

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
«Дом творчества»

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
от 30 05 2023 года протокол № 3

СОГЛАСОВАНО
МКДОУ д/с № 1

(организация-участник)

Заведующий Ситникова
от «30» 05 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКУ ДО «Дом творчества»
Ю. В. Зыкина
Приказ № 30 от 30 05 2023 года



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Крепыши»

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 1 год
Возраст учащихся: 6-7 лет
Вид программы: модифицированная
Уровень освоения программы: ознакомительный

Автор-составитель: Мырина М.А..
ПДО МКУ ДО «Дом творчества»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Информационные материалы о Программе

Настоящая Дополнительная общеобразовательная программа «Крепыши», разработана в соответствии с:

- ✓ Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями;
- ✓ Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями;
- ✓ Приказом Минпросвещения России от 05.08.2020г № 882/391 «Об организации осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- ✓ Приказом Минпросвещения России от 16.09.2020г № 500 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительной общеобразовательной программе»
- ✓ Приказом Минобрнауки Российской Федерации от 23.08.2017г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ
- ✓ Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» № 28 от 28.09.2020г.
- ✓ Уставом учреждения;
- ✓ Лицензией учреждения на образовательную деятельность.

Направленность: дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Крепыши» разработана для детей 6-7 лет, имеющих нарушения в опорно-двигательном аппарате (нарушение осанки и плоскостопие). Программа обеспечивает развитие не только физических способностей, но и таких качеств как, честность, доброта, вежливость; а также воспитание чувства патриотизма, уважения друг к другу и к людям разных профессий (работникам детского сада, спасателям, космонавтам, военным, спортсменам и др.).

Новизна программы состоит в том, что занятия составлены с учетом индивидуальной профилактической работы с детьми, имеющими различные нарушения, связанные с осанкой и плоскостопием и направлены на их исправление, а также включена работа по приобщению детей к здоровому образу жизни.

Актуальность и новизна данной программы еще и в том, что в ее содержание включены занятия по обогащению знаний детей о профессиях людей, которым необходимы как физические качества: сила, ловкость, быстрота, так и нравственные: честность, доброта, вежливость и др. Получая такие знания, у ребенка формируется навык труда, складывается уважительное отношение к труду взрослых разных профессий, расширяется кругозор, что способствует раннему проявлению у ребенка интересов и склонностей к конкретной профессии. В содержание программы включены такие формы работы как ярмарка, физкультурно-познавательные занятия, квест-игра и др., что способствует развитию и поддержанию устойчивого интереса к получению новых знаний, умений и навыков.

Актуальность Проблема профилактики и коррекции функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей в настоящее время приобрела особую актуальность. Это обусловлено, прежде всего, негативной тенденцией увеличения числа дошкольников, имеющих те или иные нарушения осанки и деформацию стоп.

В период дошкольного возраста стопа находится в стадии интенсивного развития, её формирование ещё не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению различных функциональных отклонений.

С другой стороны, в этот возрастной период организм отличается большой пластичностью, в связи с чем, можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путём укрепления мышц и связок стоп.

Педагогическая целесообразность программы заключается в построении учебного материала таким образом, при котором реализуются потребности детей в двигательной активности с одновременным профилактическим эффектом. В дошкольных учреждениях профилактическая работа показана всем детям с нарушением осанки и плоскостопием, так как это единственное средство, позволяющее эффективно укреплять мышечный корсет, выравнивать мышечный тонус. Противопоказания могут носить лишь временный характер, к которым относятся общее недомогание и высокая температура.

Отличительные особенности программы

Программа разработана с учётом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять своё здоровье. Программа включает в себя не только профилактические упражнения, но и двигательные игры и упражнения, беседы о здоровом образе жизни, дыхательную гимнастику, элементы антистрессовой гимнастики, релаксации, использование музыки и других форм физкультурно-оздоровительной работы.

Особенности организации образовательной деятельности.

Образовательная деятельность организована в традиционной форме. Занятия проводятся на базе МКДОУ д/с № 1, расположенного по адресу г. Бодайбо, ул. Байкальская, 10., в соответствии с индивидуальным учебным планом. Процесс обучения не имеет жестких рамок.

Адресат программы:

Программа «Крепыши» ориентирована на воспитанников 6-7 лет.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Занятия проводятся **2 раза в неделю, продолжительностью 30 минут.**

Общее количество часов в год – **72 часа.** Группы комплектуются с учетом медицинских показаний и желания родителей (законных представителей).

Наполняемость группы **15 человек.**

Объем Программы: Программа рассчитана на 1 год обучения.

Количество часов в неделю	Количество часов в год
2	72

Форма обучения:

Ведущей формой организации занятий являются, как групповая, так и индивидуальная. Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей заниматься.

Сроки реализации Программы

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Уровень освоения программы - базовый.

Режим занятий: Занятия проводятся **2 раза в неделю, продолжительностью 30 минут.**

Общее количество часов в год – **72 часа.**

Цель и задачи Программы

Цель программы: стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на становление ценностей здорового образа жизни, развитие и совершенствование организма.

Основные задачи программы:

Обучающие:

- формирование и закрепление навыка правильной осанки и постановки стоп;
- увеличение силы и выносливости мышц;
- улучшение координации движений;

Развивающие:

- оказание общеукрепляющего воздействия на организм ребенка;
- улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- проведение своевременной профилактической работы различных заболеваний опорно-двигательного аппарата;

Воспитательные:

- приобщение детей к здоровому образу жизни и воспитание потребности в нем.

Содержание Программы.

В содержание дополнительной общеразвивающей программы «Здоровячок» входит большое количество физических упражнений, нацеленных на содействие правильному физическому развитию детей, имеющих отклонения в здоровье, а именно: нарушение осанки, плоскостопие. Ученый материал программы предполагает не только профилактику физического развития дошкольников, но и укрепление здоровья детей.

В основное содержание программы входят:

- коррекционные упражнения различной направленности, развивающие физические способности дошкольников;
- упражнения на напряжение и расслабление мышц, релаксация;
- акробатические упражнения;
- композиции лечебно-профилактического танца;
- дыхательные гимнастики;
- различные виды массажей.

Занятия проводятся с детьми в игровой форме с определенной тематикой, что позволит теоретический материал совместить с практическим его использованием в повседневной жизни, а следовательно произойдет становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Раздел 1. Раздел «ОБЖ» (6 ч.).

Теория (2,5 ч.): Техника безопасности. Мониторинг, Утренняя гимнастика – самый первый шаг на пути укрепления здоровья, Здоровый сон, Учимся правильно дышать.

Практика (1,5 ч.): Утренняя гимнастика – самый первый шаг на пути укрепления здоровья, Учимся правильно дышать, Праздник Здоровья.

Раздел 2. «В мире профессий»

Теория (2,5 ч.): «В мире профессий».

Практика (3,5 ч.): «В мире профессий детского сада», «Юные спасатели», «Тренировка Олимпийцев», «Космонавтом стать хочу, пусть меня научат!», «Профессия военный», «Ярмарка профессий».

Раздел 3. «Красивая осанка – здоровая спина» (20 ч.).

Теория (4 ч.): Здоровая детская спинка, Школа красивой осанки, Учимся расслабляться, Азбука красивой осанки.

Практика (16 ч.): Здоровая детская спинка, Школа красивой осанки, Учимся расслабляться, Азбука красивой осанки.

Раздел 4 «Спорт, это серьезно!» (21 ч.).

Теория (4 ч.): Заниматься спортом нам не лень!, Оздоровительный комплекс «Вырасту большой», Оздоровительный комплекс «Сильные, ловкие», Оздоровительный комплекс «В здоровье наша сила», Алфавит телодвижения.

Практика (16 ч.): Заниматься спортом нам не лень!, Оздоровительный комплекс «Вырасту большой», Оздоровительный комплекс «Сильные, ловкие», Оздоровительный комплекс «В здоровье наша сила», Алфавит телодвижения, Квест-игра «Помощь Здоровячкам».

Раздел 5 «Неболейка» (12 ч.).

Практика (11 ч.): Оздоровительный массаж, Дыхательный массаж, Чтобы глазки лучше видели, Волшебные мячики, Массаж волшебных точек, Игровой самомассаж, Мониторинг физического развития.

Раздел 6 «Резвые ножки бегут по дорожке» (13 ч.)

Практика (13 ч.): Массаж стоп, Волшебные палочки, Тренируем свод стопы, Корректирующая гимнастика для стопы, Плантография.

Итоговое занятие (1 ч.). Открытое занятие для педагогов ДОУ «Азбука здоровья»

Планируемые результаты.

К концу года учащиеся будут знать: правила поведения на занятиях физкультурой, ее роль и влияние на организм. Что такое правильная осанка, как ее сохранить. Что такое плоскостопие и как его предупредить. Гигиенические требования к занятиям физкультурой.

К концу года учащиеся будут уметь: выполнять упражнения по профилактике нарушений ОДА не только на занятиях в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях.

К концу года учащиеся будут иметь: прирост показателей развития основных физических качеств и способностей.

Учебный план.

№	Тема занятий	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		теори я	практи ка	всего	
Раздел 1 «ОБЖ»					
1	Техника безопасности. Входной контроль	0,25	0,5	0,75	Мониторинг
3	О пользе утренней зарядки	0,5	1	1,5	
4	Для чего нам нужен сон?	0,5		0,5	
	Сестрички-привычки	0,5		0,5	
5	Правильное питание	0,5		0,5	
6	Учимся правильно дышать.	0,25	0,5	0,75	
	Текущий контроль		0,5	0,5	Праздник здоровья
Итого:		3,0	2,75	6	
Раздел 2 «В мире профессий»					

1	«В мире профессий детского сада»	0,5	0,5	1	Физкультурно-познавательное занятие
2	«Тренировка Олимпийцев»	0,5	0,5	1	Физкультурный досуг
3	«Космонавтом стать хочу, пусть меня научат!»	0,5	0,5	1	Спортивное развлечение
4	«Юные спасатели»	0,5	0,5	1	Тренировочное занятие
5	«Профессия военный»	0,5	0,5	1	
6	Текущий контроль «Ярмарка профессий».		1	1	Физкультурный праздник
Итого:		2,5	3,5	6	
Раздел 3 «Красивая осанка – здоровая спина»					
7-11	Здоровая детская спинка	1	4	5	
12-16	Школа красивой осанки	1	4	5	
17-20	Учимся расслабляться	1	4	5	
21-25	Азбука красивой осанки		4	4	
26	Текущий контроль		1	1	Занятие по карточкам
Итого		3	17	20	
Раздел 4 «Спорт, это серьезно!»					
27	Детям о спорте. Здоровый образ жизни.	0,5		0,5	
	Страна «Спортания»	0,5		0,5	
28	Комплекс физических упражнений «Обезьянки»		1	1	
29	Комплекс физических упражнений «Игрушки»		1	1	
31	Комплекс физических упражнений «Снегурочка»		1	1	

32	Комплекс физических упражнений «Веселые кубики»		1	1	
33	Комплекс физических упражнений «Готовлюсь в акробаты»		1	1	
34-37	Алфавит телодвижения	1	3	4	
38	Текущий контроль		1	1	Самостоятельная двигательнo-игровая деятельность
39	Промежуточная аттестация		1	1	Квест-игра «Вокруг света» с использованием здоровьесберегающих технологий
Итого		2	11	13	
Раздел 5 «Неболейка»					
40-41	Оздоровительный массаж	0,5	1,5	2	Игровые задания
42-43	Дыхательная гимнастика	0,5	1,5	2	Игровые задания
44-45	Чтобы глазки лучше видели	0,5	1,5	2	Игровые задания
46-47	Волшебные мячики		1	1	Наблюдение
48-49	Массаж волшебных точек	0,5	1,5	2	Игровые задания
50-51	Игровой самомассаж	0,5	1,5	2	Игровые задания
52-53	Массаж стоп		2	2	
54	Текущий контроль		1	1	Занятие по карточкам
Итого		0	14	14	
Раздел 6 «Игралочки-развивалочки»					
55	«Мы дружим с обручами»		1	1	
56	«Веселый стадион»		1	1	
57	«Я люблю играть с мячом»		1	1	
58	«Палочка-помогалочка»		1	1	
59	«День мяча»		1	1	
60	«Прыгуны»		1	1	
62	«Мой друг-		1	1	

	волан»				
63	«Волшебные обручи»		1	1	
64	«Мы спортсмены»		1	1	
65	«Спасатели»		1	1	
66	«В страну Шарландию»		1	1	
67	«Вместе весело шагать по просторам!»		1	1	
69	«На арене цирка»		1	1	
70	«В гостях у дельфинов»		1	1	
71	Текущий контроль		1	1	Плантография
72	Промежуточная аттестация		1	1	Открытое занятие для педагогов ДОУ
Итого:			18	18	
Всего:		6	66	72	

