

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Департамент образования комитета по социальной политике  
и культуре администрации города Иркутска  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Иркутска детский сад № 171  
(МБДОУ г. Иркутска детский сад № 171)  
664082, г. Иркутск, мкр. Университетский, 47, тел. 36-86-17



Утверждено  
Заведующим МБДОУ г. Иркутска  
детский сад № 171  
Н.К.Филимонова  
Приказ № 10/3 от 28.04.2023 г.

## Методическая разработка

**«Комплект материалов для воспитателей по использованию  
здоровьесберегающих технологий в практике работы с детьми старшего  
дошкольного возраста.»**

Воспитатель первой  
квалификационной категории  
Гольцева Ирина  
Константиновна

ИРКУТСК

## Содержание

Введение.....	3
I. Актуальность.....	4
1.1 практическая значимость.....	6
1.2 Характеристика понятия «здоровьесбережение» в психолого-педагогической литературе.....	7
II. Комплект материалов для воспитателей по использованию здоровьесберегающих технологий в практике работы с детьми старшего дошкольного возраста.	
2.1 пояснительная записка.....	9
2.2 Методические рекомендации по применению здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе в ДОО.....	10
2.3 Карточка здоровьесберегающего материала для детей старшего дошкольного возраста.....	13
Заключение.....	42
Список литературы.....	43

## Введение

В Концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Решение этой задачи регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании»; «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ»; «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ» и другими.

## 1. Актуальность

Здоровье является важнейшим интегральным показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания и образования детей, их жизнь в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете - отношение государства к проблемам материнства и детства. Хорошее здоровье - один из главных источников счастья, радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

Древние философы Аристотель, Гиппократ, которые были известными фармакологами, проповедовали гимнастику, занятия спортом, закаливание водой и солнцем, прогулки, умеренность в питании. Плутарх называл гимнастику «движения кладовой жизни», а философ Платон писал: «Гимнастика есть целительная часть медицины». Не зря же гласит восточная мудрость «У кого есть здоровье - у того есть надежда. У кого есть надежда - у того есть все».

Во все времена проблема охраны жизни и укрепления здоровья детей была и остается приоритетной в деятельности дошкольного учреждения. Ведь дошкольный возраст - это уникальный возраст для развития личности. В отличие от всех последующих возрастных этапов именно в этот период формируются представления ребенка об окружающем мире, происходит его интенсивное физическое и психическое развитие. Однако, не секрет, что общей закономерностью является снижение числа «абсолютно» здоровых детей.

Повышенного внимания требует укрепление нервной системы, охрана зрения, слуха, голоса, формирование правильной осанки у наших дошкольников. Поэтому необходим поиск новых методов и подходов к

оздоровлению, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий.

Врачи, педагоги и психологи разрабатывают различные подходы внедрения здоровьесберегающих технологий в практику ДОО. Были определены принципы здоровьесбережения (Аносова М. В. и др.); требования к оснащению кабинетов (Дзятковская Н. Д. и др.); подходы по повышению двигательной активности детей. (Зайцев Г. К. и др.)

М. М. Безруких разработана система построения здоровьесбережения в общеобразовательных учреждениях, затрагивающая всю инфраструктуру ДОО. Однако организация работы воспитателя ДОО по сохранению и укреплению здоровья детей старшего дошкольного возраста до сих пор не регламентирована.

Существует много способов сохранения и укрепления здоровья детей. Однако сегодня уже ни у кого не вызывает сомнения положение о том, что формирование здоровья – не только и не столько задача медицинских работников, сколько психолого-педагогическая проблема. Поэтому мы считаем, что только общими усилиями педагогов, специалистов и семьи при комплексном использовании здоровьесберегающих технологий можно воспитать физически здоровых, крепких детей.

## 1.1 Практическая значимость

- для дошкольных образовательных учреждений подготовлен комплект материалов для воспитателей по использованию здоровьесберегающих технологий в практике работы с детьми старшего возраста;
- для профессионального становления воспитателя в ходе работы над проектом был получен опыт создания комплекта материалов как вида методической продукции.

## 1.2 Характеристика понятия «здоровьесбережение» в психолого-педагогической литературе

В научной литературе существует множество определений здоровью. Однако, не смотря на большое разнообразие трактовок данного феномена, практически все исследователи едины во мнении, что здоровье – это важнейшее состояние человека, основа его жизнедеятельности, материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов и долголетия.

Сбережение здоровья детей - одна из острых проблем современной жизни. Она многогранна и требует усилий со стороны многих специалистов, в том числе и воспитателей дошкольных учреждений через формирование здорового образа жизни. Сложившаяся ситуация в области психического, физического, социального, интеллектуального, нравственного здоровья говорит о необходимости принять меры на государственном уровне - принятии государственной программы, определяющей направления в области здоровьесбережения, педагогической и управленческой деятельности работников дошкольного образования.

Здоровьесбережение в дошкольном образовании – это технологии, которые в первую очередь направлены на решение одной из самой главной задачи современного дошкольного образования, а именно задачи сохранения, поддержания, укрепления и обогащения здоровья всех участников педагогического процесса в детском саду [32].

Главная цель всей работы по здоровьесбережению - воспитать потребность вести здоровый образ жизни, который предполагает выполнение правил сохранения и укрепления здоровья: содержать в чистоте тело, одежду и жилище, правильно питаться, сочетать труд и отдых, вести подвижный образ жизни и т. д.

