

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида «Елочка»**

Методическая разработка

**Тема: «Веселая, спортивная карусель»
для детей старшего дошкольного возраста 5 -7 лет**

**разработала:
инструктор по
физической культуре
Самакина Е. А.**

2022-2023 г.

Пояснительная записка

«Здоровье и счастье наших детей во многом зависит от постановки физической культуры в детском саду и семье...»

Здоровье детей - будущее страны!

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Основная направленность методической разработки «Веселая, спортивная карусель» - сохранение и укрепление здоровья детей.

На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- электронно-лучевое и «метало - звук», облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка);
- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является развитию сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей.

На такие мелочи родители не всегда обращают внимание, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы.

Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, разработали программу физкультурно- оздоровительную «Веселая, спортивная карусель» для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

Цель:

Выявление тех механизмов и методов, с помощью которых можно организовать физическое воспитание таким образом, чтобы оно обеспечивало ребенку гармоничное развитие, укрепления здоровья и повышения его уровня, приобщение детей к физической культуре.

Задачи:

Оздоровительные

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

Образовательные

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Актуальность данной проблемы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового ребенка.

Пути реализации:

1. Поиск информации в специальных источниках (литература по профилактике сколиоза и нарушении плоскостопия, по оздоровлению детей; методическая литература по проведению занятий по физическому развитию детей в детском саду).

Принципы реализации:

1. Принцип индивидуальности.
2. Принцип доступности.
3. Принцип систематичности.
4. Принцип активности, самостоятельности, творчества.
5. Принцип последовательности.
6. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
7. Принцип научности.
8. Принцип оздоровительной направленности.

В структуру занятий тесно вплетены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и т. д., дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию.

Способ организации детей на занятии в физкультурно-оздоровительной группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком.

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий.

Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у дошкольников, предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки, батут и т. д.)

Таким образом, в работе программы «Весёлая, спортивная карусель» делается на повышение сопротивляемости организма к ОРВИ, профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей.

Информационно-образовательная работа с детьми

1. Первичный осмотр детей медсестрой детского сада и педиатром детской поликлиники при поступлении в детский сад.
2. Взаимосвязь медработника ДОУ, врачей-специалистов, администрации д/с с воспитателями и родителями в вопросах профилактики ОРВИ, сколиоза и плоскостопия.

3. Обследование детей, предварительная и итоговая диагностика.
4. Использование специальных упражнений на занятиях.

Взаимодействие с родителями

Взаимоотношения с родителями строятся на основе родительского договора.

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

- информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации;
- «открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале, закаливающих лечебных процедур;
- физкультурные досуги и праздники с участием родителей;

Ожидаемый итоговый результат освоения программы

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Усвоение программы.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
7. Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.
8. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

План работы «Веселая, спортивная карусель»

Месяц Октябрь.

1. «Что такое правильная осанка»(обучающее)

Структура занятия

1. Дать представление о правильной осанке.
2. Игра «Угадай, где правильно»
3. П/И «Веселые елочки»

Работа с родителями. Познакомить родителей с п/и «Веселые елочки». Обратить их внимание на положение различных частей тела ребенка.

2. «Льдинки, ветер и мороз»

Структура занятия

1. Дать представление о том, что такое плоскостопие
2. ОРУ
3. ОВД
4. Игра «Делим тортик»

Работа с родителями. Консультация «Что такое нарушение опорно-двигательного аппарата»

3. «Береги свое здоровье»

Структура занятия

1. Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы.
2. Комплекс гимнастики «Утята»
3. ПУИ «Веселые елочки»
4. Упражнение регулирующей мышечный тонус «Дерево»

Работа с родителями. Консультация «С чего начать родителям»

4.»Путешествие в страну Спорта и Здоровья»

Структура занятия

1. Разминка «веселые шаги»
2. ОРУ (с гимнастической палкой)
3. П/И «Теремок»
4. Релаксация «Ветер»

Работа с родителями. Оформление папки-передвижки «Советы родителям»

Октябрь

1, «Почему мы двигаемся?» (познавательное) Дать понятие об опорно-двигательной системе.

Структура занятия

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.
2. Комплекс с гимнастической палкой.
3. П/И «Кукушка»
4. Релаксация «Лес»

Работа с родителями

Предложить родителям обратить внимание на позу ребенка при ходьбе и постановку стопы.

2, «Веселые матрешки»

Структура занятия

1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп.
2. Комплекс «матрешки»
3. Упражнение «Подтяни живот»
4. П/И «Поймай мяч ногой»

3, «По ниточке»

Структура занятия

1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки
2. ПУП «Кукушка»
3. Познакомить с образной композицией с элементами танца «По ниточке»
4. Упражнение на вытягивание живота «Дельфин»

Работа с родителями

Провести с родителями анкетирование по определению привычной позы для ребенка.