Календарный учебно-тематический план

№	Месяц	Название раздела. Тема занятия.	Объем часов			Форма занятия	Форма аттестации
			Все го	Теория	Практика		
1	Сентябрь	Раздел 1: «ОБЖ» Тема: 1. Техника безопасности. 2. Учимся правильно дышать.	1	0,5	0,5	Работа с демонстр. материалом	Мониторинг
2	Сентябрь	Раздел 1: «ОБЖ» Тема: 1. О пользе утренней зарядки	1	0,5	0,5	ИКТ (просмотр познавательного видео) Игровое занятие	
3	Сентябрь	Раздел 1: «В мире профессий» Тема: 1. «В мире профессий детского сада»	1	0,5	0,5	ИКТ (просмотр познавательного видео) Игровое занятие	
4	Сентябрь	Раздел 1: «ОБЖ»	1	0,5	0,5	ИКТ (просм	

		Тема: 1. Для чего нам нужен сон? 2. О пользе утренней зарядки				отр познавательного видео) Игровое занятие	
5	Сентябрь	Раздел 1: «ОБЖ» Тема: 1.Правильное питание 2.Учимся правильно дышать	1	0,5	0,5	ИКТ(просмотр познавательного видео) Игровое занятие	
6	Сентябрь	Раздел 1: «ОБЖ» Тема: 1.Сестрички-привычки 2.Текущий контроль	1	0,5	0,5	ИКТ(просмотр познавательного видео) Игровое занятие	Праздник здоровья
7	Октябрь	Раздел 2: «Красивая осанка-здоровая спина» Тема: 1.Здоровая детская спинка	1	0,5	0,5	Физкультурно-познавательное занятие	
8	Октябрь	Раздел 2: «Красивая осанка-здоровая спина» Тема: 1.Здоровая детская спинка	1	0,5	0,5	Занятие тренировка	
9	Октябрь	Раздел 2: «Красивая осанка-здоровая спина» Тема: 1.Здоровая детская спинка	1		1	Занятие тренировка	
10	Октябрь	Раздел 2: «Красивая осанка-здоровая спина» Тема: 1.Здоровая детская спинка	1		1	Занятие тренировка	
11	Октябрь	Раздел 2: «Красивая осанка-здоровая спина» Тема: 1.Здоровая детская спинка	1		1	Занятие тренировка	
12	Октябрь	Раздел 2 «В мире профессий»	1	0,5	0,5	Тренировочное	

		Тема: 1. «Юные спасатели»				занятие	
13	Октябрь	Раздел 2: «Красивая осанка-здоровая спина» Тема: 1.Школа красивой осанки	1	0,5	0,5	Занятие тренировка	
14	Октябрь	Раздел 2 «Красивая осанка-здоровая спина» Тема: 1.Школа красивой осанки	1		1	Занятие тренировка	
15	Ноябрь	Раздел 2 «Красивая осанка-здоровая спина» Тема: 1.Школа красивой осанки	1		1	Занятие тренировка	
16	Ноябрь	Раздел 2 «Красивая осанка-здоровая спина» Тема: 1.Школа красивой осанки	1		1	Занятие тренировка	
17	Ноябрь	Раздел: «Красивая осанка-здоровая спина» Тема: 1.Учимся расслабляться	1	0,5	0,5	Занятие тренировка	
18	Ноябрь	Раздел 2: «Красивая осанка-здоровая спина» Тема: 1.Учимся расслабляться 2.Азбука красивой осанки	1	0,5	0,5	Занятие тренировка	
19	Ноябрь	Раздел 2: «Красивая осанка-здоровая спина» Тема: 1.Учимся расслабляться 2.Азбука красивой осанки	1		0,5 0,5	Занятие тренировка	
20	Ноябрь	Раздел 2: «Красивая осанка-здоровая спина»	1			Занятие тренировка	

		Тема: 1.Учимся расслабляться 2.Азбука красивой осанки			0,5 0,5		
21	Ноябрь	Раздел 2: «Красивая осанка- здоровая спина» Тема: 1.Учимся расслабляться 2.Азбука красивой осанки	1		0,5 0,5	Занятие тренировка	
22	Ноябрь	Раздел 2: «Красивая осанка- здоровая спина» Тема: 1.Учимся расслабляться 2.Азбука красивой осанки	1		0,5 0,5	Занятие тренировка	
23	Декабрь	Раздел 2: «Красивая осанка- здоровая спина» Тема: 1.Учимся расслабляться 2.Азбука красивой осанки	1		0,5 0,5	Занятие тренировка	
24	Декабрь	Раздел 2: «Красивая осанка- здоровая спина» Тема: 1.Учимся расслабляться 2.Азбука красивой осанки	1		0,5 0,5	Занятие тренировка	
25	Декабрь	Раздел 2: «Красивая осанка- здоровая спина» Тема: 1.Учимся расслабляться 2.Азбука красивой осанки	1		0,5 0,5	Занятие тренировка	
26	Декабрь	Раздел 2: «Красивая осанка- здоровая спина» Тема: Текущий контроль	1		1		Занятие по карточкам
27	Декабрь	Раздел 3: «Спорт, это серьезно!»	1			Физкульту рно-	

		Тема: 1.Алфавит телодвижения		0,5	0,5	познавательное занятие	
28	Декабрь	Раздел 3: «Спорт, это серьезно!» Тема: 1.Алфавит телодвижения	1	0,5	0,5	Занятие тренировка	
29	Декабрь	Раздел 3: Тема: 1.Детям о спорте 2.Алфавит телодвижения	1	0,5	0,5	Занятие тренировка	
30	Декабрь	Раздел 3: «Спорт, это серьезно!» Тема: 1.»Страна Спортания» 2.Алфавит телодвижения	1	0,5	0,5	Занятие тренировка	
31	Декабрь	Квест игра «Вокруг света»	1		1	Игра с использова нием здоровьесб ерегающих технологий	Промежуточна я аттестация
32	Декабрь	Раздел 3: «Спорт, это серьезно!» Тема: 1.Алфавит телодвижения	1		1	Игровое занятие	
33	Январь	Раздел 3: «Спорт, это серьезно!» Тема: «Обезьянки»	1		1	Тематическ ий спектакль	
34	Январь	Раздел 3: «Спорт, это серьезно!» Тема: «Игрушки»	1		1	Тематическ ий спектакль	
35	Январь	Раздел 2: « В мире профессий » Тема: «Тренировка Олимпийцев»	1		1	Тематическ ий спектакль	
36	Январь	Раздел 3: «Спорт, это серьезно!» Тема: «Снегурочка»	1		1	Тематическ ий спектакль	
37	Январь	Раздел 3: «Спорт, это серьезно!» Тема: «Веселые кубики»	1		1	Тематическ ий спектакль	
38	Январь	Раздел 3: «Спорт, это серьезно!» Тема: «Готовлюсь в	1		1	Тематическ ий спектакль	

		акробаты»					
39	Январь	Раздел 3: «Спорт, это серьезно!» Тема: 1.Текущий контроль	1		1		Самостоятельная двигательная игровая деятельность
40	Февраль	Раздел 4: «Неболейка» Тема: 1.Оздоровительный массаж	1	0,5	0,5	Сюжетно-игровое занятие	
41	Февраль	Раздел 4: «Неболейка» Тема: 1.Оздоровительный массаж	1		1	Сюжетно-игровое занятие	
42	Февраль	Раздел 4: «Неболейка» Тема: 1.Дыхательная гимнастика	1	0,5	0,5	Сюжетно-игровое занятие	
43	Февраль	Раздел 4: «Неболейка» Тема: 1.Дыхательная гимнастика	1		1	Сюжетно-игровое занятие	
44	Февраль	Раздел 4: «Неболейка» Тема: 1.Чтобы глазки лучше видели	1	0,5	0,5	Сюжетно-игровое занятие	
45	Февраль	Раздел 4: «Неболейка» Тема: 1.Чтобы глазки лучше видели	1		1	Сюжетно-игровое занятие	
46	Февраль	Раздел 4: «В мире профессий» Тема: 1. «Профессия военный»	1	0,5	0,5	Сюжетно-игровое занятие	
47	Февраль	Раздел 4: «Неболейка» Тема: 1.Массаж волшебных точек	1		1	Сюжетно-игровое занятие	
48	Февраль	Раздел 4: «Неболейка» Тема: 1.Игровой массаж	1	0,5	0,5	Сюжетно-игровое занятие	
49	Март	Раздел 4:	1		1	Сюжетно-	

		«Неболейка» Тема: 1.Игровой массаж				игровое занятие	
50	Март	Раздел 4: «Неболейка» Тема: 1.Массаж стоп 2.Волшебные мячики	1		1	Сюжетно- игровое занятие	
51	Март	Раздел 4: «Неболейка» Тема: 1.Массаж стоп 2.Волшебные мячики	1		1	Сюжетно- игровое занятие	
52	Март	Раздел 4: «Неболейка» Тема: 1.Массаж стоп 2.Волшебные мячики	1		1	Сюжетно- игровое занятие	
53	Март	Раздел 4: «Неболейка» Тема: 1.Массаж стоп 2.Волшебные мячики	1		1	Сюжетно- игровое занятие	
54	Март	Раздел 4: «Неболейка» Тема: Текущий контроль	1		1		Занятие по карточкам
55	Март	Раздел 5: «Игралочки- развивалочки» Тема: 1.Мы дружим с обручами	1		1	Сюжетное занятие	
56	Март	Раздел 5: «Игралочки- развивалочки» Тема: 1.Веселый стадион	1		1	Сюжетное занятие	
57	Март	Раздел 5: «Игралочки- развивалочки» Тема: 1.Я люблю играть с мячом	1		1	Сюжетное занятие	
58	Апрель	Раздел 5: «Игралочки- развивалочки»	1		1	Сюжетное занятие	

		Тема: Палочка- помогалочка					
59	Апрель	Раздел 5: «Игралочки- развивалочки» Тема: 1.День мяча	1		1	Сюжетное занятие	
60	Апрель	Раздел 5: «Игралочки- развивалочки» Тема: 1.Прыгуны	1		1	Сюжетное занятие	
61	Апрель	Раздел 2: «В мире профессий» Тема: 1. «Космонавтом стать хочу, пусть меня научат!»	1		1	Сюжетное занятие	
62	Апрель	Раздел 5: «Игралочки- развивалочки» Тема: 1.Мой друг-волан!	1		1	Сюжетное занятие	
63	Апрель	Раздел 5: «Игралочки- развивалочки» Тема: 1. Волшебные обручи	1		1	Сюжетное занятие	
64	Апрель	Раздел 5: «Игралочки- развивалочки» Тема: 1.Мы спортсмены	1		1	Сюжетное занятие	
65	Апрель	Раздел 5: «Игралочки- развивалочки» Тема: 1.Спасатели	1		1	Сюжетное занятие	
66	Май	Раздел 5: «Игралочки- развивалочки» Тема: 1.В страну Шарландию	1		1	Сюжетное занятие	
67	Май	Раздел 5: «Игралочки- развивалочки» Тема: 1.Вместе весело	1		1	Сюжетное занятие	

		шагать по просторам!					
68	Май	Раздел 2: «В мире профессий» Тема: 1. «Ярмарка профессий»	1	0,5	0,5		Текущий контроль
69	Май	Раздел 5: «Игралочки-развивалочки» Тема: 1. На арене цирка	1		1	Сюжетное занятие	
70	Май	Раздел 5: «Игралочки-развивалочки» Тема: 1. В гостях у дельфинов	1		1	Сюжетное занятие	
71	Май	Раздел 5: «Игралочки-развивалочки» Тема: 1. Текущий контроль	1		1		Плантография
72	Май	Промежуточная аттестация	1		1		Открытое занятие для педагогов ДОУ
	Итого:		72	9,5	61,5		

Календарный учебный график

Раздел / Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	итого
Раздел 1	6									6
Раздел 2		8	8	4						20
Раздел 3				6	7					13
Раздел 4						9	6			15
Раздел 5							3	8	7	18
Аттестация	Мониторинг физического развития	Праздник здоровья		Промежуточная аттестация Квест игра «Вокруг света»					Открытый показ занятия	
Всего:	6	8	8	10	7	9	9	8	7	72

Условия реализации Программы.

Для реализации Дополнительной общеразвивающей программы «Крепыши», созданы необходимые условия:

1. Кадровое обеспечение реализации программы

Программа предусмотрена для педагогов дополнительного образования со средне-специальным или высшим профильным образованием. Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, инструктором по физической культуре, Мыриной Мариной Анатольевной, аттестованной на соответствие занимаемой должности и имеющей курсы повышения квалификации;

2. Материально-техническое обеспечение реализации программы:

- спортивный зал до 50 кв.м.;
- музыкальный центр;
- ноутбук;
- скакалки;
- обручи;
- бадминтон;
- массажные мячи;
- палочки для массажа ступней ног;
- маски;
- демонстрационный материал: плакаты, схемы, презентации, видеоролики, музыкальные произведения для сопровождения игр и упражнений, музыка для релаксации и т.д.;
- дидактическая игра «Здоровые ножки»;
- картотека игр и упражнений по каждому разделу программы.