В настоящее время ведется поиск методов оздоровления детей в условиях детского сада. По мнению исследователей, (Н. К. Смирнов, В. Д. Сонькин, Ю. В. Науменко и другие), для сохранения и укрепления здоровья дошкольников должны использоваться эффективные и несложные в осуществлении методы, обеспечивающие максимально полный охват, и в то же время не нарушающие воспитательно-образовательный процесс в детском саду. Однако Л. Г. Качан считает, что задачи здоровьесбережения невозможно решить без совершенствования содержания образования. Формирование ценностного отношения к здоровью наиболее результативно решается в дошкольном возрасте через внедрение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс [23].



## II. Комплект материалов для воспитателей по использованию здоровьесберегающих технологий в практике работы с детьми старшего дошкольного возраста.

### 2.1 Пояснительная записка

Мною были разработан комплект материалов, ориентированный на оказание методической помощи воспитателям, в использовании здоровьесберегающих технологий в практике с детьми старшего дошкольного возраста.

В данном комплекте мы предлагаем:

1. Методические рекомендации по применению здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе в ДОО.
2. Примерный перспективный план по использованию различных видов здоровьесберегающих технологий в старшем дошкольном возрасте.
3. Картотека здоровьесберегающего материала для детей старшего дошкольного возраста.
4. Перечень рекомендуемой литературы.

При использовании данного методического комплекта воспитателями ДОО, решается одна из главных задач сохранения, поддержания, обогащения и укрепления как физического здоровья, так и психологического здоровья детей старшего дошкольного возраста.

## 2.2 Методические рекомендации по применению здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе в ДОО

Для реализации здоровьесберегающих технологий в детском саду рекомендуется создать следующие условия:

- условия для укрепления здоровья детей и физического развития, а именно спортивные площадки, оборудованный тренажерный уголок и спортивный зал, который должен быть оснащен стандартным и нестандартным оборудованием необходимым для комплексного развития ребенка.
- В каждой группе рекомендуется оборудовать уголки двигательной активности, которые должны быть оснащены согласно возрасту всем необходимым оборудованием.
- практикуется, что для каждой группы составляется режим двигательной активности, разрабатывается система закаливания с учетом сезона и возраста.
- Рекомендуется в каждый вид деятельности включать упражнения, игры, которые направлены на укрепление и здоровьесбережение детей. Дозировка и темп должна зависеть от возраста детей и настроения
  - необходимо употреблять фитонциды (чеснок и лук)
  - рекомендуется постоянный контроль осанки, контроль дыхания на физкультурных занятиях
- необходимо кварцевание помещения и подбор мебели соответственно антропометрии (измерение роста производить в начале и конце учебного года)
- рекомендуется осуществлять профилактику простудных заболеваний; проводить закаливающие процедуры; ежедневно проводить утреннюю гимнастику и гимнастику после сна, которая включает в себя босоножье в сочетании с воздушными ваннами, с корригирующими

упражнениями, массажем для профилактики плоскостопья и нарушения осанки.

- Рекомендуется регулярно проводить упражнения на свежем воздухе в разные периоды года.

#### Физминутки

Физкультурные минутки – необходимая составляющая любой непосредственной образовательной деятельности в ДОУ, независимо от возраста детей.

Любая непосредственная образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм дошкольников, так как для них характерна неустойчивость нервных процессов. Они быстро утомляются, снижается устойчивость внимания, у детей теряется интерес к деятельности, что, конечно, отрицательно влияет на ее эффективность.

Я считаю, что физминутки в ДОУ, как правило, проводятся примерно в середине непосредственной образовательной деятельности в течение 1-2 минуты в виде игровых действий. Совсем необязательно провести лишь одну физминутку, больший эффект будет от сочетания физминуток различного вида. Но не увлекайтесь и не превышайте временной лимит! Детям нравятся несложные упражнения, сопровождающиеся стихами и, по возможности, связанные с темой и содержанием деятельности. Главное, чтобы движения были просты, доступны и интересны каждому ребенку, они должны быть достаточно интенсивны, влиять на многие группы мышц, но не быть чрезмерными.

Практикуется, что веселые физминутки можно использовать в работе с дошкольниками с самого раннего возраста. Они положительно влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы. Физминутка - это один из

обязательных, продуманных элементов в непосредственной образовательной деятельности. Она необходима и важна, это - "минутка" активного и здорового отдыха. Физминутка – это весело, интересно и полезно!

## 2.3 Карточка здоровьесберегающего материала для детей старшего дошкольного возраста

### 1. Пальчиковая гимнастика.

**Цель:** развитию и совершенствованию мелкой моторики, развитию речи, подготовке кисти руки к письму, повышению работоспособности коры головного мозга

#### **Моя семья.**

Этот пальчик - дедушка,

Этот пальчик - бабушка,

Этот пальчик - папочка,

Этот пальчик - мамочка,

Этот пальчик - я,

Вот и вся моя семья!

Поочередное сгибание пальцев, начиная с большого. По окончании покрутить кулачком.

#### **Прятки.**

В прятки пальчики играли

И головки убирали.

Вот так, вот так,

И головки убирали.

Ритмично сгибать и разгибать пальцы. Усложнение: поочередное сгибание пальчика на обеих руках.

#### **Пальчик – мальчик.**

- Пальчик-мальчик, где ты был?

