят и смотрят на панно «Рыбы в море». «Море волнуется, море волниться. Очень уж хочется с небом сразиться. Рыбки плывут все и без остановки. Глазки закрой и следом плыви. Глазки открой и эту же рыбку найди».

5."Тишина"

- Тише, тише, тишина! Разговаривать нельзя!

Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать

И тихонько будем спать.

Приложение 4

Пальчиковая гимнастика

1.«Капуста»

Разучивание стихотворения к гимнастике: «Капуста»

Мы капусту рубим, рубим., (ребром ладони стучим по шарiku)

Мы капусту солим, солим, (подушечками пальцев трогаем шарик)

Мы капусту трем, трем. (потираем ладонками о шарик)

Мы капусту ждем, ждем. (сжимаем шарик в кулачке)

2.«Мама свинка волновалась»

Мама свинкам волновалась - хрю, хрю, хрю (*сжимаем и разжимаем кулачки*)

Где – же детки поросятки, (*трем ладошку об ладошку*)

Ну- ка, в луже поищу (*делаем замочек*)

Вдруг услышала детишек и-и-и (*руки сжаты в замочек, пальцы растопырены в стороны*)

К маме детки прибежали (*стучим кулачком*)

Вместе в луже все ныряли (*машем ладошками*)

3.«Повстречались»

Повстречались два котенка: «Мяу-мяу!», (*соединяются мизинцы*)

Два щенка: «Ав-ав!», (*соединяются безымянные пальцы*)

Два жеребенка: «Иго-го!», (*соединяются средние пальцы*)

Два тигренка: «Р-р-р!», (*соединяются указательные пальцы*)

Два быка: «Му!». (*соединяются большие пальцы*)

4.Мы по городу шагаем

Мы по городу шагаем,

Много видим, называем: (*«шагают» пальчиками по столу*)

Светофоры и машины,

Ярмарки и магазины,

Скверы, улицы, мосты,

И деревья, и кусты. (*загибают поочередно пальчики, начиная с большого*)

Приложение 5

Гимнастика для глаз.

1. «Собаки»

Две собаки лают,

Друг друга не кусают.

Только голос подают.

Видно, зубы берегут.

(*В обеих руках прищепки друг против друга. Открываем и закрываем прищепки.*)

2.«Ролик»

Трудно ролик мне вести прямо по дорожке.

Так и хочется ему, спрятаться в ладошке!

3. «Бабочка»

Спал цветок

(*Закрывать глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.*)

И вдруг проснулся,

(*Поморгать глазами.*)

Больше спать не захотел,

(*Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.*)

Встрепенулся, потянулся,

(*Руки согнуты в стороны (выдох).*)

Взвился вверх и полетел.

(*Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.*)

4. «Ветер»

Ветер дует нам в лицо.

(*Часто моргают веками.*)

Закачалось деревцо.

(*Не поворачивая головы, смотрят вправо- влево.*)

Ветер тише, тише, тише...

(*Медленно приседают, опуская глаза вниз.*)

Деревца все выше, выше!

(*Встают и глаза поднимают вверх.*)

5. «Белка»

Белка дятла поджидала,

(*Резко перемещают взгляд вправо- влево.*)

Гостя вкусно угощала.
Ну-ка дятел посмотри!
(Смотрят вверх-вниз.)
Вот орехи — раз, два, три.
Пообедал дятел с белкой
(Моргают глазками.)
И пошел играть в горелки.
(Закрывают глаза, глядят веки указательным пальцем).

6. «Теремок»

Терем- терем- теремок!
(Движение глазами вправо- влево.)
Он не низок, не высок,
(Движение глазами вверх- вниз.)
Наверху петух сидит,
Кукареку он кричит.
(Моргают глазами.)

7. «Заяц»

Вверх морковку подними, на нее ты посмотри. (Смотрят вверх.)
Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево. (Глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево.)
Ай-да зайчика, умелый! Глазками моргает. (Моргают глазками.)
Глазки закрывает. (Глазки закрывают.)
Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали. (Прыгаем, как зайчики).

8. «Ночь»

Ночь. Темно на улице. (Выполняют действия, о которых идет речь)
Надо нам зажмурится.
Раз, два, три, четыре, пять
Можно глазки открывать.
Снова до пяти считаем,
Снова глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять
Открываем их опять.
(повторить 3 — 4 раза)

Приложение 6

«Дыхательная гимнастика»

1. «Курочка Ряба»

(дыхательная гимнастика)
Курочка Ряба яички снесла,
Ребятишек к себе позвала.
Нужно яички срочно поймать,
Не уронить, в корзину собрать.
(поймать все киндер-яйца, сдуваемые со стола.)