3. Информационное обеспечение реализации программы:

Раздел	Тема занятия	Электронный образовательный ресурс
Раздел «ОБЖ»	Утренняя гимнастика – самый первый шаг на пути укрепления здоровья	https://www.youtube.com/watch?v=_V4ltv-sBR4 (теория) https://www.youtube.com/watch?v=a3pMqrjRciI (утренняя зарядка)
	Уроки здоровья от Здравчика	http://www.takzdorovo-to.ru/projects/305/
	Для чего нам нужен сон	https://www.youtube.com/watch?v=dFJ8OxioXVk
	Сестрички-привычки	https://www.youtube.com/watch?v=T2UbPMnQ0NA
	Правильное питание	https://www.youtube.com/watch?v=sSDDyJm8D7k (Азбука здоровья. Правильное питание)
Раздел «Красивая осанка – здоровая спина»	Здоровая детская спинка	https://www.youtube.com/watch?v=sJrzcLzlENU
	Школа красивой осанки	https://www.youtube.com/watch?v=z7MhJnVQOTU
	Учимся расслабляться	https://www.youtube.com/watch?v=ociddcCFe2Y (Рецепт хорошего отдыха)
Раздел «Спорт, это	Детям о спорте.	Просмотр видеоматериала по теме https://www.youtube.com/watch?v=oNrw35yR_rA

серьезно»	Здоровый образ жизни.	
	Страна «Спортания»	https://www.youtube.com/watch?v=jCDWhI8Pktc М-фильм «Спортания»

Формы аттестации учащихся.

Входной контроль – оценка исходного уровня знаний, умений, навыков учащихся перед началом реализации программы (сентябрь).

Текущий контроль - оценка качества усвоения учащимися содержания конкретной темы, раздела.

Промежуточная аттестация – оценка степени и уровня освоения Программы в соответствии с планируемыми результатами (декабрь, май)

Раздел	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Входной контроль	Мониторинг								
Текущий контроль	Праздник здоровья			Занятие по карточкам	Самостоятельная работа		Занятие по карточкам		Плантаграфия
Промежуточная аттестация				Квест игра «Вокруг света»					Открытый показ занятия

Оценочные материалы.

Реализация программы воспитания здорового образа жизни призвана способствовать формированию у детей мотивации на сохранение своего здоровья, развитие двигательной активности дошкольников и умению использовать полученные знания по профилактике нарушений осанки и плоскостопия в повседневной жизни.

Критерием эффективности реализации данной программы может служить:

- повышение общей культуры в направлении сохранения и развития физического здоровья;
- повышение уровня физического развития и общей физической подготовленности.

Оценочный лист физического развития и физической подготовленности воспитанника.

Параметры контроля	Начальный контроль	Промежуточный контроль	Итоговый контроль	Динамика	Общий вывод и рекомендации
Уровень общей культуры в направлении сохранения и развития физического здоровья					
Уровень (превосходный, высокий, средний, низкий)					

Уровень физического развития и общей физической подготовленности					
Антропометрия					
Рост					
Вес					
ЖЕЛ					
Силовая выносливость мышц					
Спина («Рыбка»)					
Живот («Уголок»)					
Шея					
Показатели состояния осанки и свода стопы					
Уровень состояния осанки и свода стопы					

В Приложении 1 представлен диагностический инструментарий для определения результативности программы.

Форма подведения итогов реализации программы.

Открытое занятие для педагогов ДОУ

Оценочные материалы (Приложение 1) содержат весь диагностический инструментарий, а именно:

Опросник для детей старшего дошкольного возраста для определения уровня общей культуры в направлении сохранения и развития физического здоровья;

Описание игровых упражнений для определения уровня физического развития и общей физической подготовленности;

Показатели для определения состояния осанки и свода стопы.

Методические материалы.

Для выполнения поставленных задач программы «Крепыши» используются технологии:

Здоровьесберегающие

- Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий;

- Комплексы по профилактике плоскостопия;

- Комплексы по профилактике нарушений осанки;

- Дыхательная гимнастика;

-Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки);

- Закаливание:

Ходьба босиком

Оптимальный двигательный режим

Упражнения на коррекцию плоскостопия

Упражнения на коррекцию сколиоза

Упражнения на коррекцию зрения

2.Технологии развивающего обучения (использование различных массажных дорожек, пособий из бросового материала и т.д.)

3.Игровые технологии (использование игровых персонажей).

Методическое обеспечение реализации программы включает, прежде всего, разнообразие форм проведения занятий.

- Традиционные (игровые задания)
- Занятия - тренировки
- Занятия по карточкам
- Сюжетно-игровые занятия
- Физкультурно-познавательные

Каждое занятие имеет трёхчастную структуру:

первая часть – «подготовительная» (разминка). Состоит из валеологических бесед, коротких игровых заданий и упражнений по коррекции осанки и плоскостопия, этюдов лечебно-профилактического танца;

вторая часть – «основная», проводится в игровой форме. Основная задача данной части является укрепление мышечного корсета и индивидуальная коррекция деформаций позвоночника. Упражнения выполняются как без предметов, так и с предметами (гимнастические палки, мячи массажные простые, обручи, большие гимнастические мячи, мешочки и т.д.);

третья часть – «заключительная», включает в себя малоподвижные игры, упражнения на расслабление мышц, дыхательную гимнастику, релаксацию, массаж и самомассаж стоп.

Методические приёмы, используемые педагогом, должны обеспечить соблюдение пропорций технической, тренинговой и исполнительски творческой деятельности детей в ходе занятия, создать эмоционально-образный настрой всех участников на совместную деятельность, обеспечить включение всех детей группы в процесс занятия на каждом отрезке времени в сочетании с индивидуальным подходом к каждому ребёнку. Важно, чтобы в ходе занятия и после него педагог мог оценить деятельность детей с точки зрения динамики изменения их физического развития, а также, чтобы и сами дети приобретали в ходе таких занятий навыки самооценки.

Кроме этого, педагогом используются и другие формы:

Праздник здоровья (Приложение 2) – мероприятие проводится с **целью** закрепления знаний о здоровом образе жизни, привития понимания, что каждый человек должен сам заботиться о своем здоровье с детства. **Цель** мероприятия: пропаганда здорового образа жизни.

Квест-игра (Приложение 3) одна из интересных форм, направленных на самовоспитание и саморазвитие ребенка как личности творческой, физически здоровой, с активной познавательной позицией.

Такая форма организации детей ненавязчиво, в **игровом**, занимательном виде способствует активизации двигательных процессов участников. С помощью такой игры достигаются следующие цели: ознакомление с новой информацией, закрепление имеющиеся знания, отработка на практике физических умений и навыков детей. В квестах присутствует элемент соревновательности.

Азбука телодвижения – это физические упражнения для укрепления мышц спины, живота, шеи и глаз, чтобы избежать искривления позвоночника и ухудшения зрения в будущем.

Массаж и самомассаж (Приложение 4.) Педагог проводит с детьми игры, игровые задания и упражнения с использованием массажеров (мячи с шипами, колечки с шипами, «кочки», массажные ролики, дорожки со следами, гимнастические мячи):

- оздоровительный массаж;
- дыхательный массаж;
- массаж для глаз;
- массаж волшебных точек;
- массаж стоп;
- игровой массаж.

В работе с детьми широко применяются игровые методы, поскольку игра может использоваться:

- как средство обучения (учить, играя);
- как средство релаксации, создания эмоционально приподнятой и комфортной обстановки (отдыхаем, играя);
- как средство воспитания коммуникативных, волевых и прочих качеств личности (развиваем, играя);
- как средство коррекции (помогаем решать проблемы в игре);

- как средство и форма досуговой деятельности (развлекаемся в игре);
- как средство диагностики (раскрываемся в игре).

Упражнения, способствующие развитию координационных способностей (Приложение 5):

- сочетание разных видов ходьбы, с высоким подниманием бедра, в полуприсяде сохраняя правильную осанку;
- стойка на одной ноге с закрытыми глазами;
- Ходьба по гимнастической скамейке, упор - стоя на коленях, сидя;
- общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручами.

Упражнения, способствующие комплексному и разностороннему развитию двигательных умений и навыков:

- сочетание движений ногами с одноимёнными и разноимёнными движениями руками;
- комплексы общеразвивающих упражнений разной координационной сложности;
- упражнения для укрепления мышечно – связочного аппарата стопы.

Игры и упражнения для релаксации (Приложение 6) - специальный метод, направленный на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных игр и упражнений.

В работе с детьми приветствуется применение наглядности. При проведении бесед, педагог демонстрирует плакаты, сюжетные картины, пиктограммы, схемы, фотографии, карточки физических упражнений.

Особое место занимает музыкальное оформление занятий.

Для психомышечной тренировки в релаксационной части занятия можно использовать специально записанные «Звуки леса», «Шум моря», «Пение птиц» и т.п. Также можно использовать классические музыкальные произведения, чтобы параллельно решать еще и задачи эстетического развития детей.

Список литературы.

1. Программа «Здоровье», Алямовская В.Г., Н.Новгород, 1993
2. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. Опыт создания авторской программы на базе дошкольного учреждения № 199 г. Н. Новгород. М, 1993.
3. Алямовская В.Г. Организация оздоровительного бега в дошкольном учреждении. М, 1996.
4. Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания. Н.Новгород, 1999.
5. Дик Н.Ф. Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников. М, 2007
6. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М, 2009.
7. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 6 лет. М, 2008.
8. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников 3 – 5 лет. М, 2003.
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников 5 – 7 лет. М, 2003.
10. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. СПб, 2012
11. Капитанова Т.В., Мамаева Е.Г., Сливина О.В., Чуманова Т.А., Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. М, 2006.
12. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. М, 2009.
13. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. М. 2009.
14. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4 – 5 лет. М, 2007.
15. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении, М. 2009.

16. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3 – 7 лет). М, 2002.
17. Вареник Е.Н., Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5 – 7 лет. М, 2006.
18. Мартынов С.М. Нетрадиционные методы реабилитации часто болеющих детей. М, 2002
19. Нищева Н.В. Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб, 2010
20. Новиковская О. Ум на кончиках пальцев. Веселые пальчиковые игры. Маленькие подсказки для родителей. СПб, 2007.
21. Силантьева С.В. Подвижные игры на каждый день для укрепления здоровья детей. СПб, 2012

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Программа «Здоровье», Алямовская В.Г., Н.Новгород, 1993
2. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. Опыт создания авторской программы на базе дошкольного учреждения № 199 г. Н. Новгород. М, 1993.
3. Алямовская В.Г. Организация оздоровительного бега в дошкольном учреждении. М, 1996.
4. Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания. Н.Новгород, 1999.
5. Дик Н.Ф. Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников. М, 2007
6. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М, 2009.
7. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 6 лет. М, 2008.
8. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников 3 – 5 лет. М, 2003.
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников 5 – 7 лет. М, 2003.
10. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. СПб, 2012
11. Капитанова Т.В., Мамаева Е.Г., Сливина О.В., Чуманова Т.А., Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. М, 2006.
12. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. М, 2009.
13. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. М. 2009.
14. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4 – 5 лет. М, 2007.
15. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении, М. 2009.
16. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3 – 7 лет). М, 2002.
17. Вареник Е.Н., Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5 – 7 лет. М, 2006.
18. Мартынов С.М. Нетрадиционные методы реабилитации часто болеющих детей. М, 2002
19. Нищева Н.В. Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб, 2010
20. Новиковская О. Ум на кончиках пальцев. Веселые пальчиковые игры. Маленькие подсказки для родителей. СПб, 2007.
21. Силантьева С.В. Подвижные игры на каждый день для укрепления здоровья детей. СПб, 2012
22. В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) : программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000

Диагностический инструментарий

Определение уровня общей культуры в направлении сохранения и развития физического здоровья/

ОПРОСНИК ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Ведущий диагностический метод — индивидуальная беседа с ребенком. Учитывая, что большинство вопросов беседы требует от воспитанника развернутых ответов, обдуманных решений, заложенных в некоторых вопросах проблемных ситуаций, воспроизведения дошкольником своего жизненного опыта, диагностика проводится по разделам! Так, например, один блок вопросов задается ребенку в утренние часы, а второй, если ребенок настроен на беседу, — в вечерние. Беседа может проводиться в течение нескольких дней.

Раздел 1. «Здоровый человек»

Цель—изучить особенности отношения ребенка к здоровью и мотивации здорового образа жизни, особенности знаний детей о здоровье человека. Вопросы для собеседования:

Скажи, пожалуйста, как ты понимаешь выражение «здоровый человек»?

Кого мы называем здоровым?

У нас есть в группе такие дети?

Как, по-твоему, быть здоровым —это хорошо или плохо? Почему?

А ты заботаешься о своем здоровье? Расскажи, пожалуйста, как ты это делаешь. Какие советы ты мне дашь, чтобы не заболеть?

Знаешь ли ты, что такое микробы? А как защититься от них?

Как ты думаешь, опасно ли быть неряхой и грязнулей?

Что может случиться с таким ребенком?

Ты считаешь себя здоровым ребенком?

Почему ты так думаешь?

Кого в вашей семье можно назвать здоровым? Почему ты так считаешь?

Делаешь ли ты и твои родители утреннюю зарядку?

Гимнастику для глаз?

Обливаются ли вы водой? Как ты думаешь, это вредно или полезно? Почему?

Что такое вредные привычки и есть ли они у тебя? Какие вредные привычки есть в вашей семье?

Знаешь ли ты, когда человеку бывает больно? Почему так происходит, как ты думаешь?

Раздел 2. «Знания о человеческом организме»

Цель—изучить особенности знаний детей о человеческом организме.