- С этим братцем в лес ходил,

С этим братцем щи варил,

С этим братцем кашу ел,

С этим братцем песни пел.

На первую строчку показать большие пальцы на обеих руках. Затем

поочередно соединять их с остальными пальцами.

### **Улей.**

Вот маленький улей, где пчелы спрятались,

Никто их не увидит.

Вот они показались из улья.

Одна, две, три, четыре, пять!

Ззззз!

Пальцы сжать в кулак, затем отгибать их по одному. На последнюю строчку резко поднять руки вверх с растопыренными пальчиками - пчелы улетели.

### **Черепашка.**

Вот моя черепаха, она живет в панцире.

Она очень любит свой дом.

Когда она хочет есть, то высовывает голову.

Когда хочет спать, то прячет её обратно.

Руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри. Затем показать большие пальцы и спрятать их обратно.

### **Капустка.**

Мы капустку рубим, рубим,

Мы капустку солим, солим,

Мы капустку трем, трем,

Мы капустку жмём, жмём.

Движения прямыми ладонями вверх-вниз, поочередное поглаживание подушечек пальцев, потирать кулачок о кулачек. Сжимать и разжимать кулачки.

### **Пять пальцев.**

На моей руке пять пальцев,

Пять хватальцев, пять держальцев.

Чтоб строгать и чтоб пилить,

Чтобы брать и чтоб дарить.

Их не трудно сосчитать:  
Раз, два, три, четыре, пять!  
Ритмично сжимать и разжимать кулачки. На счет - поочередно  
загибать пальчики на обеих руках.

### **Мы рисовали.**

Мы сегодня рисовали,  
Наши пальчики устали.  
Наши пальчики встряхнем,  
Рисовать опять начнем.  
Плавно поднять руки перед собой, встряхивать кистями.

### **Повстречались.**

Повстречались два котенка: "Мяу-мяу!",  
Два щенка: "Ав-ав!",  
Два жеребенка: Иго-го!",  
Два тигренка: "Ррр!"  
Два быка: "Муу!".  
Смотри, какие рога.

На каждую строчку соединять поочередно пальцы правой и левой рук,  
начиная с мизинца. На последнюю строчку показать рога, вытянув  
указательные пальцы и мизинцы.

## **2. Самомассаж.**

**Цель:** укрепление психического и физического здоровья детей

### **Массаж бедра «Дождик»**

Дождик, дождик, капелька. (Легко, в ритме стихотворения по бедрам от  
колена вверх)

Водяная сабелька, (Делают пилящие движения ребрами ладоней.)

Лужу резал, лужу резал,

Резал, резал, не разрезал,

И устал, и перестал. (Поглаживают ладошками)

### **Массаж лица и рук «Умывальная песенка»**

Хуже наказания – (Качают головой из стороны в сторону.)

Жить без умыванья. Все ребячьи лица (Мягкими движениями)

Обожают мыться. (Проводят ладонями по лицу сверху вниз.)

Без воды, без мыла – (Растирают ладонями нос.)

Всех бы грязь покрыла.

Чудно, чудно – вымыться не трудно! (Растирают ладонями уши.)

Чистым быть чудесно! (Потирают ладони друг о друга.)

Теперь нос чистый, (Прикасаются указательным пальцем к носу.)

Теперь рот чистый. (Показывают пальчиком на рот.)

И подбородок чистый. (Прикасаются пальцем к подбородку.)

И глазки блестят - (Прикасаются к внешним уголкам глаз.)

Весело глядят. (Протягивают ладошки вперёд.)

### **Массаж лица «Умывалочка»**

Умыли котята глаза и носы, (Мягко проводят пальцами по векам, носу, щекам, лбу, ещё раз по крыльям носа.)

И щёчки, и лобики,

Даже – усы.

И доброе слово друг дружке (Поглаживают ладонями ушки)

Мяукнули в чистые ушки.

### **Массаж лица «Нос, умойся!»**

Кран, отройся! (Показывают правой рукой, как отрывают кран.)

Нос, умойся! (Указательными пальцами растирают крылья носа.)

Мойтесь сразу оба глаза. (Мягко проводят пальцами по лбу.)

Мойтесь, уши, (Ладонями растирают уши.)

Мойся, шейка! (Мягко поглаживают шею спереди.)

Шейка, мойся хорошенько! (Поглаживают шею ладонями, движениями от основания черепа вперёд груди.)

Мойся, мойся, обливайся! (Легко гладят щёки.)

Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!!! (Трут ладонями друг о друга.)



**Массаж биологически активных точек «Снеговик»  
(профилактика ОРЗ)**

Раз – рука, два – рука. (Вытягивают вперёд поочерёдно руки. Лепим мы снеговика. Имитируют лепку снежков.)

Три-четыре, три-четыре, (Поглаживают ладонями шею. Нарисуем рот по шире.)

Пять – найдём морковь (Кулачки растирают крылья носа.

для носа, угольки найдём для глаз.)

Шесть – наденем шляпу косо, (Приставляют ладони ко лбу «козырьком» и растирают лоб.)

Пусть смеётся он у нас.

Семь и восемь, семь и восемь –

Мы плясать его попросим. (Поглаживают колени ладошками.)

**Массаж рук и ног**

(в соответствии с текстом)

Я в ладоши хлопаю и ногами топаю.

Ручки разотру, тепло сохраню.