4, «Ловкие зверята»

Структура занятия

1. Комплекс корригирующей гимнастики.
2. Самомассаж
3. П/И «Обезьянки»
4. Упражнение «В лесу»

Работа с родителями

Оформление фотовыставки работы кружка

Ноябрь

1. «Зарядка для хвоста» Структура занятия

1. Комплекс корригирующей гимнастики.
2. Познакомить с ритмическим танцем «Зарядка для хвоста»
3. Упражнение «Подтяни живот»
4. Релаксация «Море»

Работа с родителями

Предложить родителям побеседовать с детьми о правильной позе при сидении за столом.

Привлекать детей к оценке своей позы во время рисования, рассматривания картинок.

2. «Вот так ножки»

Структура занятия

1. Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, спины, коленных суставов, ступней)
2. Комплекс статистических упражнений
3. Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине.

Работа с родителями

Ознакомление родителей с приемами самомассажа.

3. «Ребята и зверята»

Структура занятия

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.
2. Ритмический танец «Зарядка для хвоста»
3. Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики.
4. Релаксация под звучание музыки.

Работа с родителями

Подбор картинок с изображением позы при стоянии, сидении, ходьбе.

4. «Пойдем в поход»

Структура занятия

1. Упражнение «Встань правильно»
2. Игровое упражнение «Найди правильный след»
3. П/И «Птицы и дождь»
4. Игра «Ровным кругом»

Декабрь

1.«Веселые танцоры»

Структура занятия

1. П/И «Найди себе место»
2. Упражнение «Бег по кругу»
3. Ритмический танец «Зимушка-зима»
4. Релаксация «Снег»

Работа с родителями

Предложить родителям побеседовать с детьми о положении различных частей тела при ходьбе, стоянии, сидении, о правильной постановке стоп.

2. Сюжетное занятие «На птичьем дворе»

Структура занятия

1. Разминка «Сорока»
2. Комплекс корригирующих упражнений
3. Упражнение «Ласточка»

Работа с родителями

Дни открытых дверей. Просмотр занятий по ФИЗО.

1. П/И «Найди себе место»
2. Упражнение «Бег по кругу»
3. П/И «Попляши и покружись -самым ловким окажись»
4. Релаксация «Спинка отдыхает»

Работа с родителями

Познакомить родителей с комплексом упражнений на профилактику сколиоза и плоскостопия. Предложить проводить эти комплексы ежедневно дома с детьми.

4. «Учимся правильно дышать, чтобы помочь позвоночнику»

Структура занятия

1. Упражнение «Встань правильно»
2. Задание на проверку своего пульса.

3. Комплекс упражнений на дыхание.
4. Упражнение «Жмурки»
5. Контрольное измерение пульса
6. Упражнение «Буратино»

Январь

1. «Мальвина и Буратино»

Структура занятия

1. Ритмический танец «Кукла»
2. Комплекс корригирующей гимнастики»
3. Упражнения для мышц ног.
4. Упражнение «Буратино»

Работа с родителями

Консультация на тему «Как приучить ребенка делать зарядку»

2. «Незнайка в стране здоровья»

Структура занятия

1. Разновидности ходьбы и бега.
2. Упражнения «Ровная спина»
3. Упражнения «Здоровые ножки»
4. Самомассаж
5. Релаксация «Отдыхаем»

Работа с родителями

Мастер-класс "Упражнения для укрепления здоровья детей"

Февраль

1. Закрепление правильной осанки

Структура занятия

1. Упражнение «Бег по кругу»
2. ОРУ (и. п. лежа, сидя, стоя) у гимнастической стенке.
3. Упражнение в вися.
4. Игра «Ходим в шляпах»

Работа с родителями

Информационный блок на тему «Коррекция осанки у детей средствами физического воспитания»

2. «Мы куклы»(с родителями)

Структура занятия

1. Комплекс пластической гимнастики.
2. Ритмический танец «Куклы»
3. П/И «Ходим в шляпах»
4. Релаксация «Куклы отдыхают»

Работа с родителями

Познакомить родителей с комплексом корригирующей гимнастики.