2. «Надуй шарик»

ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух — ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

3. «Ёжик»

Ёжик добрый, не колючий
Посмотри вокруг получше.
И.П — основная стойка

1. поворот головы вправо- короткий шумный вдох носом
2. поворот головы влево — выдох через полуоткрытый рот.

4. «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.

Приложение 7

«Бодрящая гимнастика после сна»

После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы. Этому может способствовать комплекс гимнастики после дневного сна, который носит вариативный характер, в зависимости от этого будет меняться и её продолжительность (от 7–15 минут).

Цель:

- постепенное пробуждение ребёнка после дневного сна
- поднятие мышечного и психического тонуса
- создание хорошего настроения на вторую половину дня
- закаливание организма ребёнка
- профилактика нарушений осанки.

Комплекс гимнастики после сна № 1.

И.п. — лежа на спине. Тянем левую ногу (пяткой вперед) по кровати, а левую руку — вдоль туловища на вдохе до максимального растяжения. Задерживанием дыханием, выдох, расслабление.

И.п. — лежа на спине. То же, что в упр. № 1 только правой ногой.

Цель: почувствовать удовольствие от напряжения, переходящего в расслабление, прочистка правого и левого энергетического канала.

3. И.п. — лежа на спине. Поглаживаем живот по часовой стрелке.

Цель: улучшить работу кишечника.

4. И.п. — лежа на спине. Поглаживаем одну руку ладонью другой снизу- вверх, затем ладонью вниз и встряхиваем кисти рук.

Цель: возбуждение мышц рук и прочистка энергетических каналов рук.

5. И.п. — сидя по-турецки. Вращательные движения в области груди 5-6 раз по часовой стрелке со звуком «ж-ж-ж-ж», затем 5-6 раз вращательные движения против часовой стрелки.

Цель: воздействовать на точки грудного отдела, чувствовать радость от звукового сопровождения.

6. И.п. — сидя по-турецки. Развернув плечи, гордо поднимаем голову на вытянутой шее.

Цель: почувствовать радость от внутреннего ощущения красоты и гибкости лебединой шеи.

7. И.п. — сидя по-турецки. Ласково оттягиваем ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз).

Цель: воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника.

8. И.п. — сидя по-турецки. «Расчесываем» пальцами, словно расческой, волосы.

Цель: воздействовать на активные точки на голове, которые улучшают ток крови.

9. И.п. — сидя по-турецки. Повороты головы в стороны, вверх, вниз.

Цель: почувствовать приятное ощущение от медленных, плавных движений позвонков шейного отдела

Приложение 8

«Лесенки из карандашей»

Эта дорожка сделана из строительных карандашей, которые расположены в чередовании горизонтально и вертикально. Такое расположение лучше массирует стопы. Используется на физкультурных занятиях для профилактики плоскостопия.

1.«Потягивание»

И. п. лежа на спине, руки вдоль туловища.

На вдохе потянуться двумя руками вверх, пяточками двух ног вперед;

И. п. – выдох (4-6 раз)

2. «Поймай комарика»

И. п. – лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой
вернуться в и. п. (4-6 раз)

3.«Велосипед»

И. п. лёжа на спине (10 –12 секунд)

Ехали медведи на велосипеде,

А за ними кот, задом наперед.

4.«Музыканты»

Мы играем на гармошке,
Громко хлопаем в ладошки.
Наши ножки: топ, топ.
Наши ручки: хлоп, хлоп!
Вниз ладошки опускаем,
Отдыхаем, отдыхаем.

Приложение 9.

1.«Пробуждение бабочки»

Цель игры: игра проводится для того чтобы дети сняли мышечное напряжение расслабились и кроме того в игре есть задания на творчество, дети представляют себя бабочкой, которая только проснулась .Игра проводится в конце занятия.

Приложение 10.

2.«Разноцветный дождик» -

Пробегаая под «теплыми» и «холодными» струями разноцветного дождя, можно предложить детям изобразить мимикой или рассказать о своих эмоциях, которые у них вызывает тот или иной цвет.

Вертушка «Цветик- семицветик»

Ребята дуют на вертушку или бегают с ней. По сигналу «стоп» останавливаются. Дети называют цвет, на который показывает стрелочка и описывают свои ощущения.

Приложение 11.