Ладонки, ладонки, утюжки-недотрожки,

Вы погладьте ручки, чтоб играли лучше.

Чтобы бегали по дорожке.

(для массаж, следует обратить внимание детей на правильное его выполнение: поглаживать руки надо от кисти плечу, ноги – от щиколотки вверх до бедра)

**Массаж рук и ног «Черепашка»**

Шла купаться черепаха (Пощипывают руки от кисти к плечу.)

И кусала всех от страха.

Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!

Никого я не боюсь!

Черепашка – дом ходячий! (Поглаживают руки ладонями от кисти к плечу)

Голову под панцирь прячет.

Крепкий панцирь у неё - (При повторении стиха массируют ноги – от щиколоток вверх.)

И защита, и жильё!

**Массаж биологически активных зон «Утка и кот»**

Утка крикает, зовёт (Поглаживать шею ладонями Всех утят с собой, сверху вниз.)

А за ними кот идёт, (Указательными пальцами)

Словно к водопою. (Растирать крылья носа.)

У кота хитрющий вид, (Пальцами поглаживать)

Их поймать мечтает! (Лоб от середины к висам.)

Не смотри ты на утят - (Раздвинув указательный и средний пальцы, сделать «вилочку» и массировать точки около уха.

Не умеешь плавать!

**Массаж спины «Дождик»**

Дождик бегаёт по крыше - (Встать друг за другом «паровозиком» и похлопывать друг по весёлой звонкой крыше - другу по спине.)

Бом! Бом! Бом!

Бом! Бом! Бом!

Дома, дома посидите - (Постукивание пальчиками.)

Бом! Бом! Бом! Никуда не выходите –

Бом! Бом! Бом!

Почитайте, поиграйте - (Поколачивание кулачками.)

Бом! Бом! Бом!

А уйду – тогда гуляйте ... Бом! Бом! Бом!

Дождик бегаёт по крыше - (Поглаживание ладошками.)

Бом! Бом! Бом!

По весёлой звонкой крыше –

Бом! Бом! Бом!

### 3. Физкультминутки.

### **«Обезьянки»**

(движения соответственно тексту)

Рано утром на полянке так резвятся обезьянки:

Левой ножкой: топ, топ! Правой ножкой: топ, топ!

Руки вверх, вверх, вверх! Кто поднимет выше всех?

Руки вниз – и наклонись. На пол руки положили.

А теперь на четвереньках погуляем хорошенько.

А потом мы отдохнём, посидим и спать пойдём!

### **«Бабочка»**

Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево.)

Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад.)

Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.)

Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево.)

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)

### **«Белки»**

Белки прыгают по веткам.

Прыг да скок, прыг да скок!

Забираются нередко

Высоко, высоко! (прыжки на месте.)

Будем в классики играть

Будем в классики играть,

На одной ноге скакать.

А теперь ещё немножко

На другой поскачем ножке. (прыжки на одной ножке.)

### **«Будем прыгать и скакать!»**

Раз, два, три, четыре, пять!

Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.)

Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо.)

Раз, два, три.

Наклонился левый бок.  
Раз, два, три.  
А сейчас поднимем ручки (Руки вверх.)  
И дотянемся до тучки.  
Сядем на дорожку, (Присели на пол.)  
Разомнем мы ножки.  
Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене.)  
Раз, два, три!  
Согнем левую ножку,  
Раз, два, три.  
Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.)  
И немного подержали.  
Головою покачали (Движения головой.)  
И все дружно вместе встали. (Встали.)

### **«Буратино»**

Буратино потянулся, (руки поднять через стороны вверх, потянуться,  
поднявшись на носочки)

Раз - нагнулся,  
Два - нагнулся, (наклоны корпуса вперед)  
Руки в сторону развел, (руки развести в стороны)  
Ключик, видно, не нашел. (повороты вправо и влево)  
Чтобы ключик нам достать,  
Нужно на носочки встать. (руки на поясе, подняться на носочки)

### **«Грибок»**

Гриша шел-шел-шел,  
(ходьба на месте)  
Белый гриб нашел.  
Раз - грибок,  
Два - грибок,  
Три - грибок,

(наклоны корпуса вперёд)

Положил их в кузовок.

**«Вышел зайчик»**

Вышел зайчик погулять.

Начал ветер утихать. (Ходьба на месте.)

Вот он скачет вниз по склону,

Забегает в лес зелёный.

И несётся меж стволов,

Средь травы, цветов, кустов. (Прыжки на месте.)

Зайка маленький устал.

Хочет спрятаться в кустах. (Ходьба на месте.)

Замер зайчик средь травы

А теперь замрем и мы! (Дети садятся.)

**«Ёлка»**

Наша ёлка велика (круговое движение руками),

Наша ёлка высока (встать на носочки),

Выше мамы, выше папы (присесть и встать на носочки),

Достаёт до потолка (потянуться).

Будем весело плясать. Эх, эх, эх!

Будем песни распевать. Ля-ля-ля!

Чтобы ёлка захотела в гости к нам прийти опять!

**«Аист»**

(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)

— Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу. (Аист отвечает.)

— Топай правой ногою,

Топай левой ногою,

Снова — правой ногою,

Снова — левою ногою.  
После — правою ногою,  
После — левою ногою.  
И тогда придешь домой.

#### 4. Гимнастика для глаз.

##### «Жук»

(Дети садятся на пол, вытягивают ноги вперед. Указательный палец правой руки – это жук. Дети поворачивают его, следуя тексту)

К журавлю жук подлетел, зажужжал и запел «Ж-ж-ж..»

