***Проект на тему:***

***"За здоровьем в детский сад"***



Методист:

Корнева Н.А.

***Вид проекта***: информационно - практико-ориентированный.

***Продолжительность***: долгосрочный.

***Возраст детей***: старшая группа.

***Участники проекта***: воспитатель, медицинская сестра, инструктор по физической культуре, воспитанники и их родители.

***Сроки проведения***: октябрь - МАЙ

***Форма проведения***: дневная (в рамках образовательной деятельности в виде игровых ситуаций, в режимных моментах и повседневной жизни).

***Цель проекта***: формирование у детей старшего дошкольного возраста активной жизненной позиции направленной на сохранение и укрепление собственного здоровья.

***Задачи***:

* формировать представление о здоровом образе жизни;
* обогащать и закреплять ранее полученные знания о правильном питании, культурно-гигиенических навыках;
* развивать физические качества;
* продолжать учить детей заботиться о своем здоровье, избегая ситуаций, наносящих вред здоровью;
* воспитывать интерес к спорту, физической культуре, здоровому образу жизни.

***Актуальность:***

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач МБДОУ.

Экологические проблемы, низкая двигательная активность и физическая деятельность детей - факторы, негативно воздействующие на здоровье дошкольника.

Чтобы быть здоровым, нужно научиться сохранять и укреплять здоровье. Этому и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении, так как именно в этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию ЗОЖ.

Считаю, что проблема укрепления здоровья детей - целенаправленная, систематически спланированная работа в тесной взаимосвязи с родителями, старшей медицинской сестрой по здоровьесбережению детей, охватывающая подходы к решению вопросов укрепления здоровья подрастающего поколения.

Таким образом, перед воспитателями и родителями стоят задачи, касающиеся здоровьясбережения дошкольников.

Современные методы здоровьесбережения присутствуют во всех видах педагогической деятельности. Задача педагогов - найти методы и приёмы сохранения и укрепления здоровья детей, создать благоприятные условия для их внедрения.

Я, как воспитатель использую здоровьесберегающие технологии в организованной образовательной деятельности, в в ходе режимных моментов, что помогает обеспечить более бережное отношение к физическому и психическому здоровью воспитанников.

Мной был разработан проект по здоровьесбережению воспитанников «Если хочешь быть здоров».

**Планируемые результаты:**

Предложенные игры, художественная литература, НОД, работа с родителями и др. помогут детям расширить представление о здоровом образе жизни и его значимости для человека, способствуют формированию положительного отношения к физическим упражнениям.

**План выполнения проекта:**

**Виды деятельности:**

• Изучение тематики;

• Раскрытие форм взаимодействия МАДОУ с семьёй;

• Ежедневные беседы;

• Игры различного характера;

• Индивидуальные беседы;

• Наглядность в виде папок - передвижек, ширм;

• Работа с родителями (консультации, участие в выставке «Если хочешь быть здоров!»;

• Анализ проделанной работы. Совместно с родителями выявить положительные результаты проделанной работы.

**Проблема:**недостаточная осведомленность и заинтересованность родителей в важности сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей.

**Этапы реализации проекта:**

**1 этап – подготовительный**(создание условий для реализации проекта).

Блиц – опрос детей на тему: «Что я знаю о способах укрепления здоровья?».

Изучение понятий, касающихся темы проекта.

Изучение условий реализации проекта.

Привлечение родителей к участию в проекте. Разработка перспективного плана по работе с родителями.

Взаимодействие со специалистом (старшей медицинской сестрой).

**2 этап – практический** (реализация проекта).

Проведение НОД.

Проведение цикла тематических бесед с детьми: «Если хочешь быть здоров - закаляйся», «Режим дня и его роль в жизни детей», «Роль утренней гимнастики».

Подготовка к выставке детских рисунков.

Выставка детских рисунков на тему: «Полезные и вредные продукты».

Организация просветительной работы с родителями: «Хорошее зрение бережём с рождения», «Режим дня детей дошкольного возраста», «Укрепление и сохранение здоровья дошкольника», «ЗОЖ и его элементы», «Движение – это жизнь!», «Средства личной гигиены», «Физкультурно-оздоровительная работа в МАДОУ».

Оформление стенгазеты совместно с родителями на тему: «Мы – за здоровый образ жизни».

Создание альбома детских рассказов на тему: «Будем здоровы!».