3. «Мы танцоры»

Структура занятия

1. Ритмический танец «Аэробика»
2. Упражнения в низких и. п.
3. Упражнение «Делим торт»
4. П/И «Попляши, покружись, самым ловким окажись»

Работа с родителями

Папка - передвижка «Вместе с мамой, вместе с папой»

4. «Путешествие в страну Шаооманию»

Структура занятия

1. Упражнение «Надуем шары»
2. упражнения на фитбол-мячах
3. П/И «Закати мяч в ворота ножкой»
4. Релаксация «Шарик»

Работа с родителями

Консультация на тему «Как правильно дышать и сохранять осанку»

Март

1. «Поможем Буратино»

Структура занятия

1. П/И «Найди себе место»
2. Ритмический танец «Аэробика»
3. Самомассаж спины и стоп.
4. Упражнение «Поможем Буратино стать красивым»

Работа с родителями

Консультация «Лебединая шейка»

2. «У царя обезьян»

Структура занятия

1. Ходьба с различным выполнением заданий.
2. Упражнение «Пройди через болото»
3. Упражнение в виле.
4. упражнение «Положи банан»

Работа с родителями на тему «Движение и здоровье»

3. «Отгадай загадки»

Структура занятия

1. Комплекс упражнений «Загадки»
2. Упражнения на фитбол -мячах
3. П/И «Заводные игрушки»
4. Игра «Собери домик»

Работа с родителями

Оформление стенда «Десять советов родителям»

4. «Детский старти-нейджер»

Структура занятия

1. Комплекс упражнений «Веселая маршрутка»
2. Упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами)
3. «Сиамики близнецы» (упражнения в парах)
4. Самомассаж «Рисунок на спине»

Апрель

1. «Будь здоров»

Структура занятия

1. Упражнения Разминка «Дышите -не дышите»
2. Игра «Прокати мяч»
3. Упражнения со скакалками.

Работа с родителями

Консультация «Учим ребенка следить за своим здоровьем»

2. Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»

Структура занятия

1. Упражнение «Прыгалка»
2. Комплекс пластической гимнастики
3. Упражнения на самовытяжения.
4. П/И «Не урони»

Работа с родителями

Дни открытых дверей с просмотром работы кружок

3. «Старик Хоттабыч» (практическое занятие совместно с родителями)

*Структура занятия **

1. Самомассаж стоп.
2. «Дорожка здоровья»
3. Танец «Утят»
4. Упражнения с массажными мячами.
5. Танец ножек «Матрешки»
6. Упражнение «Переложил бусинки»
7. Упражнение «Рисуем ногами»
8. Релаксация «Спокойный сон»

Работа с родителями

Анкетирование на тему «Ваше мнение о работе кружка «Спортивная карусель»

4. «Веселый колобок»

Структура занятия

1. ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений.
2. Упражнение «Скатаем колобок»
3. П/И «Колобок и звери»
4. Самомассаж массажными мячами.

Работа с родителями

Консультация «Коррекция нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста»

Май

1. «Цирк зажигает огни»

Структура занятия

1. Ходьба с выполнением упражнений для стоп.
2. Упражнение «Силачи» (с мячом)
3. П/И «Карусель»

4. Упражнения на дыхание и расслабление.

Работа с родителями

Помощь родителей в изготовлении степ -платформ.

2. Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия *Структура занятия*

1. Упражнение «Бег по кругу»
2. Упражнение в висе.
3. П/И «Пятнашки»
4. Релаксация «Весна» *Работа с родителями*

Беседа «Влияние динамической и статической нагрузок на организм»

3. КВН «Я здоровье берегу -быть здоровым я хочу»

Структура занятия

Задания и конкурсы.

Работа с родителями

Оформить папку-передвижку с фотографиями о проведении КВН.

4. Диагностика *Структура занятия*

Заключительная беседа «Зачем мы занимаемся физкультурой?»

Работа с родителями

Познакомить родителей с результатами диагностики

Диагностика

Методики тестирования

Метод тестирования нарушения осанки

а) Для контроля эффективности занятий были использованы тесты на статическую мышечную выносливость, предложенные И. Д. Ловейко

тест для мышц шеи:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение, тест для мышц живота:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - поднять ноги до угла 45° и зафиксировать положение.

тест для мышц спины:

И. П. - лежа на животе, руки вверх

1 - прогнувшись и зафиксировать положение

И. П. - стоя на скамейке, стопы параллельно.

1 - наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах - 0 от скамейки).

Метод тестирования для выявления плоскостопия

Для выявления плоскостопия у детей посещающих ДОУ тест проводится при помощи плантографа.

Плантограф - это деревянная рамка (высотой 2 см. и размером 30*30 см., на которую натянута полотно или мешковина) и сверху него полиэтиленовая пленка. Полотно смачивается штемпельной краской или чернилами для авторучек, на окрашенную сторону кладется лист бумаги, на котором написано Ф. И. ребенка, группа, дата обследования. Ребенок становится обеими ногами на середину рамки (на бумагу, при этом на бумаге остаются отпечатки стопы - плантограмма.