Вот он вправо полетел, каждый вправо посмотрел.

Каждый влево полетел, каждый влево посмотрел.

Жук на нос хочет сесть, не дадим ему присесть.

Жук наш приземлился, зажужжал и закружился.

«Ж-ж-ж..». Жук, вот правая ладошка, посиди на ней немножко. Жук, вот левая ладошка, посиди на ней немнож.

##### «Тренировка»

Дети выполняют движения в соответствии с текстом

Раз –налево, два – направо,

Три –наверх, четыре — вниз.

А теперь по кругу смотрим,

Чтобы лучше видеть мир.

Взгляд направим ближе, дальше,

Тренируя мышцу глаз.

Видеть скоро будем лучше,

Убедитесь вы сейчас!

А теперь нажмем немного

А теперь нажмем немного

Точки возле своих глаз.

Сил дадим им много-много,

Чтоб усилить в тыщу раз!

Посмотреть влево. Посмотреть вправо.

Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо  
– вверх – влево – вниз.

Поднять взгляд вверх. Опустить взгляд вниз.

Быстро поморгать.

### «Осень»

Осень по опушке краски разводила,

По листе тихонько кистью поводила.

Пожелтел орешник и зарделись клены,

В пурпуре осинки, только дуб зеленый.

Утешает осень: не жалейте лета,

Посмотрите – осень в золото одета!

Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо  
– вверх – влево — вниз

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз. (повторить 2 раза).

### «Елка»

Вот стоит большая елка,

Вот такой высоты.

У нее большие ветки.

Вот такой ширины.

Есть на елке даже шишки,

А внизу – берлога мишки.

Зиму спит там косолапый

И сосет в берлоге лапу.

Выполняют движения глазами.

Посмотреть снизу-вверх.

Посмотреть слева направо.

Посмотреть вверх.

Посмотреть вниз.

Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, повторить 2 раза.

#### «Овощи»

Ослик ходит выбирает,

Что сначала съесть не знает.

Наверху созрела слива,

А внизу растет крапива,

Слева – свекла, справа – брюква,

Слева – тыква, справа – клюква,

Снизу – свежая трава,

Сверху – сочная ботва.

Выбрать ничего не смог

И без сил на землю слег.

Обвести глазами круг.

Посмотреть вверх.

Посмотреть вниз.

Посмотреть влево- вправо

Влево — вправо.

Посмотреть вниз.

Посмотреть вверх.

Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (Повторить 2 раза.)

#### «Листочки»

Ах, как листики летят,

Всеми красками горят

Лист кленовый, лист резной,

Разноцветный, расписной.

Шу-шу-шу, шу- шу- шу.

Как я листиком шуршу.

Но подул вдруг ветерок,



Закружился наш листок,  
Полетел над головой  
Красный, желтый, золотой.  
Шу-шу-шу, шу-шу-шу.  
Как листиком шуршу.  
Под ногами у ребят  
Листья весело шуршат,  
Будем мы сейчас гулять  
И букеты собирать  
Шу-шу-шу, шу-шу-шу.  
Как я листиком шуршу.

Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо  
– вверх – влево – вниз.

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо  
– вверх – влево – вниз.

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

Посмотреть вниз.

Посмотреть вверх.

Посмотреть влево – вправо.

Закрывают глаза, глядят веки указательным пальцем.

### **«Мой веселый, звонкий мяч»**

Мой веселый, звонкий мяч,  
Ты куда помчался вскачь?  
Красный, синий, голубой,  
Не угнаться за тобой.  
Посмотреть влево- вправо.  
Посмотреть вниз — вверх

Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо  
– вверх – влево – вниз

Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, повторить 2 раза.

«Дождик»

Капля первая упала – кап!

И вторая прибежала – кап!

Мы на небо посмотрели

Капельки «кап-кап» запели,

Намочили лица,

Мы их вытирали.

Туфли – посмотрите –

Мокрыми стали.

Плечами дружно поведем

И все капельки стряхнем

От дождя

Убежим,

Под кусточком посидим.

Сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами  
вверх.

То же самое.

Смотрят вверх.

Вытирают» лицо руками.

Показывают руками вниз и смотрят глазами вниз.

Движения плечами.

Приседают, поморгать глазами.

Комплекс 1.

Способствует снятию утомления, улучшения кровообращения,  
расслаблению мышц глаза (и.п. – стоя).

1. Смотреть прямо перед собой (2-3 сек.), поставив указательный  
палец на расстоянии 25 – 30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца,

смотреть на него 2-3 сек., опустить руку (четыре – пять раз).

2. Опустить голову, посмотреть на носок левой ноги; поднять голову, посмотреть на носок левой ноги; поднять голову, посмотреть в правый верхний угол комнаты; опустить голову, посмотреть на носок правой ноги; поднять голову, посмотреть в левый верхний угол комнаты (ноги на ширине плеч) (три – четыре раза).

3. Посмотреть на вершины деревьев перед окном; перевести взгляд и назвать любой предмет на земле; отыскать в небе птиц или самолёт и проследить за ним взглядом, назвать транспорт, проезжающей мимо или стоящий на обочине дороги.

## **5. Дыхательная гимнастика.**

### **«Дерево на ветру»**

ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая.

Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

### **«Надуй шарик»**

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

Надуваем быстро шарик,  
Он становится большой.  
Шарик лопнул,  
Воздух вышел.  
Стал он тонкий и худой!

### **«Гуси летят»**

Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох – опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

#### **Ветерок**

Я ветер сильный, я лечу, Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)

Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)

Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)

Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).

Повторить 3-4 раза.

### **«Дышим тихо, спокойно и плавно»**

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

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

### **«Косим траву»**

Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу,  
И налево взмахну.  
Зу-зу, зу-зу,  
Вместе быстро, очень быстро  
Мы покосим всю траву.  
Зу-зу, зу-зу.

Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала  
3 – 4 раза.

#### **«Ныряльщики за жемчугом»**

Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина.  
Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание.

Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два  
спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот,  
зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.

#### **«Волна»**

И.п.: сидя или лежа на полу, ноги вместе, руки вниз.

На вдохе руки поднимаются над головой, на выдохе медленно  
возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок  
говорит "Вни-и-и-з".

После освоения ребенком этого упражнения проговаривание  
отменяется.

#### **«Вырасти большой»**

И.п.: стоя прямо, ноги вместе.

Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох,  
опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох.

На выдохе произнести «у-х-х-х»!

Повторить 4-5 раз.

#### **«Подыши одной ноздрей»**

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

Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой

ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).

Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка».

3-4. То же другими ноздрями.

Повторить 3-6 раз.

## **6. Гимнастика после дневного сна.**

### **Комплекс гимнастики после сна №1.**

В кроватках

1. «Потягушки». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Потягивание, вернуться в и. п.

2. «Горка». И. п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади.

Опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и.п.

3. «Лодочка». И.п.: лежа на животе, руки вверх.

Прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища), держать, вернуться в и.п.

4. «Волна». И. п.: стоя на коленях, руки на поясе.

Сесть справа от пяток, руки влево, и.п., сесть слева от пяток, руки вправо, и.п.

Возле кроваток

5. «Мячик». И.п.: о.с.

Прыжки на двух ногах.

Дыхательное упражнение

6. «Послушаем свое дыхание». И.п.: о.с., мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное.

Ходьба по дорожке «Здоровья»

### **Комплекс гимнастики после сна №2.**

#### **I. В кроватках**

1. «Потягушки». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.

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

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

Вдох, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох, и.п.

#### **II. Возле кроваток**

3. «Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки».

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу.

Вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, и.п., выдох, наклон.

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

И.п.: о.с.. Вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево.

5. «Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди).

И.п.: о.с.. руки за голову, вдох – подняться на носки, выдох-присесть.

6. «Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан» (береза).

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох, руки через стороны вверх, подняться на носки, выдох, и.п.

#### **III. Дыхательное упражнение**

7. «Лес шумит». И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены.

Наклониться вправо – вдох, вернуться в И.п. – выдох, то же влево.

Усложнение – руки при выполнении вытянуты вверх.

#### **IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»**

### Комплекс гимнастики после сна №3.

I. В кроватках                      Кто спит в постели сладко?  
Давно пора вставать.  
Спешите на зарядку,  
Мы вас не будем ждать!  
Носом глубоко дышите,  
Спинки ровненько держите.

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.

И.п.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох.

И.п.: лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и.п. (одновременно опустить).

И.п.: лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек), вернуться в и.п.

И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на кровати, держать, и.п.

И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута – вдох-выдох.

### II. Возле кроваток

7. «Хлопушка». И.п.,- стоя на коленях, руки вдоль туловища. Вдох - развести руки в стороны, выдох - опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!». Повторить шесть-восемь раз.

### III. Дыхательное упражнение

«Послушаем свое дыхание». И.п.: о.с., мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное.



#### IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

##### Комплекс гимнастики после сна №4.

В кроватках

И.п.: сидя, «по турецки». Смотреть вверх не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами).

Пролетает самолет,

С ним собрался я в полет.

И.п. тоже. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же в левую сторону.

Правое крыло отвел,

Посмотрел.

Левое крыло отвел,

Поглядел.

И.п. тоже. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом.

Я мотор завожу

И внимательно гляжу.

Возле кроваток

И.п.: о.с. Встать на носочки и выполнить летательные движения.

Поднимаюсь ввысь, Лечу.

Возвращаться не хочу.

И.п.: о.с., крепко зажмурить глаза на 5 секунд, открыть (повторить 8-10 раз).

И.п.: о.с., быстро моргать глазами 1-2 минуты.

Дыхательное упражнение

«Регулировщик». И.п. стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох. Поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «Р-Р-Р» (4-5 раз).

#### IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

##### Комплекс гимнастики после сна №5.

В кроватках

Раз и два, раз и два                      Имитируют лепку снежков

Лепим мы снеговика.

Мы покатаем снежный ком      Поочередно проводят по шее справа и  
слева

Кувырком, кувырком.              Проводят пальцами по щекам сверху вниз

Мы его слепили ловко, Растирают указательными пальцами крылья  
носа

Вместо носа есть морковка.

Вместо глазок – угольки,              Прикладывают ладони ко лбу и  
«козырьком» и растирают

Ручки – веточки нашли.              Трут ладонями друг о друга.

А на голову – ведро.              Указательными и средними пальцами  
растирают точки перед ушами и за ними.

Посмотрите, вот оно!              Кладут обе ладони на макушку и  
покачивают головой.

