**Методические рекомендации старшего воспитателя
к летней оздоровительной работе 2018 года**

**Дыхательная гимнастика № 1
Закаливающее дыхание. «Поиграем носиком».**

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуются для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2-3 раза в день.

1. Организационный момент. «Найди и покажи носик».

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
Носик ты быстрее найди,
И ребятам покажи.

**2. Основная часть. Игровые упражнения с носиком «Помоги носик
собраться на прогулку».**

Надо носик очищать,
На прогулку собирать.

Каждый ребенок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

«Носик гуляет».

Ротик ты свой закрывай,
Только с носиком гуляй.

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

«Носик балуется».

Вот так носик – баловник!
Он шалить у нас привык.

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

«Носик нюхает приятный запах».

Тише, тише, не спеши,
Ароматом подыши.

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

«Носик поёт песенку».

Хорошо гулять в саду,
И поёт нос: «БА-БО-БУ!»

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поёт:
«Ба-бо-бу».

«Поиграем носиком».

Надо носик нам погреть,
Его немного потереть.

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

3. Заключительный этап. «Носик возвращается домой».

Нагулялся носик мой,
Возвращается домой.

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

Дыхательная гимнастика № 2

Комплекс 1.

1. Лежа в постели одновременно приподнять и вытянуть правую руку и ногу, затем, расслабившись, уронить их. То же проделать левой рукой и ногой. Затем напрячь обе руки и ноги и уронить их. *Повторить 3-5 раз.*
2. Лежа опереться на пятки и макушку головы, прогнуться в позвоночнике, помогая себе руками.
3. «Кошечка спит». Лежа повернуться на бок, согнуть ноги и поднять их к животу. Руки согнуть, сложить ладони вместе под голову. То же проделать в другую сторону.
4. Лежа на животе, ноги сомкнуты, руки согнуты под подбородком. Поднять голову и плечи, руки отвести назад и прогнуться. Лечь в исходное положение и расслабиться.
5. «Кошечка радуется». Стоя на кистях рук и коленях, поднять голову, потянуться и прогнуться в поясничном отделе. Сделать глубокий вдох.
6. «Кошечка сердится». Стоя на кистях рук и коленях, опустить голову и прижать подбородок к груди. Спину выгнуть. *Повторить 5-6 раз.*

Комплекс 2.

1. «Ёжик». Поворот головы вправо-влево. Одновременно с каждым поворотом делать короткий, шумный вдох носом (как ёжик). Выдох мягкий, произвольный, через открытые губы. *Повторить 4-6 раз.*
2. «Губы «трубкой». Полный выдох через нос, втягивая живот и межрёберные мышцы. Губы сложить трубкой, резко втянуть воздух, заполнить лёгкие до отказа. Сделать плотательное движение. Пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. *Повторить 4-6 раз.*
3. «Пускаем мыльные пузыри». При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая носоглотку. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, «пуская мыльные пузыри». Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы. Выдох спокойный, через нос, с опущенной головой. *Повторить 3-5 раз.*
4. «Насос». Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Выполнить наклоны вперёд и вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи – дышать как насос. Выдох произвольный. *Повторить 5-7 раз.*

Массаж рук

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

«Поиграем с ручками».

Эй, ребята, все ко мне!
Кто стоит там в стороне?
А ну быстрее лови кураж
И начинай игру-массаж!

Затем руки я помою,
Пальчик в пальчик я вложу,
На замочек их закрою
И тепло поберегу.

Разотру ладошки сильно,
Каждый пальчик покручу.
Поздороваясь со всеми,
Никого не обойду.

Вытяну я пальчики,
Пусть бегут, как зайчики.
Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра.

С ноготками поиграю,
Друг о друга их потру.
Потом руки «помочалю»,
Плечи мягко разомну.

Вот и кончилась игра,
Отдыхает детвора.

I. Подготовительный этап.

Дети растирают ладони до приятного тепла.

II. Основная часть.

1. Большим и указательным пальцами одной руки массируем (растираем) каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.
2. Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук.
3. Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трём их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.
4. Переплетённые пальцы «закрываем на замок» и подносим к груди. Пауза.
5. Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

III. Заключительный этап.

Дети «стряхивают» руки, расслабляют их и отдыхают.

Массаж «волшебных точек» ушек

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

«Поиграем с ушками».

Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
Ушки ты свои найди
И скорей их покажи.

А потом, а потом
Покрути козелком.
Ушко, кажется, замёрзло –
Отогреть его так можно.

Ловко с ними мы играем,
Вот так хлопаем ушами.
А сейчас всё тянем вниз.
Ушко, ты не отвались!

Раз, два! Раз, два!
Вот и кончилась игра.
А раз кончилась игра,
Наступила ти-ши-на!

I. Организационный момент.

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их вокруг себя.

II. Основная часть. Упражнения с ушками.

1. «Найдём и покажем ушки». Дети находят свои ушки, показывают их взрослому.

2. «Похлопаем ушками». Ребёнок заводит ладони за уши и загибает их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребёнок должен ощущать хлопок.

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

4. «Покрутим козелком». Ребёнок водит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20-30 секунд.

5. «Погреем ушки». Ребёнок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трёт ими всю ушную раковину.

III. Заключительный этап.

Дети расслабляются и слушают тишину.

Точечный массаж

Точечный массаж и пальчиковая гимнастика

Крылья носа разотри – раз, два, три.

И под носом себе утри – раз, два, три.

Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять.

Вытри пот теперь со лба – раз, два.

Серьги на уши повесь, если есть.

Заколкой волосы скрепи – раз, два, три.

Сзади пуговку найди и застегни.

Бусы надо примерять, примеряй и надевай.

А сюда браслетики, красивые манжетики.

Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.

Вот как славно потрудились и красиво нарядились.

Осталось ноги растереть – и не будем мы болеть.

Упражнения для глаз

Комплекс 1.

1. Глаза крепко зажмурить на 3-5 секунды. Повторить 5-6 раз.

2. Быстро моргать в течение 15 секунд. Повторить 3-4 раза.

3. Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями пальцев в течение 1 минуты.

Комплекс 2.

1. Сосредоточить взгляд на указательном пальце вытянутой прямо перед собой левой руки. Сгибая руку в локтевом суставе, приближать постепенно указательный палец к носу, не отводя взгляда от кончика пальца. *Повторить 5-6 раз.*

2. Круговые вращения глаз – вращение ими влево, вверх, вправо, вниз, а затем – вправо, вверх, влево, вниз. *Повторить 3-4 раза в каждую сторону.*

/По материалам методического пособия «Оздоровительная работа в ДОУ: нормативно-правовые документы, рекомендации/авт.-сост.М.С.Горбатова.-Изд.3-е, испр. - Волгоград: Учитель, 2013.-429.,

Лист регистрации

№	ФИО педагога	Подпись
1.	Усова Наталья Аркадьевна	
2.	Кожокина Елена Юрьевна	
3.	Смирнова Ирина Владимировна	
4.	Ерёмина Елена Юрьевна	
5.	Муравьёва Ольга Николаевна	
6.	Киселёва Ирина Александровна	
7.	Полынкина Татьяна Сергеевна	
8.	Волкова Светлана Юрьевна	
9.	Овсянникова Вера Викторовна	
10.	Косыгина Татьяна Андреевна	