Оценка плантограммы: заключение о состоянии свода стопы делается на основании расположения двух линий, проведенных на отпечатке. Первая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком. Вторая линия проводится от середины пятки до середины основания большого пальца (смотреть приложение).

Если контур отпечатка стопы в срединной части не перекрывает эти линии - стопа нормальная. Если первая линия проходит внутри отпечатка - уплощение свода стопы. Если оба контура расположены внутри контура отпечатка - стопа плоская. Дети с неправильно сформированной стопой, направляются на консультацию к ортопеду. Плантограммы хранятся в медицинской карте ребенка.

Литература

1. Алямовская В. Е. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы // Дошкольное образование, 2005.
2. Беззубцева Е. В., Ермошина А. М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. - М., Издательство ЕНОМиД, 2003.
3. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. - М. : Мозаика-Синтез, 2005.
4. Бычкова С. С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. 2002г.
5. Зарипова Т. П., Ушакова Т. А. Планирование оздоровительной работы // Управление Дошкольным Образовательным Учреждением, № 1 / 2004, стр. 32.
6. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие здоровья ребенка // Дошкольное воспитание № 5 / 2004, стр. 66.
7. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Ослабленный ребенок: Развитие и оздоровление. - М. : Институт ДО и СВ РАО, 2003.
8. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошколь
9. Моргунова О. Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы. - Воронеж: ТЦ "Учитель", 2005.
10. Панкратова И. В., Юдина И. И. Растим здоровое поколение // Управление Дошкольным Образовательным Учреждением, № 1 / 2004, стр. 66.

Консультация для воспитателей

«Статические упражнения для снятия напряжения у детей»

Цель: познакомить педагогов с новой методикой снятия напряжения и усталости у детей.

Ход: Статическими называются упражнения, при которых есть напряжение мышц, но нет движения тела и конечностей. Мышцы при статической работе выполняют удержание тела или определённых суставов в неподвижном положении. Такие упражнения рекомендуется проводить в группе после или между занятиями. На занятиях дети малоподвижны, работает малая группа мышц. По окончании занятий необходимо дать детям движения, которые снимут усталость, переориентируют нагрузку на другие мышцы, но не приведут к перевозбуждению. В этом помогут статические упражнения.

Статические упражнения развивают:

1. **Волевые качества:** дети стараются контролировать свое поведение, движения, положение частей тела, добиваются необходимого результата. А подражательный момент помогает им в этом.
2. **Развивают внимание:** дети сосредоточены, их внимание обращено вовнутрь себя.
3. Многие упражнения развивают равновесие, что развивает вестибулярный аппарат.
4. Координацию движений, ловкость.
5. Некоторые последние упражнения направлены на снятие напряженности, дети учатся расслабляться, следить за дыханием - дети отдыхают.

Детям такие упражнения очень нравятся, мы называем их «Веселая гимнастика».

Перед началом мы снимаем обувь, встаем свободно на ковре. Каждое упражнение имеет свое подражательное название, что помогает детям подключить свое воображение и создает позитивное настроение у детей. Выполнение каждого упражнения подчеркивает ловкость, способность ребенка к спорту, поэтому все дети стараются добиться хорошего результата, обратив на себя внимание. Такое старание необходимо обязательно отмечать поощрением, похвалой. Для слаженности, а также для концентрации можно считать циклы дыхания сначала до пяти постепенно увеличивая временной отрезок.

1. «Дерево» И. п. стоя, плечи расправлены. Правая нога согнута и упирается в колено левой ноги. Руки прямые вытянуть вверх, сомкнуть в ладонях над головой. (5 циклов глубоких дыханий).
2. «Ласточка» И. п. стоя В: руки развести в стороны, на выдохе наклониться вперед, правую или левую прямую ногу отвести назад. Удержать равновесие.
3. «Пистолет» И. п. стоя В: вытянуть руки вперед, присесть на одной ноге, вытягивая вторую ногу вперед. Удержать равновесие.

Сидя на полу.

3. «Киска» И. п. стоя на четвереньках, как киска. В: вдох, выгибаем спинку - киска сердится - дышим, удерживаем спину выгнутой. Опустить спину, «хвост» кверху, выдох - киска улыбается.
4. «Скамейка» И. п. Руки в упоре сзади, ноги согнуть в коленях И: поднять попу вверх, опора на руках и ногах, лицо смотрит вверх. Удерживаем туловище на весу. Дышим 5 циклов дыхания.
5. «Паучок» Исходя из скамейки, двигаясь на руках и ногах вперед, как паучок. Опускаем туловище на пол, отдыхаем.
8. «Горка» вперед головой. И. п. лежа на полу. Руки вдоль туловища на полу И: ноги согнуть в коленях, поднять попу от пола вверх, удержать горку. И. п. отдыхаем.