Вопросы для собеседования:

Скажи, пожалуйста, знаешь ли ты, из чего состоит твое тело?

Ребенку предлагается из отдельных составляющих частей тела человека собрать целостную фигуру (дидактическая игра «Собери человека»), По ходу игры воспитатель задает ребенку дополнительные вопросы: «Что ты сейчас делаешь? Как называется эта часть человеческого тела? Для чего она нужна человеку?» и др. Расскажи, что у тебя спрятано под кожей? Как ты думаешь, человек мог бы жить без скелета? Почему? Зачем человеку мышцы? Что произойдет, если сердце человека перестанет работать? Зачем организму человека нужна кровь? Если бы ты перестал дышать, то что бы с тобой произошло? Для чего человеку нужна пища? Расскажи, что с ней происходит, когда она попадает в рот? (Можно использовать наглядное средство —схему-таблицу «Внутреннее строение человека».) Где у тебя находится мозг? Зачем он тебе? Как ты думаешь, чем человек отличается от животного? А что есть общего у человека, животного, растения? (Можно использовать наглядное средство —три картинки с изображениями человека, животного и растения, например дерева.) Как ты думаешь, все люди устроены одинаково или каждый по-разному?

Критерии оценки:

*наличие ответов на вопросы и решений предлагаемых ребенку диагностических игровых и проблемных ситуаций;

*адекватность детских ответов и решений;

*полнота и глубина ответов, здоровьесберегающая эрудированность ребенка;

*перенос имеющихся здоровьесберегающих знаний в решение проблемных и имитационных ситуаций;

*активность дошкольника в ходе беседы, интерес к ее содержанию.

Уровни знаний детей

Превосходный, ребенок уверенно владеет здоровьесберегающим содержанием беседы, проявляет активность в общении со взрослым, с интересом отвечает на вопросы и решает проблемные ситуации. На все вопросы по четырем разделам диагностики ребенок дает

адекватные, исчерпывающие ответы, проявляя при этом здоровьесберегающую эрудированность и компетентность. Большинство ответов на вопросы позволяют ребенку продемонстрировать использование знаний, умений и навыков в реальной практике в решении конкретных здоровьесберегающих задач. Ребенок владеет устойчивой мотивацией к здоровому образу жизни. Представления ребенка носят целостный характер.

Высокий, ребенок владеет здоровьесберегающим содержанием беседы, проявляет активность в общении со взрослым, с интересом отвечает на вопросы и решает проблемные ситуации. Практически на все вопросы по четырем направлениям диагностики дает адекватные, однозначные и исчерпывающие ответы, часто проявляя здоровьесберегающую эрудированность. Некоторые ответы на вопросы позволяют ребенку продемонстрировать использование здоровьесберегающих знаний, умений и навыков в реальной практике, в решении конкретных здоровьесберегающих задач. Ребенок мотивирован к здоровому образу жизни. Его представления носят целостный характер.

Средний, ребенок отчасти владеет здоровьесберегающим содержанием беседы, некоторые разделы позволяют ему проявляться активнее в общении с воспитателем, в решении проблемных ситуаций. Не на все вопросы по четырем направлениям диагностики ребенок дает адекватные ответы, допускает ошибки, затрудняется отвечать. Часть ответов все же сопровождается детскими исчерпывающими комментариями, иногда проявляется здоровьесберегающая эрудированность. Это позволяет сделать вывод о здоровьесберегающей избирательности ребенка, о разрозненности его представлений. Некоторые ответы на вопросы позволяют ребенку продемонстрировать использование здоровьесберегающих знаний, умений и навыков в реальной практике, в решении конкретных здоровьесберегающих задач. Ребенок обладает неустойчивой мотивацией к здоровому образу жизни.

Низкий, ребенок слабо владеет здоровьесберегающим содержанием, некоторые разделы позволяют ему проявляться активнее в общении с воспитателем, в решении проблемных ситуаций, но чаще активность ребенка инициирует педагог, поддерживая его интерес к разговору. На большинство вопросов по четырем направлениям диагностики ребенок дает неадекватные ответы, допускает множество ошибок, затрудняется отвечать или не отвечает совсем. Некоторые ответы дошкольника все же сопровождаются комментариями, попытками объяснить свою мысль. Развернутость конкретных ответов подчеркивает избирательность ребенка, разрозненность здоровьесберегающих представлений. У ребенка не оформлена здоровьесберегающая компетентность, он не подготовлен к решению конкретных здоровьесберегающих задач. Ребенок обладает неустойчивой мотивацией или не мотивирован к здоровому образу жизни, не задумывается об этом.

Определение уровня физического развития и общей физической подготовленности
Антропометрия.

Силовая выносливость мышц.

1. **"Рыбка"** — упражнение для оценки силовой выносливости мышц спины: исходное положение — лежа на животе, руки вытянуты вперед. Приподнять над полом руки, ноги и голову. Руки в локтях не сгибать, голова между рук,

6 носки ног тянуть. Удерживать это положение до усталости (в секундах). 2. **"Уголок"** — лежа на спине, руки под головой, локти у поясницы прижаты к поверхности кушетки (пола). Определяем силовую выносливость мышц живота. Поднять прямые ноги вверх под углом 45 градусов и удерживать до усталости (в секундах), колени не сгибать, носки ног тянуть от себя.

3. Оценка силовой выносливости мышц шеи: Исходное положение, лежа на спине, руки лежат на животе, подбородок прижат к груди. Приподнять голову от пола (кушетки) на 4-5 см и удерживать до усталости (в секундах).

Вид упражнения	Начальный контроль	Промежуточный контроль	Итоговый контроль
----------------	--------------------	------------------------	-------------------

Спина («рыбка»)	Менее 1 мин	Не менее 1 мин	Не менее 1 мин 30сек
Живот («уголок»)	Менее 35 сек	Не менее 35 сек	Не менее 1 мин
Шея	Менее 1 мин	Не менее 1 мин	Не менее 1 мин 30 сек

Показатели состояния осанки и свода стопы.

Оценка осуществляется по 5-бальной системе:

1 балл – ребенок не может выполнить предложенные задания, помощь взрослого не принимает;

2 балла – ребенок с помощью взрослого выполняет предложенные задания;

3 балла – ребенок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого;

4 балла – ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все предложенные задания;

5 балла – ребенок выполняет самостоятельно все предложенные задания.

Полученная сумма баллов переводится в уровневые показатели, которые позволяют выявить к какому уровню (низкий, средний, высокий) соответствует развитие конкретного ребенка на данном этапе:

Высокий уровень - более 4,5 балла (более 90%)

Средний уровень – 3 балла - 4,4 балла (от 60% до 88%)

Низкий уровень – менее 2,9 балла (менее 58%)

Приложение 2

ПУТЕШЕСТВИЕ К ГНОМАМ ЗА СЕКРЕТОМ ЗДОРОВЬЯ

сценарий физкультурного занятия для детей 6-7 лет

Необходимое оборудование: канат, колокольчик, мешочки с песком, 7 обручей, массажные коврики, массажная дорожка с пуговицами (или дорожка со следами), 2 больших мяча, 4 конуса, маленькие мячики по числу детей, корзины, 2 фонаря гномов, маркеры по числу детей, апельсины, фонограмма песни «Дождя не боимся».

ИНСТРУКТОР: Ребята, наступает осень, и многие начинают чихать, простывать. А я слышала, что в далекой волшебной стране живут маленькие гномы, которые знают секрет

здоровья и никогда не болеют. Давайте отправимся к ним в гости и спросим, как они остаются здоровыми в любое время года. Путь предстоит нелегкий. Много опасностей может встретиться на пути. Вы готовы к испытаниям?

ДЕТИ: Да!

ИНСТРУКТОР: В волшебную страну гномов попасть не так-то просто. К тому же, они не любят гостей и потому прячутся. А живут они в маленькой стране, которая спрятана в большой горе. Но мы с вами дружные, сильные и справимся со всеми трудностями. И прямо сейчас мы отправляемся в путь!

Ходьба в колонне по одному.

ИНСТРУКТОР (корректирующие виды ходьбы):

- идем, как гномы, - на полусогнутых ногах, руки на коленях;
- идем, как великаны, – на носках, руки вверху;
- впереди препятствия, перешагивайте их – ходьба, высоко поднимая колено;
- осторожно, впереди болото, перепрыгивайте с кочки на кочку – прыжки влево-вправо с продвижением вперед;
- впереди река, плывем – ходьба широким шагом, с попеременными круговыми движениями руками;
- дальше едем на лошадях – прямой галоп, руки вместе, вытянуты вперед;
- пересаживаемся на машины, включаем первую скорость – медленный бег, вторую скорость – бег с ускорением, третью скорость – быстрый бег;
- еще немного осталось - шагом марш!

Упражнение на дыхание.

ИНСТРУКТОР: Давайте разделимся на три колонны и поищем вход в пещеру – перестроение в колонну по три.

ИНСТРУКТОР: Над нами огромная туча, начинается дождь. Вы дождя не боитесь?

ДЕТИ: Нет!

ИНСТРУКТОР: Здорово! Тогда давайте покажем дождю, что мы его не боимся. А заодно немного разомнемся и подготовимся к предстоящим трудностям.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

(под фонограмму песни «Дождя не боимся»)

1. «В ПУТЬ!»

И.п.: о.с., руки на поясе.

Попеременный подъем/спуск с пятки на носок.

2. «МЫ СИЛЬНЫЕ!»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены.

1-2: поочередно ставим руки на пояс;

3-4: поочередно ставим руки к плечам;

5: разводим руки в стороны;

6: возвращаем руки к плечам, зажав пальцы в кулаки;

Возвращаемся в и.п.

Повторить 4-5 раз.

3. «РАЗГОНИМ СТРАХИ И ТЕМНОТУ!»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны и согнуты в локтях.

Повороты в стороны.

Повторить 6-8 раз в каждую сторону.

4. «ПОИЩЕМ ГНОМОВ!»

И.п.: о.с., руки опущены.

Выпад вправо, приложить руку ко лбу. Вернуться в и.п. То же влево.

Повторить 4-5 раз в каждую сторону.

5. СПУСКАЕМСЯ В ТОННЕЛЬ!»

И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

1-3: пружинистые приседания, вытянув руки вперед;

4: вернуться в и.п.

Повторить 6-8 раз.

6. «ПОМОГИ ДРУГУ!»

И.п.: дети садятся на пол парами, лицом друг к другу, соединив стопы и взявшись за руки.

Наклоны вперед-назад. Дети по очереди тянут друг друга за руки.

Повторить 6-8 раз в каждую сторону.

7. «ЛИФТ»

И.п.: стоя, ноги скрестно, руки опущены.

Сесть на пол по-турецки, руки положить на колени. Встать, не касаясь руками пола.

Повторить 6 раз.

8. «ПУТЕШЕСТВИЕ В ВАГОНЕТКАХ»

И.п.: сидя на полу, руки согнуты в локтях.

Передвигаться вперед на ягодицах, не касаясь руками пола. То же, двигаясь назад.

Повторить 5-6 раз в каждую сторону.

9. «МЫ СПРАВИМСЯ!» (серия различных прыжков в сочетании с ходьбой)

И.п.: о.с., руки опущены.

1) «Мы были сильными!» - прыжки: ног врозь-вместе, руки сгибать-разгибать в локтях, пальцы зажаты в кулаки.

2) «Мы были ловкими!» - прыжки: на двух ногах из стороны в сторону.

3) «У нас все получится!» - прыжки на двух ногах с хлопками над головой.

Ходьба в колонне по одному. Бег с закрытыми глазами. Спокойная ходьба.

ИНСТРУКТОР: Ребята, впереди туман. Давайте его раздуем – упражнение на дыхание (дети, приложив руки ко рту, дуют влево/вправо).

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ

ИНСТРУКТОР: Ну что ж, мои маленькие путешественники, мы уже подошли к горе, в которой живут гномы. Но попасть в страну гномов могут только люди такого же маленького роста, как они. Но это не беда. У меня есть волшебный колокольчик, который поможет вам стать такого же маленького роста, как и гномы. Для этого нужно подпрыгнуть и коснуться колокольчика, чтобы он прозвонил (бег с прыжком до

колокольчика).

1. РАЗБЕЖАТЬСЯ, ПОДПРЫГНУТЬ ДО КОЛОКОЛЬЧИКА.

ИНСТРУКТОР: Вот вы и стали такими же маленькими, как гномы. Теперь вы сумеете пройти в пещеру. В пещере вас ждут опасные лабиринты, каменистые дороги (доска с пуговицами), ущелья, где надо будет прыгать с камня на камень (коврики массажные). А еще гномы не любят лентяев. В своей стране они все время трудятся, добывают драгоценные камни и переносят их в мешочках в таинственную пещеру. А она за это дарит им здоровье. Давайте же и мы, как настоящие гномы, пройдем по опасным дорогам волшебной горной страны и поможем добыть драгоценные камни. Может быть, таинственная пещера и нам здоровье подарит. Тогда мы станем крепкими и здоровыми.

Дети проходят все этапы поточным методом.

2. ПРОЛЕЗАНИЕ В ОБРУЧИ, СКРЕПЛЕННЫЕ МЕЖДУ СОБОЙ, БОКОМ С ПРОДВИЖЕНИЕМ ВПЕРЕД.