Различные виды трудовой деятельности (труд на территории участка).

Загадывание загадок о ЗОЖ (с использованием ИКТ).

Чтение пословиц о ЗОЖ, объяснение их смыслового значения.

Чтение произведений о ЗОЖ: С. Афонькина «Как победить простуду?» и «Откуда берется болезнь?», С. Афонькина «Как стать сильным?» и «Зачем делать зарядку?».

Рассматривание картин и иллюстраций, фотографий по теме.

Использование в целях обучения различных видов игр:

• настольно-печатные («Угадай, что загадаю», «Собери картинку»);

• словесные («Доскажи словечко», «Кто больше скажет о ЗОЖ»);

• сюжетно-ролевые («Мы - спортсмены», «Путешествие на корабле»);

• дидактические игры («Исправь ошибку», «Да - нет»);

• игры малой подвижности («Назови скорей», «Вредное - полезное»);

• подвижные игры («Кот и мыши», «Самолёты», «У кого мяч?», «Будь внимательней»);

• игры на формирование ЗОЖ («Подбери картинки», «Кто я такой?», «Запомни движение», «Будь здоров»).

Ежедневная утренняя гимнастика.

Пальчиковые игры: «Замок», «Фрукты», «Что же деткам пригодится, чтобы начисто умыться», «Мы во двор пошли гулять».

Физкультминутки: «ВЕСЕЛАЯ ЗАРЯДКА», «ЕСЛИ ТЫ ЗАМЕРЗ», «ЧИСТАЯ ВОДИЦА», «ДЕЛАЙ КАК Я».

Дыхательные гимнастики: «Кто дальше», «Ветерок и листья», «Мельница», «Буря в стакане».

Гимнастики после сна: «Мы проснулись», «Бабочка», «Лесные приключения».

Игровое упражнение «Исправь ошибку», «Что не так?».

Двигательная активность на прогулках. Организация на воздухе: «Зимние развлечения».

Дорожка «здоровья» для профилактики плоскостопья. Использование нетрадиционного оборудования, изготовленного своими руками.

Цель: закрепить знания детей о важности сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей.

Беседа старшей медицинской сестры с родителями на темы: «Если ребенок часто болеет», «Культурно гигиенические навыки, и их значение в развитии ребёнка».

Консультации для родителей: «Роль подвижных игр в развитии основных движений и воспитании детей», «Профилактика простудных заболеваний», «Требования к обуви ребёнка».

Родительское собрание «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников».

Марафон предприимчивости «Спортландия»

День открытых дверей в присутствие родителей на утренней гимнастике.

Пополнение развивающей среды группы совместно с родителями нестандартным оборудованием для НОД по физическому воспитанию.

**3 этап – итоговый** (подведение итогов реализации проекта).

Разработка и проведение итоговой ОД «Мы весёлые ребята, любим бегать и играть».

Рисование плаката «Здоровый образ жизни».

Выпуск стенгазеты «Береги своё здоровье!», «Сохраним своё здоровье!».

Методические разработки: «Календарно перспективное планирование» «Беседы о ЗОЖ», «Пальчиковые игры» «Артикуляционная гимнастика», «Дыхательная гимнастика», «Физкультминутки», демонстрационный материал.

Анализ эффективности проводимой работы.

Выставка детских рисунков «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!», «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу».

**Вывод**: Вследствие реализации проекта у детей выработалась устойчивая мотивация к систематической НОД по формированию знаний

у детей о здоровом образе жизни. Дети продемонстрировали прочные знания о средствах укрепления здоровья.

Участие родителей в совместной деятельности наполнило её эмоциональным содержанием.

Проведение бесед и консультаций с родителями оказали положительное влияние на физическое воспитание детей.

В процессе проектной деятельности дети проявляли активность, интерес к формированию потребностей детей в ЗОЖ, обеспечивающей здоровую жизнедеятельность дошкольников.

Следует отметить, что проект «За здоровьем в детский сад!» разрешил проблему, реализовал поставленные задачи. Родители получили необходимые знания о способах сохранения и укрепления здоровья детей.

С огромным желанием родители приняли участие в проектной деятельности, заинтересовались физкультурным оборудованием, изготовленным из подручного материала, выразили желание принять участие в его изготовлении для группы и дома. Родители поделились своими впечатлениями.