Элементы фонетической ритмики включаются и в индивидуальные занятия по коррекции звукопроизношения.

Знакомить детей со звуками следует в определенной последовательности, начиная от самых простых для произношения и переходя постепенно к более сложным (гласные звуки: а, о, у, э, и, ы; согласные звуки: м, н, ф, в, п, б, т, д, к, г, х, с, з, ц, ш, ж, ч, щ, л, р, й, и йотированные гласные).

Игровые упражнения.

Звук «А».

Дети вытягивают руки вперед, соединив ладони. Произносится гласный «а-а-а.», они плавно разводят руки в стороны ладошками вверх.

Интонация радости.

Звук «О».

Дети соединяют опущенные руки перед собой так, чтобы кончики пальцев касались друг друга. Произносятся гласный «о-о-о...», они плавно поднимают руки через стороны вверх и соединяют их в кольцо над головой.

Интонация удивления.

Звук «У».

И. п.: руки согнуты на уровне груди, ладошки повернуты от себя. Произносятся гласный «у-у-у...», дети давящим движением выпрямляют руки вперед и вниз.

Интонация угрозы.

Звук «Э».

И. п.: руки опущены. Произносятся гласный «э-э-э...», дети плавно сгибают руки в локтях, поднимая кисти до уровня плеч. Локти опущены (поза хирурга, одновременно покачивая головой с укоризненным оттенком).

Интонация укора.

Звук «И».

И. п.: руки согнуты перед грудью, указательные пальцы направлены вверх, остальные сжаты в кулачки. Произносятся гласный «и-и-и...», дети встают на носочки, поднимают руки высоко над головой, тянутся вверх.

Интонация удивления и радости.

Звук «Ы».

И. п.: руки согнуты на уровне груди, пальцы сжаты в кулачки, локти направлены в стороны. Произносятся гласный «ы-ы-ы...», дети с усилением отводят в стороны согнутые в локтях руки («растягивают пружину»).

Звук «Ы» произносится сердито.

Звук «С»

«Надуть шарик»

Поднести к губам пальцы, сжатые в щепотку. Коротко и ритмично произнося «с-с-с...», дети плавно поднимают руки вверх и соединяют их в лицо над головой (имитируют надувание воздушного шарика).

Звук «З».

«Повля комаров»

Вариант 1. Произнося звук «з-з-з...», дети имитируют ловлю комаров.

Вариант 2. дети встают парами лицом друг к другу. Руки согнуты в локтях. Малыши касаются ладошками ладоней друг друга. Произнося «з-з-з...», поочередно и ритмично сгибают и разгибают руки с легким нажимом на ладони партнера, совершая движения, похожие на движение педалей. Данное движение можно использовать для проговаривания слогов -за-, -зо-, -зу-, -зы-.

Звук «Ц»

Произнося звук «Ц», дети подносят указательный палец к губам, как бы призывая к тишине.

Звук «Ш».

Вариант 1. Произнося «ш-ш-ш...», быстро трут ладошки друг о друга.

Вариант 2. Шарик лопнул.

Дети соединяют руки в кольцо над головой, изображая воздушный шарик. Хлопают в ладоши над головой (шарик лопнул, затем произнося «ш-ш-ш...», медленно и плавно опускают руки и соединяют их в замок на уровне груди (шарик сдулся).

Звук «Ж».

И. п.: руки, сжатые в кулачки, перекрещены перед грудью. Произнося «Ж-ж-ж...», дети совершают быстрые, мелкие, дрожащие движения руками. Повторяют движение с разжатыми пальцами.

Звук «Щ».

«Щетки автомобиля»

И. п.: руки согнуты на уровне груди, локти внизу, ладони от себя. Коротко и многократно произнося звук «Щ», дети ритмично двигают руками вправо-влево, имитируя работу щеток автомобиля.

Звук «Л».

Фонарики.

Произнося «ла-ла-ла», дети вращают кистями рук над головой, делают «фонарики». Это же используется при произнесении слогов -ло-, -лу-, -лы-.

«Неваляшки»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки в положении «фонарики». Дети покачиваются влево-вправо, переступая с ноги на ногу и нараспев произносят слоги -ла-, -ла-, -ла-, изменяя высоту голоса на каждый слог. Словно шагая по лестнице вверх и обратно. Упражнение повторяется на слоги -ло-, -лу-, -лы-.

Звук «Р».

«Моторчики»

И. п.: произнося «р-р-р-...», дети делают вибрирующие движения кулачками. Движения быстрые, мелкие, напряженные.