3. ПЕРЕПРЫГИВАНИЕ С КОВРИКА НА КОВРИК НА ДВУХ НОГАХ.

4. ХОДЬБА ПО МАССАЖНОЙ ДОРОЖКЕ С МЕШОЧКОМ НА ГОЛОВЕ.

5. ХОДЬБА ПО КАНАТУ, ПОЛОЖЕННОМУ НА ПОЛ, БОКОМ ПРИСТАВНЫМ ШАГОМ.

ИНСТРУКТОР: Ребята, я хотела еще что-то рассказать вам о гномах. Они очень загадочный народ. У них есть волшебные палочки, которыми они рисуют. Но рисуют они не руками, а ногами. Хотите попробовать рисовать волшебными палочками так, как рисуют гномы? Давайте оставим гномикам свои рисунки на память.

«ВОЛШЕБНЫЕ ПАЛОЧКИ ГНОМОВ» (рисование ногами)

ИНСТРУКТОР: А теперь, когда мы смело прошли горными тропами, помогли добыть драгоценные камни, научились рисовать волшебными палочками ногами, самое время поиграть.

ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ

1. «ОСВЕТИ ДОРОГУ ДРУГУ»

Для игры понадобятся: 2 фонарика гномов, 4 конуса.

Правила: разбиться на пары, добежать до корзины, вдвоем неся мяч. Вернуться, передать мяч следующей паре. Команда, первая справившаяся с заданием, побеждает.

2. «НАПОЛНИ СУНДУК СОКРОВИЩАМИ»

Для игры понадобятся: 3 корзины, маленькие мячики по числу детей.

Правила: добежать до корзины, взять 1 мячик и отнести его в свою корзину. Команда, первая справившаяся с заданием, побеждает.

3. «ГОНКИ НА ШАРАХ»

Для игры понадобятся: 2 больших мяча с ручками, 4 конуса.

Правила: допрыгать на мяче до конуса, вернуться назад. Команда первой справившаяся с заданием побеждает.

ИНСТРУКТОР: Ну вот, наше волшебное путешествие подошло к концу. Вы были сильными и ловкими, быстрыми и внимательными. И давайте за все это поблагодарим наши организмы!

РЕЛАКСАЦИЯ И САМОМАССАЖ

1. Давайте скажем спасибо нашим глазкам, ведь они внимательно смотрели, были зоркими (дети гладят себя по лицу, говорят спасибо).

2. Как вы думаете, кроме глаз нам кто-то еще помогал? Наши ушки. Они внимательно слушали задания и команды. Давайте сделаем им небольшой массаж (дети массируют мочки ушей, говорят спасибо).

3. Кому мы еще скажем спасибо? (Нашим носикам, ведь они помогали нам дышать - спасибо.)

4. А кто помогал нам быстро бегать? (Наши ноги. Поглаживают ноги, говорят спасибо).

5. Кто помог переносить сокровища гномов? (Наши руки. Поглаживают руки, говорят спасибо.)

6. А сами вы старались? Тогда поблагодарите себя, погладьте по голове, скажите себе спасибо.

ИНСТРУКТОР: Ребята, а теперь закройте глаза, послушайте музыку и немного отдохните,

Дети закрывают глаза, звучит спокойная музыка. Инструктор ставит в середину круга корзину с апельсинами.

ИНСТРУКТОР: Представьте, как волшебные силы здоровья вливаются в ваши тела, какими сильными становятся ваши руки, ноги, каким ровным становится ваше дыхание. Послушайте, как ровно бьется ваше сердце.

ИНСТРУКТОР: Откройте глаза! Посмотрите, волшебная пещера подарила нам с вами витамины – оранжевые апельсины! Давайте скажем пещере спасибо!

Дети говорят спасибо.

ИНСТРУКТОР: А сейчас я превращу вас из гномов обратно в детей.

Инструктор дотрагивается до голов детей волшебной палочкой.

ИНСТРУКТОР: Ну вот, мы отдохнули, расслабились. А ведь впереди еще обратный путь. Посмотрим, такие же вы внимательные и быстрые, как и прежде? Как только я досчитаю до трех, нужно будет быстро встать на ноги и построиться в колонну по одному.

Инструктор считает, дети выстраиваются в колонну по одному у входа.

ИНСТРУКТОР: Мы отправлялись с вами в путешествие, чтобы узнать секреты здоровья. А теперь скажите мне, ребята, в чем же секрет здоровья гномов?

Ответы детей (в том, что они занимаются спортом, трудятся, едят вкусные и полезные витамины...).

ИНСТРУКТОР: Если будем мы стараться,
Спортом будем заниматься,
Будем сильными, тогда...

ДЕТИ: Со здоровьем подружиться
Не составит нам труда!

Дети прощаются, выходят из зала.

Приложение 3.

Квест - игра в детском саду для детей старшего дошкольного возраста «Мы за здоровый образ жизни»

Цель: Пропаганда активных форм досуга.

Задачи.

1. Систематизировать и обобщать знания по здоровому образу жизни.
2. Приобретение в игровой форме новых жизненно необходимых знаний по здоровому образу жизни.
3. Формирование мотивации на ведение здорового образа жизни.

Дети под спортивный марш входят в зал.

Ведущий. Здравствуйте, всем! Видеть здесь рады
Самых активных детей детского сада !

7апреля проводится Всемирный День Здоровья. Этот день ежегодно проводится для того, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни.

Говоря друг другу «здравствуйте», мы всегда желаем собеседнику здоровья, хорошего настроения. Говорят, что «Хорошее настроение – половина здоровья!» Давайте поздороваемся .

Коммуникативная песня-игра «Здравствуй, друг!»

(муз. Песни «Капель» В.Алексеев)

Вступление и проигрыш: Дети выполняют повороты, стоя врассыпную по залу

Куплет: Зашагали ножки прямо по дорожке. *Гуляют врассыпную по залу*

Весело гуляли и друга повстречали. *Находят себе пару – друга*

Припев: Здравствуй, здравствуй, милый друг! *Пожимают руки друг другу*

Ты посмотри вокруг. *Разводят руки в стороны*

Ты мне только улыбнись! *Улыбаются друг другу*

Крепко обнимись! *Обнимаются*

Проигрыш: кружатся в парах, держась за руки.

Движения на последующие куплеты и припевы повторяются.

Ведущий. Мы надеемся, что сегодня в нашем зале у всех хорошее настроение. Мы хотим, чтобы вы были здоровы и занимались спортом. Сегодня мы все вместе отправимся в путешествие-игру и укрепим свое здоровье.

(В соответствии с полученной на руки маршрутной картой дети посещают станции Здоровья. По окончанию прохождения станции, дети проходят до следующего испытания выполняя заданные упражнения) .

Ведущий. Начинается игра! За здоровьем в путь пора!

Всем известно, чтобы быть здоровым, нужно вести Здоровый Образ Жизни! А что значит вести Здоровый Образ Жизни?

Ответы детей.

Правильно !Это значит – соблюдать режим дня, правильно питаться, заниматься спортом, делать утреннюю зарядку, другими словами – заботиться о своем здоровье!

1 станция . Становитесь по порядку

Будем делать мы зарядку.

Раз два три четыре пять

Будем дружно начинать.

Зарядка «Помогатор»

Спасибо зарядке, здоровье в порядке.

Ведущий. Молодцы! Переходим к второй станции.

Станция 2. На столе лежат картинки с изображением предметов гигиены. Задача детей отгадать загадки и найти картинку отгадку.

1. По утрам и вечерам

Чистит - чистит зубы нам,

А днем отдыхает,

В стаканчике скучает (**зубная щетка**).

2. Длинная дорожка,

Два вышитых конца,

Мягкая и чистая

После купания осушит меня (**полотенце**)

3. Бывает семейным, хозяйственным, банным,

Бывает душистым иль не пахнет совсем,

Разного цвета, размера и формы любой,
Но скользким бывает только с водой! (**мыло**)

4. Зубастая пила
В лес густой пошла.
Весь лес обходила,
Ничего не спилила. (**расческа**)

5. Мыло и подружка
Помоют Андрюшку.
Подружка по спине плясала,
Спинка розовой стала. (**мочалка**)
(переходят к следующей станции «Полезные и вредные продукты»)

Ведущий. Как вы думаете, а пища приносит нам здоровье? Сейчас вам надо выбрать только полезные продукты и заполнить ими холодильник.

3. Станция «Полезные и вредные продукты»

(на столах лежат картинки с вредными и полезными продуктами. Задача детей заполнить холодильник только полезными продуктами) .

Станция 4. «Зеленая аптека»

Ведущий. Еще для здоровья человека есть «Зеленая аптека»

В ней представлены растения. Для здоровья их значения.

Буквы в слове переставьте! И растение представьте!

Все задания на доске (дети отгадывают загаданное слово, составляя из букв правильный ответ).

1. Это медонос. Любимое дерево пчел и медведя. Такой мед самый вкусный.

ПЛИА (ЛИПА)

2. Плоды этого кустарника вкусны. Содержат много витаминов С.

ПОВШИНКИ (ШИПОВНИК)

3. Листья этого дерева убивают болезнетворных микробов. Даже веники для бани из таких веток самые лучшие.

РАБЕЗЁ (БЕРЁЗА)

4. И сладкое лакомство его плоды. И средство от простуды.

НИЛАМА (МАЛИНА)

Ведущий. Мы немножечко устали

Физминутку сделать надо.

Станция 5. Физминутка.

Физминутка «Арам, зам, зам»

6. Станция «Мы – знатоки ЗОЖ»

Принадлежности: листочки с пословицами, разделенными на части. Задача соединить начало и конец пословицы.

Если хочешь быть здоров — закаляйся.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.

В здоровом теле здоровый дух.

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

Станция 7 «Спортивная»

Ведущий. Все знают, что физкультура и спорт – главные помощники здоровья. И поэтому мы сейчас будем проявлять спортивную смекалку и быстроту.

Поиграем мы с мячами,

Как играть, узнайте сами.

Для начала мы все вместе выстроимся в две шеренги .

После мяч нам надо взять, чтоб задание с ним выполнять.

«Передай мяч» Каждый игрок в команде передает мяч над головой сзади стоящему товарищу, когда мяч окажется у последнего игрока команды, он бежит и отдает мяч первому.

«Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым ногами».

Каждый игрок в команде зажимает мяч между колен и прыгает до финишной прямой, стараясь не уронить мяч. Обрато возвращается бегом.

У линии старта передает эстафету следующему касанием руки.

Ведущий. Чтобы быть здоровым, надо с физкультурой и спортом дружить! Наша игра подошла к концу. Самое главное для человека в жизни – это его здоровье. Ведь недаром, испокон веков известна фраза «В здоровом теле - здоровый дух!» От всей души желаю Вам крепчайшего здоровья! Мы благодарим всех детей за активность и награждаем медалями «Здоровячок».

Дети организованно выходят из зала.

Приложение 4.

ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение.

Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Задачи:

1. Воспитывать интерес к оздоровительному массажу.
2. Обучать элементам массажа.
3. Закреплять технику выполнения различных видов игровых массажей
4. Повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям

5. Предотвращать простудные заболевания путем воздействия на активные точки.
6. Развивать интеллектуальные функции.
7. Развивать двигательную память.
8. Воспитывать бережное отношение к своему телу.
9. Развивать коммуникативные навыки и тактильное восприятие

Тема «Домашние животные»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, стимулирует его способность к естественному исцелению, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения

Массаж спины «Кто пасется на лугу»

(для старшего дошкольного возраста)

Далеко, далеко	Положить руки на плечи ребенку, стоящему впереди, и похлопать по плечам.
На лугу пасутся	Загнуть большой палец на правой руке и «рисовать» четырьмя остальными пальцами «змейку» вдоль позвоночника впереди стоящего.
Ко...	Покачать плечами вперед – назад.
- Козы?	Наклонить голову вперед.
- Нет, не козы!	Покачать головой вправо-влево.
Далеко, далеко	Повернуться на 180 и повторить движения 1- го куплета.
На лугу пасутся	
Ко...	
- Кони?	
- Нет, не кони!	
Далеко, далеко	Опять повернуться на 180 и повторить те же движения.
На лугу пасутся	
Ко...	Повернуться на 90 , покачать головой, поставив
руки	
- Коровы?	на пояс.
- Правильно, коровы!	
Пейте, дети, молоко,	Постепенно, медленно присесть. На последний слог
Будете здоровы!	быстро встать на ноги и поднять руки вверх.

(Ю. Черных)

Тема «Домашние животные»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, стимулирует его способность к естественному исцелению, способствует психо-эмоциональной разрядке, улучшению настроения

Массаж спины «Свинки»

Как на пишущей машинке	Встать друг за другом «паровозиком» и
Две хорошенькие свинки	похлопывать по спине ладонями впереди
Все постукивают	стоящего ребенка, на повторение потешки
Все похрюкивают:	поворачиваются на 180 и поколачивают
Туки-туки-туки-тук!	кулачками, затем постукивают
Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!	пальчиками и поглаживают ладонями.

Самомассаж «Петушок»

Раз и два! Раз и два! Тереть ладони друг о друга.
Начинается игра.