Переворачиваемся на живот.

9. «Улитка» И. п. лежа на животе, руки в упоре под плечами. И: выпрямить руки, прогнуться, «вытянуть» себя за макушку. Улитка ползет: двигаемся, тянем себя вперед на руках 2-3 шага. Отдыхаем - ложимся на пол.

10. «Корзинка» И. п. лежа на полу на животе В: прогнуться на руках, ноги согнуть в коленях, удержать положение, ноги тянутся к голове.

11. «Колечко» И. п. лежа на животе В: руками взять стопы ног, поднять вверх, образуя кольцо. Удержать. Вернуться в и. п. Отдыхаем.

12. «Самолет» И. п. сидя на пятках. В: вытянуть, выпрямить одну ногу назад, руки развести в стороны, как крылья. Удержать положение.

13. «Березка» И. п. лежа на спине. В: поднимаем две ноги вверх, положение несколько секунд.

руки в упоре на спине, удерживаем

14. «Пчелка» И. п. сидя на пятках. В: опустить туловище на колени, лоб положить на пол. Руки сзади вверх, шевелим пальцами, гудим.

15. «Поза младенца» сидя на полу на четвереньках, глаза закрыты. Дышим глубоко. калачиком, голова на полу, руки вдоль туловища,

Эти **упражнения** не стоит давать все сразу, необходимо разучивать, постепенно добавляя одно новое. Каждое новое **упражнение** вызывает радостные эмоции у **детей**. Но заканчивать «Веселую гимнастику» всегда стоит пчелкой и позой младенца. Эти позы оказывает огромное успокаивающее действие на центральную нервную систему ребенка, дарит ребенку чувство безопасности.

Игровой самомассаж в работе с дошкольниками

Одной из основных задач, стоящих перед педагогами, является воспитание здорового подрастающего поколения. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. Это обусловлено многими факторами. Помимо неблагоприятных климатических особенностей на здоровье детей отрицательно влияют ухудшение экологической обстановки, электронно-лучевое, «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка, а также социальная напряженность в обществе и интенсификация процесса обучения. Возникла необходимость оздоровления детей, создание здоровьесберегающих технологий для решения задач улучшения здоровья детей.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Игровой самомассаж - нетрадиционный вид упражнения, помогающий естественно развиваться организму ребенка, морфологически и функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам.

Картотека «Игрового самомассажа».

«Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией

детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев. Выполнять массажные движения следует от периферии к центру.

Перед проведением занятия педагогу следует попробовать выполнить все упражнения самому. В этом случае на занятии дети легко их исполнят по показу. Очень большое значение для сохранения внимания и интереса детей имеет подбор музыкального сопровождения, а также интонационное разнообразие речи педагога. Нужно суметь и музыкой, и речью, и мимикой создать сказочную, волшебную атмосферу. И вы сами убедитесь, увидите, каким восторгом загорятся глаза ваших воспитанников.

Ладошки

Разотру ладошки сильно, *Растирание ладоней.*

Каждый пальчик покручу. *Захватить каждый пальчику* Поздороваюсь с ним сильно основания и выкручивающим *И* вытягивать начну, движением дойти до ногтевой фаланги.

Затем руки я помою, *«Моют» руки.*

Пальчик в пальчик я вложу, *Пальцы скрепляют в замок.*

На замочек их закрою, *И* тепло поберегу.

Выпущу я пальчики, *Пальцы расцепить и перебирать* Пусть бегут, как зайчики, ими.

Пальчики

Пальчики на ножках *Выкручивание правой рукой* Как на ладошках, пальца с левой ноги.

Я их смело покручу *Затем наоборот.*

И шагать начну. Разведу вперед-назад *Один пальчик тянут руками на себя, другой - от себя.* *И* сожму руками. *Сжимание ладонями пальцев ног.*

Здравствуйте, пальчики,

Гномики лесные!

Здравствуйте, пальчики,

Игрушки заводные!

Хлопаем в ладошки

(Для рук и ног. И. п. - сидя на стуле.)

Я в ладоши хлопаю *Хлопают в ладоши.*

И ногами топаю, *Топают ногами.*

Ручки разотру, *Растирают ладони.*

Тепло сохраню.

Ладошки, ладошки, *Ладонью противоположной* Утюжки - недотрожки, *руки поглаживают предплечье* Вы погладьте ручки, и плечо.

Чтоб играли лучше.