Проект по здоровьесбережению показал актуальность систематической работы по данному направлению.

В дальнейшем планирую расширить работу путём применения совместных здоровьесберегающих досугов с семьёй.

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза нашла своё подтверждение.

***ПЯТИМИНУТКА ЗДОРОВЬЯ***

**ЕЖЕДНЕВНО**

* Закаливающие процедуры: умывание прохладной водой

*После сна:*

* Гимнастика маленьких волшебников (пробуждающая гимнастика)
* Воздушные ванны
* Босохождение по массажным дорожкам

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**ГИМНАСТИКА МАЛЕНЬКИХ ВОЛШЕБНИКОВ**

1. **Массаж ушных раковин**

*Цель: воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, выходящие на ушные раковины.*

1. Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами.

2. Нажимает на мочки ушей ("вешает на них красивые сережки").

**2. Массаж головы**

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

1. Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.

2. "Догонялки": сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, "бегает" по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг Друга.

3. С любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы и представляет, что его "прическа самая красивая на конкурсе причесок".

**3. Массаж лица**

*Цель: предотвращение простудных заболеваний путем воздействия на активные точки лица.*

1. Поглаживает лоб, щеки, от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняет ее, чтобы она была упругой.

2. Надавливает пальцами на переносицу, середину бровей, делая вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки по 5-6 раз.

3. С усилием, надавливая, рисует желаемый красивый изгиб бровей, затем щипками лепит густые брови от переносицы к вискам.

4. Надавливая на крылья носа, ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам.

**4. Массаж рук**

*Цель: оказать благотворное воздействие на внутренние органы, выходящие на биоактивные точки пальцев: сердце, легкие, печень, кишечник. Вызвать ощущение легкости, внутренней радости.*

1. "Моют" кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла.

2. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.

3. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой, словно по стиральной доске.

*Цель: возбуждение мышц рук и прочистка энергетических каналов рук.*

4. Трут "мочалкой" всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; "смывают водичкой мыло", ведут одной рукой вверх, затем ладошкой вниз и "стряхивают воду".

**5. Массаж ног**

*Цель: воздействие на биологически активные центры, находящиеся на ногах.*

1. Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног. Растирает стопу, делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладошкой по всей стопе. Словно вбивая пожелания, говорит: "Будь здоровым, сильным, ловким, быстрым, подвижным!.." То же - с правой ногой.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**Массаж «МАЛЯР»**

Дети выполняют массаж, сидя в кругу, спиной друг к другу.

(1) Маляр заборы красит, не любит отдыхать,  
Мы тоже взяли кисти и будем помогать!  
(2) Метлой наш дворник машет, не любит отдыхать,  
Метлу берём, ребята, и будем помогать!  
(3) Портной всё шьёт иголкой, не любит отдыхать,  
Скорей возьмём иголки и будем помогать!  
(4) Вот повар суп мешает, не любит отдыхать,  
Мы тоже взяли ложки и будем суп мешать!  
(5) Вот плотник пилит доски, не любит отдыхать,  
Пилу берём, ребята, и будем помогать!  
(6) Косарь косою косит, не любит отдыхать,  
Мы тоже взяли косы и будем помогать!  
(7) А пианист играет, не любит отдыхать  
И мы на пианино решили поиграть!  
  
1 - ритмично водить расслабленными пальцами по спине вверх - вниз  
2 - на слова: «метлой», «любит», «метлу», «будем» - спинку сверху вниз «метём»,  
как метлой, ладонью и пальцами  
3 - нажимаем указательным пальцем – «колем»  
4 - круговые движения по спине  
5 - растирание ребром ладони – «пилим»  
6 - скользящие движения ребром ладони – «косим»  
7 - пальцами постукиваем ритм мелодии

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**Самомассаж «Неболей-ка»**

Чтобы нам не болеть и не простужаться

Мы зарядкой с тобой будем заниматься.

Чтобы горло не болело –

Мы погладим его смело.

Чтоб не кашлять, не чихать –

Будем носик растирать.

Лоб мы тоже разотрем –

Ладошку, сделав козырьком.

Вилку пальчиками сделай –

Массируй ушки ты умело.

Знаем, знаем да, да, да –

Нам простуда не страшна!