II. Возле кроваток

Сидя на стульчиках «согреем замерзшие ножки после прогулки по снегу»: ноги вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы на ногах; ноги вытянуть вперед, тянуть ноги то носками, го пятками; ноги вытянуть вперед и соединить, «рисовать» ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник); ноги поставить всей ступней на пол, поднимать ноги на носки, максимально отрывая пятки от пола; из того же и.п. поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола.

Каждое упражнение повторить шесть - восемь раз.

Дыхательное упражнение

«Снежинки». И. п.: о. с., руки согнуты в локтях, ладошками вверх («на ладошку упали снежинки»). Выполнить вдох через нос и подуть на ладошки, произнести «фу-фу-фу» (губы трубочкой) («снежинки полетели»).

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

## Комплекс гимнастики после сна №6.

### В кроватках

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги вверх, и.п.

«Бревнышко». И.п.: лежа на спине, руки вверху, перекаат со спины на живот, перекаат с живота на спину.

«Лодочка». И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам- вдох, и.п. -выдох.

«Шлагбаум». И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища, поднять правую ногу, и.п., поднять левую ногу, и.п.

«Божья коровка». И.п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.

### II. Возле кроваток

#### Самомассаж головы («помоем голову»).

И.п. - сидя на стульчиках. Педагог дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте... Ой, горячая! Добавьте холодной воды, намочите волосы, налейте шампунь в ладошку, намыливайте волосы, хорошенько мойте голову со всех сторон... Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену снова со всех сторон. У Саши на висках осталась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно промокните волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте гребнем слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!»

### III. Дыхательное упражнение

#### 7. «Насос»

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

#### IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

##### Комплекс гимнастики после сна №7.

###### В кроватках

И. п.: Лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, подтянуться, руки вперёд, и.п.

И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.

И.п.: Сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.

«Пешеход». И.п. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.

###### Возле кроваток

«Молоточки». И.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.

И.п.: о.с., Руки на поясе, пережат с носков на пятки.

#### III. Дыхательные упражнения .

##### «Лягушонок».

И.п.- основная стойка. Представить, как лягушонок делает быстрые, резкие прыжки. Слегка присесть, вздохнув, оттолкнуться и сделать прыжок двумя ногами с продвижением вперед. На выдохе протяжно произнести «К-в-а-а-а».

#### IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

##### Комплекс гимнастики после сна №8.

###### I. В кроватках

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), и.п., поднять левую ногу (прямую), и.п.

2. И. п.: лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и.п.

3. И.п.: лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, и.п., поворот туловища влево, и.п.

4. И.п.: лежа на спине, руки за головой, свести локти вперед (локти касаются друг друга) - выдох, и.п., локти касаются кровати - вдох.

5. И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх — вдох, выдох.

#### II. Возле кроваток

При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

6. «Запускаем двигатель». И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох - и.п.; выдох - вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить: «Р-р-р». Повторить четыре-шесть раз.

#### III. Дыхательное упражнение

##### 7. Подыши одной ноздрей

Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).

2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки - через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка». 3-4. То же другими ноздрями. Повторить 3-6 раз.

#### IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

##### **Комплекс гимнастики после сна №9.**

##### I. В кроватках

1. Светит солнышко в окошке

Смотрит в нашу комнату

Мы захлопаем в ладоши

Очень рады солнышку.

Дети просыпаются, хлопают в ладоши

Разбудили нос,  
Разбудили уши.  
Разбудили рот  
Разбудили глазки  
Потираем, зеваем, открываем, закрываем глазки (3-4 раза)

#### II. Возле кроваток

Разбудили руки  
Разбудили ноги  
Ну, а чтоб совсем проснуться  
Надо сильно потянуться  
Руки вверх, руки вниз  
Чтоб совсем ты не раскис  
Рывки руками, махи ногами 3-4 раза

#### III. Дыхательное упражнение

8. «Ладони». И.п. — встать прямо, показать ладони «зрителю», при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить — поза экстрасенса.

Сделать короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжать ладони в кулачки (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладони.

Сразу же после активного вдоха выдох уходит свободно и легко через нос или через рот. В это время кулачки разжимаем.

Опять «шмыгнули» носом (звучно, на всю комнату) и одновременно сжали ладони в кулачки. И снова после шумного вдоха и сжатия ладоней в кулачки выдох уходит свободно, пальцы рук разжимаются, кисти рук на мгновение расслабляются.

#### IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

### 7. Артериопия.

#### «Процарапывание»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать

эмоциональное напряжение.

Графическая работа на мыльной подкладке. Работа, выполненная таким образом, напоминает гравюру, так как создается линией разного направления длиной, плавностью и получается бархатистой за счет углубления процарапывания поверхности.

Материал: лист бумаги, заранее приготовленный (лист бумаги сначала намыливают, затем покрывают гуашью, тушью или краской), ручка с пером звездочкой.

Графическая работа на восковой подкладке. Для выполнения этой работы необходимы кусочек стеариновой свечи, акварельные краски, тушь.

Красками делают рисунок или закрашивают лист сочетаниями различных тонов, в зависимости оттого, что вы задумали. Затем тщательно протирают кусочком свечи так, чтобы стеарином была покрыта вся плоскость листа. После чего тушью покрывают всю работу (весь лист). Иногда два раза. Процарапывают после высыхания.