Красим крылья и живот, Красим грудочку и хвост, Красим спину, Красим ножки, Красим гребешок немножко.	Поглаживать ладонями руки, живот, грудь, поясницу, ноги, голову.
Вот какой стал петушок, Ярко-красный гребешок.	Поставить руки на пояс, горделиво выпрямиться. Сделать несколько полуоборотов влево – вправо.

Тема «Домашние животные»

Цель: благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга.

Массаж пальцев «Гусь»

Где ладошка? Тут? Тут!	Показывает правую ладошку.
На ладошке пруд? Пруд!	Гладят левой ладонью правую.
Палец большой – Это гусь молодой, Указательный – поймал, Средний – гуся ощипал, Безымянный – суп варил, А мизинец – печь топил.	Поочередно массируют каждый палец.
Полетел гусь в рот, А оттуда в живот.	Машут кистями, двумя ладонями, прикасаются ко рту, потом к животу.
Вот!	Вытягивают ладошки вперед.

Тема «Транспорт»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, стимулирует его способность к естественному исцелению, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения

Массаж спины «Паровоз»

(Младший и старший дошкольный возраст)

Дети встают друг за другом «паровозиком», кладут друг другу на плечи ладони и выполняют массаж спины.

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу, Стоять на месте не хочу!	Похлопывание по спине ладонями.
Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу, Стоять на месте не хочу!	Поворот на 180, поколачивание кулачками.
Колесами стучу, стучу, Колесами стучу, стучу, Колесами стучу, стучу, Садись скорее, прокачу!	Поворот на 180, постукивание пальцами. Поворот на 180, поглаживание ладонями.
Чу, чу, чу!	Легкое поглаживание пальцами.

Тема «Транспорт»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, стимулирует его способность к естественному исцелению, способствует психо-эмоциональной разрядке, улучшению настроения

Массаж спины «Паровоз»

(для младшего дошкольного возраста)

Дети встают друг за другом паровозиком.

Паровоз кричит: «Ду-ду! Похлопывание ладошками.

Я иду, иду, иду!»

А вагоны стучат, а вагоны говорят: Поколачивание кулачками.

«Так-так-так! Так-так-так!

Тема «Овощи»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, стимулирует его способность к естественному исцелению, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения

Массаж спины «Борщ»

(для младшего и старшего дошкольного возраста)

Дети встают друг за другом, кладут ладони на спину впереди стоящего.

Чики-чики-чики-ща! Похлопывать ладонями.

Вот капуста для борща.

Покрошу картошки, Постукивать ребрами ладоней.

Свеколки, морковки,

Полголовки лучку, Поколачивать кулачками.

Да зубок чесночку.

Чики-чики-чики-чок! Поглаживать ладонями.

И готов борщичок!

(М. Богородицкая)

Тема «Овощи»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма.

Массаж шеи «Лук»

(по китайской медицине)

(для старшего дошкольного возраста)

Зеленеет лук в воде, Левой рукой обхватывают шею с правой

Пузырьки – на бороде, стороны и потирают ее, проводя ладонью к основанию горла.

Пузыречки, пузырьки - Повторяют правой рукой.

Шалуны, озорники!

Каждый этот пузыречек Указательным и большим пальцем руки

Очень бороду щекочет. оттягивают кожу на шее и отпускают ее. Если так щекотать,

Всяк захочет хохотать!

Лук трясет бородой, Большим пальцем левой руки обхватывают Навостряет

стрелки: шею слева, а остальными пальцами – справа, массируют шею вверх и вниз.

Скоро буду молодой

Лежать на тарелке.

(Ю. Мориц)

Тема «Овощи»

Цель: повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм

Самомассаж пальцев «Вырос нас чесночок»

Вырос у нас чесночок, Поглаживание мизинца пальца правой руки сверху вниз

Перец, томат, кабачок, Поглаживание безымянного пальца правой руки

Тыква, капуста, картошка, Поглаживание среднего пальца правой руки

Лук и немножко горошка,	Поглаживание указательного пальца правой руки
Овощи мы собирали, Ими друзей угощали,	Поглаживание мизинца левой руки Поглаживание безымянного пальца левой руки
Квасили, ели, солили,	Поглаживание среднего пальца левой руки
С дачи домой увозили.	Поглаживание указательного пальца левой руки
Прощай же на год	Поглаживание большого пальца правой руки
Наш друг огород.	Поглаживание большого пальца левой руки

Тема «Насекомые»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, стимулирует его способность к естественному исцелению, способствует психо-эмоциональной разрядке, улучшению настроения

Массаж спины «Комары»

Мой приятель Валерий Петров Никогда не кусал комаров, Комары же об этом не знали, И Петрова часто кусали. «Кусь-кусь-кусь, кусь-кусь-кусь! Я Петрова не боюсь! Буду я его кусать, Буду я его щипать». Эй, Валерий, убегай, Комаров догоняй.	Дети встают друг за другом. Растирают спины ладонями. Легко постукивают пальцами. Легко пощипывают. Поглаживают ладонями. Затем дети поворачиваются на 180 и повторяют массаж.
--	--

Тема «Насекомые»

Цель: стимулирует прилив крови к рукам, благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм

Массаж рук «Божья коровка»

Божья коровушка, Полети на облышко, Принеси нам с неба, Чтобы были летом В огороде бобы, В лесу ягоды, грибы, В роднике водица, Во поле пшеница.	«Пробегают» пальцами правой руки по левой руке от кисти к плечу. «Пробегают» пальцами по правой руке. Поглаживают правой ладонью левую руку от кисти к плечу. Также поглаживают правую руку.
---	---

(Русская народная приговорка)

Тема «Насекомые»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма.

Массаж уха «Муха»

(для старшего дошкольного возраста)

Муха-горюха Села на ухо. Сидела, сидела, летела.	Загибают вперед всеми пальцами ушные раковины прижимают, отпускают, ощущая в ушах хлопок. Кончиками большого и указательного пальцев тянут вниз обе мочки ушей 4 раза.
---	---

Жужжала, жужжала, Ухо чесала.	Захватывают большим и указательным пальцами козелок. Сдавливают, поворачивают его во все стороны.
----------------------------------	---

Песню пела: «За-за-за!»- Посидела, посидела, Дальше полетела.	Всеми пальцами массируют ушную раковину. Массаж противозавитка – хрящевого выступа, находящегося сзади наружного слухового прохода.
---	--

Н-н-н...	Кладут ладонь на голову и закрывают глаза.
----------	--

Тема «Насекомые»

Цель: мобилизует защитные силы организма, стимулирует его способность к естественному исцелению, способствует психо-эмоциональной разрядке, улучшению настроения.

Массаж ног «Божья коровка»

(для старшего дошкольного возраста)

Божьей коровки папа идет,	Сидя, поглаживать ноги снизу вверх.
---------------------------	-------------------------------------

Следом за папой мама идет,	Разминать их,
За мамой следом детишки	похлопывать ладошками.

идут,

Вслед за ними самые	«Шагать» пальчиками.
---------------------	----------------------

малышки бредут.

Красные юбочки носят	Поколачивать кулачками.
----------------------	-------------------------

они,

Юбочки с точками	Постукивать пальцами.
------------------	-----------------------

черненькими.

На солнышко они похожи, Встречают дружно новый	Поднять руки вверх и скрестить кисти, широко раздвинув пальцы.
---	---

день.

А если будет жарко им, То спрячутся все вместе	Поглаживать ноги ладонями и спрятать руки за спину.
---	--

в тень.

(М. Ю. Картушина)

Тема «Насекомые»

Цель: благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм

Массаж рук «Улитка»

Домик едет по травинке - росинки.	Делают растирающие круговые движения кулачком от кисти к плечу. Объезжает все
--------------------------------------	---

То улитка ползет, Домик на себе везет.	«Пробегаются» пальчиками от кисти к плечу.
---	---

Вот подул ветерок, Закачался листок.	Поколачивают кулачками.
---	-------------------------

И опять по травинке Медленно ползет улитка.	Поглаживают руки ладонью. При повторении делают массаж другой руки.
--	--

Тема «Игрушки»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения

Массаж спины «Барабан»

- Бам! Бам! Что за гам?	Постукивают кулачками.
-------------------------	------------------------

Так шуметь не стыдно вам!

- Дядя Барабан, мы так стучали, Что перебудили целый свет.	Похлопывают ладошками.
---	------------------------

Где-то пять копеек потеряли - Поколачивают пальчиками.
Не купить теперь конфет!
- Бам! Бам! Стыд и срам! Поглаживают ладонью.
Я конфет сам вам дам!

Тема «Хлеб», «Продукты питания»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения

Самомассаж «Пирог»

За стеклянными дверями	Выполнять хлопки правой ладонью по левой руке от кисти к плечу.
Ходит Мишка с пирогами.	Хлопки по правой руке.
Здравствуй,	Хлопки по груди.
Мишечка-дружок,	
Сколько стоит пирожок?	Хлопки по бокам.
Пирожок-то стоит три,	Хлопки по пояснице.
А лепить-то будешь ты!	Хлопки по ногам сверху вниз.
Напекли мы пирогов,	Выполнять последовательно поглаживание К празднику стол
готов. рук, корпуса, ног.	

Тема «Профессии»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения

Самомассаж «Плотник»

(для старшего дошкольного возраста)

Мастер в руки взял фуганок,	Поглаживать левую руку от плеча к кисти 4 раза.
Остро наточил рубанок,	Поглаживать правую руку.
Доски гладко настругал,	Разминать левую руку.
Взял сверло, шурупы взял,	Разминать правую руку.
Доски ловко просверлил,	Круговые движения пальцами правой руки от плеча к левой кисти.
Их шурупами свинтил,	То же левой рукой.
Поработал долотом,	Поколачивание по левой руке.
Сколотил все молотком.	Поколачивание по правой руке.
Получилась рама -	Быстро перебирая пальцами правой руки, пройти ими по левой от плеча до локтя.
Загляденье прямо!	То же левой рукой.
Прекрасный тот работник	Погладить левую руку.
Зовется просто: плотник.	Погладить правую руку.

(И. Лопухина)

Тема «Профессии»

Цель: благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Массаж рук «Строим дом»

(для старшего дошкольного возраста)

Целый день тук да тук,	Похлопывание ладонью правой руки по левой руке от кисти плечу.
Раздается звонкий стук.	Похлопывание ладонью по правой руке.
Молоточки стучат,	Поколачивание правым кулачком полевой руке от кисти к плечу.

Строим домик для зайчат. Молоточки стучат, Строим домик для бельчат. Этот дом для белочек, Этот дом для зайчиков, Этот дом для девочек, Этот дом для мальчиков, Вот какой хороший дом, Как мы славно заживем, Будем песни распевать, Веселиться и плясать.	Поколачивание кулачком по правой. Растирание правым кулачком левой руки круговыми движениями. Растирание левым кулачком правой руки. Быстро «пробежаться» пальчиками правой руки по левой кисти к плечу. «Пробежаться» пальчиками по правой руке. Погладить правой ладонью левую руку от Кисти к плечу. Погладить левой ладонью правую руку. Скользящие хлопки ладоней друг о друга («тарелочки»).
--	--

Тема «Зимующие птицы»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма.

Массаж лица «Воробей»

Сел на ветку воробей И качается на ней.	Обеими ладонями проводят от бровей до подбородка и обратно вверх (не слишком надавливая)
Раз-два-три-четыре-пять - улетать.	Массируют височные впадины Неохота большими пальцами правой и левой руки, совершая вращательные движения.

Тема «Зимующие птицы»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения.

Самомассаж «Сорока»

(для младшего дошкольного возраста)

Ока-ока-ока - Я быстрая сорока.	Круговыми движениями поглаживают ладонями грудь.
------------------------------------	---

Ока-ока-ока - Сорока – белобока.	Так же поглаживают бока.
-------------------------------------	--------------------------

Ока-ока-ока - Я во дворе летаю.	Поглаживают сначала правую руку от кисти к плечу, затем левую.
Ока-ока-ока - И устали не знаю.	Круговыми движениями поглаживают бедро и колени.

Тема «Зимующие птицы»

Цель: повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Массаж пальцев «Воробьи»

(для старшего дошкольного возраста)

Пять воробьев на заборе сидели, Один улетел, а другие запели. И пели, пока не сморила усталость.	Показывают пять пальцев левой руки. Массируют большой палец. Загибают большой палец.
---	--

Один улетел, Трое осталось. Сидели втроем и немного скучали.	Массируют указательный палец. Загибают указательный. Массируют средний палец.
--	---

Один улетел, а двое остались. Загибают средний.
Сидели вдвоем и снова скучали, Массируют безымянный.

Один улетел, Загибают безымянный.
И остался один. Массируют мизинец.

Один посидел, Загибают мизинец.
Да и взял, улетел. Все пальцы сжимают в кулак.
При повторении массируют пальцы правой руки.

Тема «Явления природы»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения

Массаж спины «Дождь»

Дети встают друг за другом паровозиком и выполняют движения

Дождь! Дождь! Надо нам Хлопки ладонями по спине

Расходиться по домам.

Гром! Гром, как из пушек, Поколачивание кулачками.

Нынче праздник у лягушек.