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**Самомассаж подушечек пальцев «Медведь»**

Кисть одной руки лежит на столе ладонью вниз, пальцы разведены. Другая рука указательным пальцем по очереди прижимает каждый ноготь, катая его на подушечке вправо-влево. На каждую строчку разминать один палец:

Шёл медведь к своей берлоге, (мизинец правый)

Да споткнулся на пороге. (безымянный правый)

«Видно, очень мало сил (средний правый)

Я на зиму накопил»,- (указательный правый)

Так подумал и пошёл (большой правый)

Он на поиск диких пчёл. (большой левый)

Все медведи – сладкоежки, (указательный левый)

Любят есть медок без спешки, (средний левый)

А наевшись, без тревоги (безымянный левый)

До весны сопят в берлоге. (мизинец левый)

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**Самомассаж рук «Орех»**

Дети катают грецкий орех между ладонями (по кругу), приговаривая:

Я катаю мой орех,

Чтобы стал круглее всех.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**Пальчиковая гимнастика «Фрукты»**

Самомассаж пальчиков (соединение пальчиков, начиная с мизинцев, в ладони зажат мячик-шарик, надо не уронить). Дети соединяют по одной паре пальцев на каждую стихотворную строку, при этом ладони не касаются друг друга.

На базар ходили мы, (мизинцы)

Много груш там и хурмы, (безымянные пальцы)

Есть лимоны, апельсины, (средние пальцы)

Дыни, сливы, мандарины, (указательные пальцы)

Но купили мы арбуз - (большие пальцы)

Это самый вкусный груз. (пальцы сжимают в кулак, зажимая шарик,

большой отводят вверх)

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**Пальчиковая гимнастика «Овощи»**

Самомассаж фаланг пальцев зубными щётками. На каждый ударный слог - разминание фаланги одного пальца, направление массажных движений - от ногтевой фаланги (подушечки) к основанию пальца.

Левая рука:

Вырос у нас чесночок, (дети разминают указательный палец)

Перец, томат, кабачок, (средний палец)

Тыква, капуста, картошка, (безымянный палец)

Лук и немного горошка. (мизинец)

Правая рука:

Овощи мы собирали. (разминают мизинец)

Ими друзей угощали, (безымянный палец)

Квасили, ели, солили, (средний палец)

С дачи домой увозили. (указательный палец)

Прощай же на год,

Наш друг-огород. (машем - пока)

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**Пальчиковая гимнастика «Мы во двор пошли гулять»**

Раз, два, три, четыре, пять, (загибают пальчики, начиная с большого)

Мы во двор пошли гулять. «Идут» по столу указательным и средним пальчиками)

Бабу снежную лепили, («Лепят» комочек двумя ладонями)

Птичек крошками кормили, («Крошат хлебушек»)

С горки мы потом катались, (ведут указательным пальцем правой руки по ладони левой)

А еще в снегу валялись. (кладут ладошки на стол то одной, то другой стороной)

Все в снегу домой пришли, (отряхиваем ладошки)

Съели суп (движения воображаемой ложкой)

И спать легли. (руки под щеку)

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**Пальчиковая гимнастика**

**«Что же деткам пригодится, чтобы начисто умыться»**

Дети отвечают на вопросы воспитателя и загибают пальчики.

Что же деткам пригодится, чтобы начисто умыться?

Нам нужна…ВОДИЦА.

Что же с ручек грязь смывает?

МЫЛО деткам помогает.

В ванну смело мы идём,

Спинку и животик трём.

Что же деткам помогает?

МОЧАЛКА быть здоровыми желает.

Чтобы зубки не болели,

Чтоб они всегда блестели,

Помогает…ЗУБНАЯ ЩЁТКА.

Чисто-чисто умывались.

Чем же детки вытирались?

ПОЛОТЕНЦЕМ

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**Упражнение с маленькими пластмассовыми крышками «Ходилочка»**

Вот коленки все в зеленке

У сестренки у Аленки. (ритмично «шагают» пальчиками обеих рук вперед)

Чтоб не падать, не реветь,

Надо под ноги смотреть. (ритмично «шагают» пальчиками обеих рук назад)

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**Артикуляционная гимнастика**

**«Чистим зубки»**

Цель: отрабатывать произвольные движения языка, развивать координацию движений. Укреплять мускулатуру языка.