Вы погладьте ножки, *Поглаживание голени и бедра* Чтоб бегали по дорожке, *ладонями обеих рук.*

Мочалочка

Рукой мочалочку возьму, *Отводят руку в сторону.*

Себе ключицу разотру. *Круговыми движениями массируют ключицу противоположную работающей руке.* *И* кругами, и кругами. *Той же рукой массируют грудь.*

Грудь массирую руками.

А потом, а потом *Массируют по часовой стрелке* Мы животик разотрём, живот.

А потом, а потом, *Хлопают в ладоши.*

Будет весело кругом.

Моем ножки

Трём рукой-мочалочкой. *Выполняют движения по тексту.* Вверх-вниз, вверх-вниз
Пятки И НОСОЧКИ Вверх-вниз, вверх-вниз,
Ножку до коленочки Вверх-вниз, вверх-вниз.
Мы помоем чистенько Вверх-вниз, вверх-вниз.
А бедро разотрём Вверх-вниз, вверх-вниз И гулять пойдём Вверх-вниз, вверх-вниз.

Наши ножки

Я в ладоши хлопаю, *Хлопают в ладоши.*
По ноге пошлёпаю, *Шлёпают двумя руками с обеих сторон по коленям.* На коленке
покручу, *Круговыми движениями растирают колено.*
По бедру поколочу. *Двумя кулачками стучат по бедру.*

Утка и кот

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний А
уточки, а уточки Все топают по улочке.
Идут себе вразвалочку И крикают считалочку.
Утка крикает, зовет. *Поглаживать шею ладонями сверху* Всех утят с собою, вниз.
А за ними кот идет, *Указательными пальцами растирать* Словно к водопою, *крылья*
носа.
У кота хитрющий вид, *Пальцами поглаживать лоб от середины* Их поймать мечтает! *к*
вискам.
Не смотри ты на утят- *Раздвинуть указательный и средний* Не умеешь плавать! *пальцы,*
сделать «вилочку» и массировать точки около уха.

Дождик

Массаж спины под песню Е. Поплянской (сб. «А мы на уроке - играем»)
Дождик бегаёт по крыше- *Встать друг за другом «паровозиком»*
Бом! Бом! Бом! *и похлопывать друг друга по спине.*
По веселой звонкой крыше- Бом! Бом! Бом!
Дома, дома посидите- *Постукивание пальчиками.*
Бом! Бом! Бом! Никуда не выходите-
Бом! Бом! Бом! Почитайте, поиграйте- *Поколачивание кулачками.*
Бом! Бом! Бом! Ауйду-тогда гуляйте-
Бом! Бом! Бом! Дождик бегаёт по крыше- *Поглаживание ладошками.* Бом! Бом! Бом! По
веселой звонкой крыше- Бом! Бом! Бом!

Чтобы не зевать от скуки

Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответств. слова
Чтобы не зевать от скуки, Постучим и тут, и там,
Встали и потеряли руки, И немного по бокам.
А потом ладошкой в лоб Не скучать и не лениться!
Хлоп-хлоп-хлоп. Перешли на поясицу.
Мы и их похлопать можем. Хлопаем как можно выше. Ну-ка дружно, не зевать:
Щеки заскучали тоже? Чуть нагнулись, ровно дышим,
Раз-два-три-четыре-пять. Муз. рук-тель показывает ежика.
Вот и шея. Ну-ка, живо
Переходим на загрибок. По сухой лесной дорожке- Топ-топ-топ-топочут ножки.
Ходит-бродит вдоль дорожек Весь в иголках серый ежик.
А теперь уже, гляди, добрались и до груди Постучим по ней на славу:
Сверху, снизу, слева, справа.

Летели утки

Дети садятся на ковер, где проводится массаж лица.
Летели утки. *Слегка касаясь пальцами,*

Над лесной опушкой, *провести по лбу 6 раз*
Задели ели *Слегка касаясь пальцами,*
Самую макушку, *провести по щекам 6 раз*
И долго елка *Указательными пальцами*
Ветками качала... *массировать крылья носа по кругу от себя*

Гусь

Дети садятся на ковер и делают массаж пальцев Где ладошка? Тут? Тут! *Показывают правую ладошку.*

На ладошке пруд? Пруд! *Гладят левой ладонью правую.*

Палец большой- *Поочередно массируют.* Это гусь молодой, *каждый палец.*

Указательный-поймал,

Средний-гуся ощипал,

Безымянный-суп варил,

А мизинец-печь топил.

Полетел гусь в рот, *Мащут кистями, двумя ладонями,*

А оттуда в живот, *прикасаются ко рту, потом к животу* Вот! *Вытягивают ладошки вперед.*

Божьи коровки

Дети выполняют массаж ног

Божьи коровки, папа идет, *Сидя, поглаживать ноги сверху донизу* Следом за папой мама идет, *Разминать ноги* За мамой следом детишки идут, *Похлопывать ладошками* Вслед за ними малышки бредут *Поколачивать кулачками* Юбочки сточками черненькими.