Град! Град! Сыплет град! Постукивание пальчиками.

Все под крышами сидят.

Только мой братишка в луже Поглаживание спины

Ловит рыбу нам на ужин. ладошками.

Тема «Явления природы»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения

Массаж спины «Дождик»

Дождик бегаёт по крыше - Встать друг за другом

Бом! Бом! Бом! «паровозиком» и похлопывать По веселой звонкой крыше – друг друга по спине.

Бом! Бом! Бом!

Дома, дома посидите - Постукивание пальчиками.

Бом! Бом! Бом!

Никуда не выходите -

Бом! Бом! Бом!

Почитайте, поиграйте - Поколачивание кулачками.

Бом! Бом! Бом!

Я уйду – тогда гуляйте...

Бом...Бом...Бом...

Дождик бегаёт по крыше - Поглаживание ладошками.

Бом...Бом...Бом...

По веселой звонкой крыше –

Бом! Бом! Бом!

(песня Е. Поплянской «Дождик»)

Тема «Явления природы»

Цель: тонизирует весь организм

Массаж тела «Грибной дождик»

Дождевые капли, Хлопают правой ладонью по левой.

Прыгайте в ладошки! Хлопают левой ладонью по правой.

Дождевые капли, Шлепают ладошками по ножкам от

Вымойте мне ножки! лодыжки вверх.

Можем хлопнуть за спиной!	Шлепки по спине.
Хлопаем перед собой!	Шлепки по груди.
Справа – можем!	Поколачивание по груди справа, слева.
Слева – можем!	
И крест-накрест руки сложим!	
И погладим мы себя.	Поглаживание по рукам, груди,
Вот какая красота!	бокам, спине, ногам.

(И. Лопухина, М. Каргушина)

Тема «Части тела»

Цель: тонизирует весь организм

Самомассаж «Жарче, дырчатая тучка!»

Жарче, дырчатая тучка,	Растереть ладошки.
Поливай водичкой ручки,	
Плечики и локоточки,	Постукивать пальцами по
Пальчики и ноготочки,	локоточкам, кистям, затылку,
Мой затылочек, височки,	вискам, подбородку, щекам.
Подбородочек и щечки!	
Трем мочалкою	Растереть ладонями колени, ступни,
коленочки.	и пальцы ног.
Щеточкой трем	
хорошенечко	
Пяточки, ступни и	
пальчики...	
Чисто-чисто моем	
девочку,	
Чисто-чисто моем	
мальчика!	

(И. Лопухина)

Тема «Части тела»

Цель: мобилизует защитные силы организма, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения.

Массаж рук и ног

(в соответствии с текстом)

Делая массаж, следует обратить внимание детей на правильное его выполнение: поглаживать руки надо от кисти к плечу, ноги – от щиколотки вверх до бедра.

Я в ладоши хлопаю
И ногами топаю.
Ручки разотру,
Тепло сохраню.
Ладошки, ладошки,
Утюжки - недотрожки,
Вы погладьте ручки,
Чтоб играли лучше.
Вы погладьте ножки,
Чтобы бегали по дорожке.

(Ж. Фирилева, Е. Сайкина)

Тема «Если хочешь быть здоров»

Цель: стимулирует прилив крови к рукам, благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм

Массаж пальцев «Умывание»

Знаем, знаем – да-да-да, Поочередно массируют каждый палец.

Где ты прячешься, вода!

Выходи, водица,

Мы пришли умыться!

Лейся на ладошку

По-нем-нож-ку.

Нет, не понемножку - Энергично растирают ладони и кисти рук.

Посмелей!

Будем умываться веселей!

(Н. Пикулева)

Тема «Если хочешь быть здоров»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма.

Массаж лица «Умывалочка»

Надо, надо нам помыться. Хлопают в ладоши.

Где тут чистая водица? Показывают руки то вверх ладонями, то тыльной стороной.

Кран откроем – ш-ш-ш... Делают вращательные движения кистями («открывают кран»).

Ручки моем – ш-ш-ш. Растирают ладони друг о друга.

Щечки, шейку мы потрем Энергично поглаживают щеки и шею движениями сверху вниз.

И водичкой обольем. Мягко поглаживают ладонями лицо от лба к подбородку.

Тема «Если хочешь быть здоров»

Цель: повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм

Массаж рук «Мыло»

(по китайской методике)

Каждый день я мыло мою Раздвинув пальцы, хлопают в ладоши так, чтобы пальцы обеих рук соприкасались.

Под горячую воду. И в ладонях поутру Неплотно сжимают в кулак пальцы одной руки и ударяют тыльной стороной ладони о середину другой ладонь. Сильно, сильно мыло

Мойся, мыло! Не ленись! Сжав руку ладонью другой руки, Не высказывай! Не злись! массируют ее, проводя пальцами от локтя до запястья и обратно.

Тема «Семья. Мама»

Цель: стимулирует прилив крови к рукам, благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью.

Массаж пальцев «Подарок маме»

(Для старшего дошкольного возраста)

Маме подарок я сделать Скользящие движения ладонью о ладонь. решила.

Коробку с катушками Поочередно растирать пальцы левой руки,

тихо открыла, Нитки и пяльцы достала я с полки, Вдела зеленую нитку в иголку. Мамин наперсток – на дочкином пальце. Белую ткань я надела па пяльцы. Иголкой веду за стежочком стежочек. Я вышиваю чудный цветочек: Сначала - зеленые стебельки, После – веселые лепестки, В центре цветка – ярко-желтый кружок. Я закрепляю последний стежок. Я разминаю уставшие пальцы. Я убираю старинные пяльцы. Нитку с иголкой в шкатулку кладу. В мамину комнату тихо иду. Встану на низкую табуретку И на комод постелю я салфетку. В комнату мама войдет, удивится: - Дочка, какая же ты мастерица. (И. Лопухина)	как бы надевая на каждый палец. «Колечко» из сжатых пальце правой руки. Поочередно растирать пальцы правой руки, затем левой. Потереть ладони друг о друга. Сжимать и разжимать пальцы. Переплести пальцы обеих рук и сделать «качельку». Встают на ноги. Протягивают руки вперед. Покачать головой, поставив руки на пояс.
--	---

Тема «Птицы»

Цель: повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Массаж пальцев «Грачи»

Мы лепили куличи, Прилетели к нам грачи. Первый грач испек пирог, А второй ему помог, Третий грач накрыл на стол, А четвертый вымыл пол. Пятый долго не зевал И пирог у них склевал. Раз, два, три четыре, пять, Выходи грачей считать.	«Лепить пирожки». Помахать крыльями – ладошками. Поочередно массировать каждый палец, начиная с большого. Постучать пальцами по коленям. Поочередно загибать пальчики.
--	---

Тема «Ягоды»

Цель: повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Массаж пальцев «Малина»

(для старшего дошкольного возраста)

С веток ягоды снимаю, И в лукошко собираю.	Левая рука согнута в локте и поднята на уровень лица, кисть опущена (пальцы – «ветки»). Правой рукой (пальцы собраны в щепотку) поглаживаем каждый палец левой руки («снимаем ягоды»).
Ягод – полное лукошко!	Сложить ладони «корзинкой».

Я попробую немножко.
 Я поем ещё чуть-чуть – Собранными шепотью пальцами правой Легче будет к дому
 путь. руки прикоснуться к левой ладони и
 Я поем еще малинки. подносить ко рту.
 Сколько ягодок в корзинке?
 Раз, два, три, четыре, пять... Поочередно массировать каждый палец на
 одной руке (при повторении на другой).
 Снова буду собирать. Хлопки в ладоши.

(И. Лопухина).

Тема «Грибы»

Цель: повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Массаж пальцев «Этот пальчик»

Этот пальчик в лес пошел, Массируют поочередно пальчики,
 Этот пальчик гриб нашел, начиная с мизинца.
 Этот пальчик чистить стал,
 Этот пальчик жарить стал,
 Этот пальчик все съел,
 Оттого и потолстел.

(Русская народная потешка)

Тема «Зима»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения.

Самомассаж «Снеговик»

Раз – рука, два – рука, Вытянуть вперед одну руку, затем другую.
 Лепим мы снеговика. Имитируют лепку снежков
 Мы скатаем снежный ком - Ладонями делают круговые движения по
 бедрам.
 Вот такой, Разводят руки в стороны, показывают
 большую величину кома.
 А потом поменьше ком - Растирают ладонями грудь.
 Вот такой, Показывают руками величину кома
 поменьше.
 А наверх поставим мы Поглаживают ладонями щеки.
 Маленький комочек. Соединяют пальцы рук вместе, держа
 ладони на расстоянии.
 Вот и вышел снеговик - Ставят руки на бока и делают повороты
 Снеговичок. корпуса вправо – влево.

Тема «Дикие животные»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения.

Массаж «Лиса»

(для старшего дошкольного возраста)

Утром лисонька проснулась, Движения выполняются соответственно
 Лапкой вправо потянулась, тексту.
 Лапкой влево потянулась,
 Солнцу нежно улыбнулась.
 В кулачок все лапки сжала, Все массирующие движения
 Растирать все лапки стала – выполняются от периферии к центру:
 Ручки, ножки и бока. от кисти к плечу, от ступни к бедру и т.д.
 Вот какая красота!

А потом ладошкой
Пошлепала немножко.
Стала гладить ручки, ножки
И бока совсем немножко.
Ну, красавица – Лиса,
До чего же хороша!

Красуясь, выполнять полуобороты
корпуса вправо-влево, поставив руки
на пояс и выпрямив спину.

Тема «Дикие животные»

ЗАЙКА.

Тили-тили-тили-бом!
Сбил сосну зайчишка лбом!

Приставить ладони козырьком колбу
и энергично разводить их в стороны
и сводить вместе.

Жалко мне зайчишку,
Носит зайка шишку.

Кулачками проводить по крыльям
носа от переносицы к щекам.

Поскорее сбегай в лес,
Сделай зайныке компресс.

Раздвинуть указательный и средний
пальцы, остальные сжать в кулак,
массировать точки, находящиеся
перед и за ухом.

Тема «Одежда»

Цель: повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Массаж пальцев «Рукавицы»

Вяжет бабушка Лисица Поочередно потереть большим пальцем
Всем лисятам рукавицы: подушечки остальных пальцев.
Для лисенка Саши, Поочередный массаж пальцев левой руки, Для лисички
Маши, начиная с большого (при повторении
Для лисенка Коли, массировать пальцы правой руки).
Для лисички Оли,
А маленькие рукавички
Для Наташеньки – лисички.

В рукавичках – да-да-да – Потереть ладони друг о друга.
Не замерзнем никогда!

Тема «Защитники Отечества»

Цель: для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний

Массаж ушей «На границе»

Жу-жу-жу – я границу сторожу. Провести пальцами по
Ши-ши-ши – зашуршали камыши. краям ушных раковин.
Жу-жу-жу – я в дозоре хожу. Потянуть ушные раковины Ши-ши-ши – спите
сладко малыши. вниз, в стороны, вверх.
(М.Ю Картушина)

Тема «Уголок природы»

Цель: благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм

Массаж рук и ног «Черепаша»

Шла купаться черепаха Пощипывают поочередно руки от
И кусала всех от страха. кисти к плечу.

Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!
Никого я не боюсь!

(Н. Пикулева)

Черепаша – дом ходячий! Поглаживают руки ладонями от Голову под панцирь
прячет. кисти к плечу. При повторении Крепкий панцирь у нее - стихотворения
массируют ноги
И защита и жилье! от щиколоток вверх.
(Р. Рамазанова)

Тема «Уголок природы»

Цель: массаж улучшает питание кровью кожи лица, успокаивает головную боль, снимает усталость глаз.

Массаж лица «Деревья и кусты»

(по китайской медицине)

(для старшего дошкольного возраста)

Теплый ветер гладит лица,
Лес шумит густой листвою.

Двумя ладонями провести, не слишком надавливая, от бровей до подбородка и обратно 4 раза.

Дуб нам хочет поклониться,
Клен кивает головой.

От точки между бровями большим пальцем левой руки массировать лоб, проводя пальцем до середины лба у основания волос – 4 раза.

А кудрявая березка
Провожает всех ребят.

Массаж висковых впадин большими пальцами правой и левой рук, совершая вращательные движения – 8 раз.

До свиданья, лес зеленый,
Мы уходим в детский сад.

Поглаживание лица ладонями сверху вниз – 4 раза.

Приложение 5.

Упражнения, способствующие развитию координационных способностей

Гимнастические упражнения выполняются в определенных исходных положениях (сидя, лежа на спине, на животе, стоя на коленях и т.д.), с определенной амплитудой, скоростью, повторяемостью. Упражнения бывают общеразвивающие, специальные, корригирующие, дыхательные, без предметов, с предметами, на снарядах и тренажерах.