Описание: улыбнуться, показать зубы, широким языком медленно провести с наружной стороны верхних зубов, имитируя чистящее движение. Так же «чистим» наружную сторону нижних зубов.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**ФИЗ. МИНУТКА «ВОДИЧКА – ВОДА»**

Водичка, вода, (руки вытянуты перед собой, движение вверх – вниз)

Закатали рукава (одной рукой ведём по другой от кисти до локтя вверх, меняем ручки)

Будем руки мы мыть, (трём руки)

Мылом мылить (круговые движения одной руки о другую)

И сушить. (встряхиваем руками)

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**ФИЗ. МИНУТКА «ВЕСЕЛАЯ ЗАРЯДКА»**

Руки в стороны, в кулачок,

Разжимаем и на бочок.

Левую вверх!

Правую вверх!

В стороны, накрест,

В стороны, вниз.

Тук-тук, тук-тук-тук! (стучим кулаком об кулак)

Сделаем большой круг! («нарисовали» руками круг)

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**ФИЗ. МИНУТКА «ЧИСТАЯ ВОДИЦА»**

Льется чистая водица, (руки вперед, наклон, потянуться за руками)

Мы умеем сами мыться. (выпрямиться, круговые движения ладонями у

лица)

Пасту белую берем, (наклон в правую сторону с вытянутой рукой)

Крепко щеткой зубы трем. (движения, имитирующие чистку зубов)

Моем шею, (руки за шею),

Моем уши, (ладони к ушам)

После вытремся посуше. (присесть, встать, лицо наклонить к ладоням)

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**ФИЗ. МИНУТКА «ЕСЛИ ТЫ ЗАМЕРЗ»**

Замёрзли пальчики немножко, (шевелят пальцами обоих рук)

Мы их просто разотрём, (трут пальчиками друг по другу)

И похлопаем в ладошки, (хлопают)

Тёплый воздух в них вдохнём. (ладони лодочкой, вдох носом, выдыхание через рот в ладони)

Если носик, щёчки тоже (показывают указ. пальцами на нос и щёки)

Замерзают на морозе, (прижали ладони к щекам)

Аккуратно их потрём, (трут щёки)

Но не снегом, а рукой. (трут нос)

Если холодно ногам – (перекатываются с пятки на носок)

Бегать, прыгать надо нам. (бегут и прыгают на месте)

Если всё же ты замёрз – (обнимают себя)

Уходи с прогулки прочь! (шагают к стульчикам и садятся)

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**ФИЗ. МИНУТКА «ДЕЛАЙ КАК Я»**

Озорные ножки ходят по дорожке.

Шея крутит головой,

Повторяйте все за мной.

Вправо, влево оборотик,

Покажите мне животик.

Наше тело подтянулось

И вперед слегка нагнулось.

Стала ровною спина,

Как березонька стройна.

А теперь все подтянулись

И друг другу улыбнулись.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**ФИЗ. МИНУТКА «ЗАРЯДКА»**

Ну-ка, встанем по порядку.

Начинается зарядка!

Чтобы нам скорей проснуться,

Нужно дружно потянуться!

Ручки вверх мы поднимаем!

Даже тучки задеваем! (Руки вверх, стоя на носках (3—4 р.)

А теперь проснись головка, (Наклоны головы вперёд-назад,

Поворачивайся ловко! вправо- влево (по 2 р.)

Ручки просыпаются, (Взмахи руками вперёд-назад,

Туда- сюда качаются! в стороны-вниз (по 2 р.)

А теперь проснитесь ножки. (Наклоны с поглаживанием ног (2 р.)

И шагайте по дорожке! (Непродолжительная ходьба)

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**Тренинг по саморегуляции**

*« Лимон»*

Мысленно следует представить, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно сжимать его до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните эти ощущения. Теперь представьте, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь. И запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя. Желательно проводить упражнение сидя, с закрытыми глазами.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**Логоритмика «Лежебока рыжий кот»**

Цель: разучивание стихотворения, сопровождаемое движениями.

Лежебока рыжий кот (показать ушки)

Отлежал себе живот. (погладить животик)

Он и ночью спал, (ручки под правой щёчкой)

Он и днем не вставал. (ручки под левой щёчкой)

На кошачью беду (показать ушки)

Принесли коту еду. (сложить ладони вместе – миска)

Кушать хочется, (облизнуться)

Да лень ворочаться. (покачаться влево – вправо)

Вот и ждет рыжий кот (показать ушки)

Может миска подползет! («бегут» указательный и средний пальцы)