#### **«Соленые рисунки и зубная краска»**

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

А что если порисовать клеем, а сверху на эти участки посыпать солью? Тогда получатся удивительные снежные картины. Они будут выглядеть более эффектно, если их выполнять на голубой, синей, розовой цветной бумаге. Можно создавать зимние пейзажи, еще одним способом, рисуя зубной пастой. Наметьте карандашом легкие контуры деревьев, домов, сугробов. Медленно выдавливая зубную пасту, пройдите ею по всем намеченным контурам. Такую работу надо обязательно высушить и лучше не складывать в папку вместе с другими рисунками.

#### **«По сырому»**

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Рисунок тогда, получается, по сырому, когда в еще не засохший фон

вкрапывается краска и разляпывается тампоном или широкой кистью.

Такой способ рисования помогает получить великолепные рассветы и закаты. Рисование животного, вернее его окраска, помогает достичь схожести с натурой. Объект получается, как бы пушистый. Этот способ рисования очень часто применял в своих работах художник-иллюстратор Чарушин.

#### **«Набрызгивание»**

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Материал: расческа обыкновенная, кисточка или зубная щетка, краски.

Используя в работе этот способ рисования, можно передать направление ветра – для этого необходимо стараться, чтобы брызги ложились в одном направлении на всем рисунке.

Ярко выразить сезонные изменения. Так, например, листья на оспе желтеют, краснеют раньше, чем на березе или других лиственных деревьях. Они на ней желтые и зеленые и оранжевые. А поможет передать все это разноцветие способ набрызгивания.

#### **«Яичная мозаика»**

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

После того как на Вашем кухонном столе останется яичная скорлупа, не выбрасывайте ее. Отделите от пленочек, вымойте, высушите и истолките. В нескольких стаканчиках разведите краску и положите туда измельченную скорлупу. Через 15 минут скорлупа выдавливается вилкой и раскладывается для просушки. Вот и готов материал для мозаики. Рисунок обозначьте карандашным контуром и предварительно смазав клеем поверхность, засыпьте ее, определенным цветом скорлупы.

#### **«Рисунок на мятой бумаге»**

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать



эмоциональное напряжение.

Используйте в качестве основы для рисунка мятую бумагу. Предварительно изомните ее хорошенько и настройтесь на работу. Рисовать при этом можно красками или карандашами (мелом), можно оборвать края рисунка, оформив его в виде овала, круга и т.д.

#### **«Чернильные пятна и бабочки»**

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Капните чернилами на тонкую бумагу и сверните лист трубочкой или сложите пополам, разверните лист и преобразуйте увиденный образ. Обсудите результаты работы в группе, найдите наиболее понравившиеся вам изображения других участников.

#### **«Раздувания краски»**

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Нанесите на лист бумаги водорастворимую краску с большим количеством воды, используйте различные сочетания цветов, в самом конце работы раздуйте через тонкую трубочку цветные пятна, образуя капельки, разбрызгивания и смещения цветов в причудливые каракули и кляксы; постарайтесь увидеть образ и развейте его.

#### **«Рисунок угольными мелками»**

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Для создания изображения используйте угольные мелки, используя все возможности этого изобразительного материала. Можно использовать для работы большие форматы бумаги. Используйте уголь вместе с цветными карандашами или восковыми мелками. Обсудите ощущения и чувства, возникающие во время работы и ее результаты.

## Заключение

Работая над темой, можем сделать следующие выводы: здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21-го века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста. Проблема здоровья детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях актуальна, своевременна и достаточно сложна, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества.

## Литература

1. Авдеева, Н. Н. Программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста» [Текст] / Н. Н. Авдеева, О. Л. Князева, Р. Б. Стёркина. – М.: «Детство – Пресса», 2005.
2. Алямовская, В. Г. Как воспитать здорового ребенка [Текст] / В. Г. Алямовская – М.: Линка-пресс, 1993.
3. Антонов, Ю. Е. Здоровый дошкольник (социально-оздоровительная технология XIX века) [Текст] / Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. - М.: 2003.
4. Антропова, М. В. Физиологические аспекты учебной нагрузки учащихся в режиме дня. Советская педагогика [Текст] / М. В. Антропова – М.: 1980 -№ 10. – 13 с.
5. Апанасенко, Г. Л. Охрана здоровья: некоторые проблемы теории и практики [Текст] / Г. Л. Апанасенко - М.: Просвещение, -1987. – 65 с.
6. Базарный, В. Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома [Текст] / В. Ф. Базарный - М.: 2005.
7. Божович, Л. И. Психология формирования личности [Текст] / Л. И. Божович – М.: Просвещение, 1995. – 464 с.
8. Береснева, З. И. Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДОУ [Текст] / под ред. З.И. Бересневой - М.: Сфера, 2005 – 31 с.
9. Буренина, А. И. Методическое пособие «Ритмическая пластика» [Текст] / А. И. Буренина - М.: ЛОИРО, 2000. – 220 с.
10. Васильева, М.А. «Программа воспитание и обучения ребенка в детском саду» / под редакцией М.А.Васильевой. - М., 2003.
11. Веремкович, Л. Закаливание детей в современных условиях. Дошкольное воспитание [Текст] / Л. Веремкович – М.:1993. - № 2. – 7 – 8 с.
12. Волошина, Л. Н. Играйте на здоровье [Текст] / Л. Н. Волошина – М.: 2003 – 87 с.