Постукивать пальцами На солнышко они похожи, *Поднять руки вверх и скрестить кисти,* Встречают дружно новый день, *широко раздвинув пальцы* А если будет жарко им, *Поглаживать ноги ладонями и спрятать* То спрячутся все вместе в тень. *Руки за спину.*

Дети выполняют массаж ушей

Наши ушки

1. Загнуть руками уши вперед (4 раза); прижать руками ушные раковины, затем отпустить; потянуть руками мочки ушей в стороны, вверх, вниз, отпустить (4 раза); Указательным пальцем освободить слуховые отвороты от «воды».

2. Загибание вперед ушных раковин: быстро загнуть вперед всеми пальцами, при-жать, резко отпустить. (Способствует улучшению самочувствия всего организма)

3. Оттягивание ушных раковин: кончиками большого и указательного пальцев потянуть вниз обе мочки ушей 5-6 раз. (Полезно при закаливании горла и полости рта)

4. Массаж козелка: захватить большим и указательным пальцами козелок. Сдавливать. Поворачивать его во все стороны в течение 20-30 секунд. (Массаж стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло, гортань, помогает при аллергии)

5. Растирание ушей ладонями.

Кто пасется на лугу

Дети выполняют массаж спины

Далеко, далеко *Встать друг за другом паровозиком, положить руки на плечи впереди стоящего ребенка 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 куплета*

На лугу пасутся, Ко...Кони? Нет, не кони!

Далеко, далеко *Опять повернуться на 180 и повторить те же движения*

На лугу пасутся, Ко...Коровы? *Повернуться на 90, покачать головой, руки на поясе*
Правильно, коровы! Пейте, дети, молоко, *Постепенно присесть. На последний слог*
быстро встать Будете здоровы! *Поднять руки вверх.*

Пироги

Дети выполняют самомассаж тела.

За стеклянными дверями *Выполнять хлопки правой ладонью по левой руке от кисти*
к плечу.

Ходит мишка с пирогами *То же по правой руке* Здравствуй, Мишенька-дружок,
Хлопки по груди Сколько стоит пирожок? *Хлопки по бокам* Пирожок-то стоит три,
Хлопки по поясице А готовить будешь ты! *Хлопки по ногам сверху вниз* Напекли мы
пирогов, *Выполнять последовательное* К празднику наш стол готов! *поглаживание рук,*
корпуса, ног

Наши глазки

Массаж глаз

- Сесть прямо, поставить на опору локти (на стол или спинку стула, на который
ребенок садится, как наездник);

- Не отрывая локти, соединить ребра ладоней и мизинцы, опустить голову, чтобы
ладони легли на закрытые глаза, а лоб упирался в верхнюю часть ладоней и пальцы;

- Расслабить мышцы шеи. Точкой опоры становится лоб, ладони лишь прикасаются
к глазам;

- Легко массировать ладонями глаза. Чередовать надавливание, вращение,
поглаживание и вибрацию; выполнять 1-2 минуты. Хорошо, если возникнет ощущение
тепла в глаза) - Расслабить глаза.

(Массаж вызывает активную циркуляцию в глазах крови, стимулирует нервные
окончания и дает прекрасный отдых утомленному зрению)

Вот какая борода

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

Да - да - да - есть у деда борода. *Потереть ладони друг о друга*

Де - де - де - есть сединки в бороде. *Руками провести по шее от затылка до яремной*
ямки.

Ду - ду - ду - расчеши бороду. *Большими пальцами мягко провести по шее от*
подбородка вниз Да - да - да - надоела борода. *Сжав руки в кулаки, возвышениями*
больших пальцев быстро растереть крылья носа Ду - ду - ду - сбреем деду бороду.
Положить три пальца на лоб всей плоскостью и, мягко надавливая, поглаживать лоб.

Ды - ды - ды - больше нет бороды. *Раздвинув указательный и средний пальцы,*
положить их перед и за ушами и с силой растирать кожу

Бабочка

Упражнение для подвижности голеностопного сустава

И. и. - сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади;

1- свести колени вместе, стопы развести в разные стороны;

2 - колени развести в стороны, стопы соединить, стремясь достать коленями пол.

Жарче, дырчатая тучка

Дети выполняют самомассаж

Жарче, дырчатая тучка, *Растереть ладошки.*

Поливай водичкой ручки,

Плечики и локоточки, *Постукивать пальцами по плечам,*

Пальчики и ноготочки, *локоткам, кистям, затылку, вискам, подбородку, щекам.*

Мой затылочек, височки, Подбородочек и щечки

Трем мочалкою коленочки, *Растереть ладонями колени,*

Щеточкой трем хорошенечко *ступни и пальцы ног.*

Пяточки, ступни и пальчики... Чисто-чисто моем мальчика!