1. Движения рук, так как они наиболее управляемы, находятся в максимальном поле зрения ребенка (разные варианты упражнений с вытягиванием рук вперед, помахиванием перед собой и пр.).
2. Движения рук, находящихся частично в поле зрения (поднимание вверх, в стороны, назад — со сгибанием, вращением в суставах — в каком-либо одном направлении).
3. Движения туловища в лицевой, боковой и затем горизонтальной плоскости.
4. Движения ног вперед, в стороны, назад.
5. Движения разных частей тела по направлению к каким-либо конкретным предметам, затем по слову в названном направлении (например, повороты в стороны к окну, к двери, затем направо, налево).
6. Движения разных частей тела по направлению к другому ребенку (например, стоя в колонне, поднимать руки с мячом, передавать его сзади стоящему).
7. Движения любой части тела с постепенно повышающимися требованиями к точности направления, амплитуды и скорости ориентировки (например, развести руки в стороны, немного выше уровня плеч, выставить прямую ногу вперед с поворотом носка в сторону; то же — в другую сторону; затем выполнить в ускоренном темпе).

Временными ориентировками дети овладевают с большим трудом, чем пространственными. Большинство общеразвивающих упражнений активно влияет на развитие временных ориентировок, так как они проводятся в определенном темпе и ритме. С целью развития временных ориентировок упражнения целесообразно давать в следующем порядке:

1. Упражнения, которые проводятся в сопровождении слова преподавателя. При этом указания, команды и паузы выдерживаются в определенном ритме, акцентирование («присели вниз», «выпрямились»; «в сто-ро-ну»; «прямо» и т.д.).
2. Упражнения в сопровождении музыки.
3. Наряду с упражнениями под музыку, надо давать упражнения под счет с четким ритмическим рисунком. («Раз — руки в стороны», «два — вниз»). Или такие движения, в которых части ритмически неравномерны («раз, два, три — присели», «четыре — выпрямились»).
4. Хорошо известные упражнения выполнять самостоятельно, команда дается для начала упражнения.

Развитие ловкости непосредственно связано с совершенствованием координационных способностей, пространственных и временных ориентировок, так как ловкость определяется умением быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой. В этих упражнениях предъявляются повышенные требования к вниманию, сообразительности, скорости реакции, так как условия могут меняться быстро, неожиданно.

Из общеразвивающих упражнений наибольшее влияние на развитие ловкости оказывают следующие общеразвивающие упражнения:

1. В которых есть быстрая смена позы (например, из положения, сидя с вытянутыми ногами лечь на живот (спину), перевернуться вокруг себя в одну сторону, в другую, опять сесть).
2. Требующие согласованных действий, двух или нескольких детей (например, упражнения в парах, сидя друг против друга, упражнения подгруппами с большими гимнастическими обручами, с длинными палками, в колонне — при передаче мяча и т. д.).
3. С некоторыми предметами (мячи, скакалка и пр.). Упражнения на ловкость зависят от наличия двигательного опыта, от уровня координации в выполнении простых, изолированных, а также сложных комбинаций движений. Поэтому в работе с малышами используются лишь некоторые упражнения (например, упражнения с мячами). Быстрые темпы развития моторики у детей позволяют применять эти упражнения в среднем и, в особенности, в старшем дошкольном возрасте.

Координация, ловкость движений невозможны без развития функции равновесия, которая определяется положением центра тяжести тела над площадью опоры. Чем меньше площадь опоры, чем выше центр тяжести от площади опоры, тем труднее сохранить равновесие. Оно зависит и от силы инерции предшествующего движения, в особенности, если далее следует статическая поза. Например, после нескольких вращений трудно сохранить равновесие, еще труднее после этого остановиться в неподвижной позе.

На функцию равновесия наибольшее влияние оказывают следующие общеразвивающие упражнения:

1. Поднимание на носки с близко расположенными ступнями ног; приседание на носки с прямой спиной.
2. Отведение и приставление вперед, в сторону, назад одной ноги с опорой на другую ногу (поочередно).
3. Поднимание одной ноги с опорой на другую ногу; то же — с закрытыми глазами; то же — с задержкой на одной ноге.
4. Повороты (прыгнуть в обруч, сделав поворот, и выпрыгнуть из него; стоя повернуться вокруг себя, остановиться; то же — в другую сторону; то же — повернуться два раза и т.д.).
5. На уменьшенной площади опоры (стоя на кубе, присесть и выпрямиться; стоя на бруске на одной ноге, вытянуть другую ногу вперед).

Спортивно-прикладные упражнения: ходьба, бег, метание, прыжки, плавание.

Игры: малоподвижные, подвижные, спортивные, народные.

Приложение 6.

Игры на основе нервно-мышечной релаксации

«Поймай бабочку»

Цель: нервно-мышечная релаксация через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления.

Выполнение: ведущий показывает летящую бабочку, пробует ее поймать – выполняет хватательные движения над головой одной рукой, потом другой, обеими руками одновременно.

Дети повторяют показанные движения. Затем медленно разжимают кулачки, смотрят, поймали бабочку или нет. Затем соединяют раскрытые ладони, представляя, что держат ее.

«Мороженое»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Детям предлагается поиграть в «мороженое». Вы – мороженое, вас только что достали из холодильника, оно твердое как камень, ваше тело ледяное. Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, ручки, ножки стали мягкими.

«Холодно - жарко»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Выполнение: Вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер, вам стало холодно, вы замерзли, обхватите себя ручками, головку прижали к ручкам – греетесь. Согрелись, расслабились. Но вот снова подул холодный ветер....

«Сорока-ворона»

Цель: снять эмоциональное напряжение.

Выполнение: Дети сидят в парах на стульях, проговаривая слова-потешки, по-очереди массируют друг другу пальчики правой рук, начиная с большого пальца и заканчивая мизинцем, а в конце потешки поглаживают друг другу ладошки.

Сорока – ворона кашу варила,
Сорока – ворона деток кормила,
Этому дала, и этому дала
И этому дала, и этому дала

А самому маленькому –
Из большой миски
Да большой ложкой
Всех накормила.

Игры на релаксацию путем чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой

«Часики»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение через дыхательные техники, создание положительного эмоционального фона. Монотонные движения руками затормаживают отрицательные эмоции.

Проведение: сегодня мы будем с вами часиками. Станьте прямо, ножки слегка расставьте, ручки опустите вниз. Мама часики завела, и они стали тикать: тик-так. Размахивание руками вперед назад.

«Согреем бабочку»

Цель: достичь релаксации достичь релаксации через дыхательные техники.

Ведущий показывает на ладонке воображаемую бабочку, рассказывает, что она замерзла и не может взлететь. Предлагает согреть ее своим дыханием. Дети дышат на ладонки (дыхательное упражнение: открыть рот и произнести длительный звук "А"). Бабочка согрелась и ее надо сдуть с ладонки. Дети делают глубокий вдох через нос и выдох через рот (на выдохе вытянуть губы трубочкой, произнести долгий звук "У").

Игры с прищепками

«Зайчик и собака»

Цель: снять напряжение, развить коммуникативную функцию речи, развивать воображение.

Читается стихотворение и выполняется действие.

Раз, два, три, четыре, пять -

Вышел зайчик погулять (*пальцы левой руки показывают «зайчика»*).

Вдруг охотник выбегает и собачку выпускает.

Собачка злая лает (*правая рука открывает и закрывает прищепку, изображая, как лает собачка*).

Зайчик убегает (*левая рука убирается за спину*).

«Лиса»

Цель: снять напряжение, развить мелкую моторику рук, развить коммуникативную функцию речи.

Ритмично открывать и закрывать «ротик» прищепки сопровождая действия проговариванием стихотворного текста.

Хитрая плутовка, рыжая головка,
Ротик открывает, зайчиков пугает.

«Птичка»

Цель: снять напряжение, развивать мелкую моторику рук, развивать коммуникативную функцию речи.

Действия с прищепкой сопровождается текстом.

Птичка клювом повела (*рука с прищепкой поворачивается из стороны в сторону*),

Птичка зернышки нашла (*другая рука показывает ладонку с воображаемыми зернышками*),

Птичка зернышки поела (*пощипывание прищепкой ладонки*),

Птичка песенку запела (*прищепку ритмично открывают и закрывают «ротик»- поет. Психолог и дети напевают: ля-ля-ля*).

«Пальчики»

Цель: снять напряжение, развивать мелкую моторику рук, развивать коммуникативную функцию речи.

Выполнять движения в такт стихотворению:

Пальчик, пальчик шевелись:
И согнись, и разогнись.
Шевелиться вам не лень
Час, и два, и целый день.

Игры – «усыплялки», колыбельные

Такие игры оберегают от чрезмерных впечатлений и эмоций, накопленных за день, успокаивают, увещевают. И даже лечат, ведь недаром слова некоторых колыбельных напоминают заговоры целительниц, «изгоняющие болезни и горести». Спокойная мелодия колыбельной способствует замедлению пульса, расширению сосудов, упорядочиванию мозговых ритмов. Необходимо сопровождать «усыплялку» или колыбельную поглаживанием ручек, ножек, спинки, волос. Все эти действия нужны для того, чтобы выработать у детей условный рефлекс на засыпание. Если педагог делает это правильно, то дети буквально на глазах расслабляются, быстро отходят ко сну. Впоследствии они засыпают, едва педагог начинает напевать или проговаривать. Дети, приученные отдаваться потоку образных представлений, станут спать глубоким, крепким сном. Будет у малыша продолжительный спокойный сон – будет и здоровье. Вот почему так много внимания испокон веков уделяется ритуалу отхождения ко сну. Чтобы использовать «усыплялки» и колыбельные как способ релаксации, не обязательно уметь петь, можно задушевно и ласково проговаривать.

«Малышам всем спать пора»

Цель: подготовка ко сну, снять напряжение с основных мышечных групп тела малыша.

Педагог читает колыбельную, сопровождая поглаживанием каждого ребенка.

Нашим пальчикам спать пора,
Нашим ручкам спать пора,
Нашим глазкам спать пора,
Нашим ножкам спать пора,
И животу спать пора,
Спинке тоже спать пора,
Малышам всем спать пора.

«Усыплялки» для ладошек»

Цель: подготовить ко сну, снять отрицательные эмоции и напряжение с рук.

Дети лежат в кроватках, педагог проговаривает слова, сопровождая их движением.

Устали наши ладошки, хотят отдохнуть немножко (*показать ладони, несколько раз расслабленно встряхнуть ими*).
Они собирали игрушки (*показать как собирали невидимые игрушки*).
С мамой лепили плюшки (*полепить из невидимого теста*).
С бабулей варили кашку (*перемешивать невидимую кашку*).
Рвали в саду ромашки (*сорвать несколько раз*).
Кидали хлебные крошки
Воробушкам на дорожке (*собирать пальцы горсткой, перебирая ими, кидая не видимые крошки*).

Устал наши ладошки,
Пусть отдохнут немножко (*сложить ладони одну на другую, расслабить руки*).

«Игрушки»

Колыбельные песни В. Рябковой

Цель: подготовить ко сну, снять напряжение.

Дети в кроватках, педагог настраивает детей на сон.

Спать пора!
Уснул бычок,
Лег в коробку на бочок.

Сонный мишка лег в кровать,
Слоник тоже хочет спать,
Хобот опускает слон,
Видит сладкий, дивный сон.

Наши детки тоже спят,
Тихо носики сопят.
Мягкие подушки
Согревают ушки.
Глазки закрываются,
Сказки начинаются.

Игры и упражнения для релаксации

Кричалка

Дождик, дождик,

Лейся пуще!

Пусть растет

Пшеница гуще!

Лейся, лейся,

Как река!

Будет белая мука (Э. Лагэдынь)

Дети, стоя враспынную, встряхивают кистями рук, освобождая их от излишнего напряжения.

Исходное положение-руки согнуты в локтях, кисти свободно свисают. Быстрым и непрерывным движением предплечья трясги руками, как тряпочками.

День

Пришел денек.

Сел на пенек.

День сидел,

День глядел.

На ель залез.

Совсем исчез. (Э. Лагэдынь)

Дети стоят,

присаживаются на корточки.

Поворот головы в одну сторону,

Поворот головы в другую сторону,

Встают. сбрасывают руки. (Дети поднимают руки и слегка наклоняются вперед. Затем дают рукам упасть вниз, повиснув, руки пассивно качаются, пока не остановятся.

Упражнение повторяется. Руки не следует раскачивать после падения.)

Бутон

Нежный маленький бутон,

Свернут туго-туго он.

Солнце луч ему протянет-

И бутон гвоздикой станет. (И. Махонина)

Дети сидят на корточках, обхватив крепко колени руками, голова опущена вниз.

Медленно встают, выпрямляясь, плавно поднимая руки и голову вверх. С окончанием поднимаются на носки.

Ледоход

Дружно ударились

Рыбы об лед-

И на реке

Начался ледоход (В. Берестов) Стоя врассыпную, дети делают четыре прыжка на двух ногах с одновременными хлопками. Свободно опустив руки вниз, делают поворот вокруг себя четырьмя шагами.

Дерево

Дерево кончается

Где –то в облаках,

Облака качаются

На его руках.

Эти руки сильные

Рвутся в вышину,

Держат небо синее,

Звезды и Луну. (Л. Кудрявская)

Дети стоят врассыпную. На первые две строки поднимают руки вверх, На 3-4 строки-качают поднятыми вверх руками. На строки 5-8 качания усиливаются, корпус сгибается влево-вправо. Во время качания рук дети слегка перебирают пальцами как колышущиеся листочки на деревьях. С окончанием текста все занимают исходное положение.