Чисто-чисто моем девочку, Нашу девочку-припевочку!

Белый мельник

Массаж лица для профилактики простудных заболеваний Белый-белый мельник
Провести пальцами по лбу от середины Сел на облака, к вискам.

Из мешка посыпалась *Легко постучать пальцами по вискам* Белая мука.

Радуются дети, *Сжав руки в кулаки, возвышениями*

Лепят колобки, *больших пальцев быстро растереть крылья носа.*

Заплясали санки, *Раздвинув указательный и средний*

Лыжи и коньки, *пальцы, массировать точки перед собой и заушными раковинами.*

Наши ножки

Массаж рефлекторных зон ног

1. Сжать кончик большого пальца, затем подушечку большого пальца. Если заметите болезненную точку. Разотрите ее до исчезновения боли.

2. Плотно захватить большим и указательным пальцами ахиллово сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторить по 3 раза на каждой ноге.

3. Быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги.

(Этот массаж помогает освободиться от накопившейся усталости и включить основные системы организма)

Лиса

Гимнастика для глаз

Ходит рыжая лиса, *Крепко зажмурить и открыть глаза* Щурит хитрые глаза.

Смотрит хитрая лисица, *Вытянуть вперед правую руку, на которой все пальцы, кроме указательного, сжаты в кулак.*

Ищет, где бы пожить. *Вести рукой вправо-влево и следить за движением указательного пальца глазами, не поворачивая головы.*

Пошла лиса на базар, *Поднять руку и опустить, прослеживая* Посмотрела на товар, взглядом.

Себе купила сайку, *Описать рукой круг по часовой стрелке и против нее.*

Лисятам балалайку.

Солнышко

Гимнастика для глаз

Солнышко, солнышко, в небе свети! *Потянуться руками вверх* Яркие лучики к нам протяни.

Ручки мы вложим в ладошки твои, *Похлопать в ладоши над головой* Нас покружи, оторви от земли. *Покружиться, подняв руки вверх* Солнечный лучик быстро скакал, *Вытянуть вперед правую руку, медленно*

И на плечо он к ребятам упал, *прикоснуться указательным пальцем к правому плечу.*

Проследить глазами. Весело лучик песенку пел, *Повторить то же самое с левой рукой* Каждый себе на плечо посмотрел.

Солнечный лучик быстро скакал, *Вытянуть руку вперед и коснуться пальцем кончика носа.* *Проследить глазами.* - И на маленький носик к ребятам попал,

Весело лучик песенку пел,

Каждый на носик себе посмотрел.

Хлопают радостно наши ладошки, *Похлопать в ладоши.*

Быстро шагают резвые ножки. *Ходьба на месте.*

Солнышко скрылось, ушло на покой, *Закрывать глаза и положить руки под щеку*

Мы же на место сядем с тобой. *Сесть на ступельки.*

Дедушка Егор

Гимнастика для ног для профилактики плоскостопия

Из-за лесу, из-за гор *Ходьба на месте, не отрывая носки от пола,*

Едет дедушка Егор, *стараясь поднимать выше пятки.*

Сам на лошадке, *Ходьба на пятках, руки за спиной*
Жена на коровке, *Ходьба на носках, руки за головой*
Дети на телятках, *Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на поясе.*
Внуки на козлятках. *Ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в колене, руки в стороны* Гоп, гоп, гоп! *Приподниматься на носки и опускаться на всю ступню.*

Приехали! *Присесть*

Снежинки

Гимнастика для глаз

Закружились, завертелись «Фонарики»

Белые снежинки.

Вверх взлетели белой стаей. *Поднять руки вверх и посмотреть* Легкие пушинки, на них
Чуть затихла злая выюга- *Медленно опустить руки и проследить за ними взглядом*
Улеглись повсюду.

Заблестали, словно жемчуг,- *Развести поочередно руки в стороны и проследить за ними взглядом* Все дивятся чуду.

Заискрились, засверкали *Выполнить руками движение «ножницы»*

Белые подружки.

Заспешили на прогулку *Шаг на месте*

Дети и старушки.

Самолет

Гимнастика для глаз

Пролетает самолет, *Посмотреть вверх и провести пальцем* С ним собрался я в полет, за
«пролетающим» самолетом *Правое крыло отвел, посмотрел. Отвести руки попеременно и проследить* Левое крыло отвел, поглядел, *взглядом*

Я мотор завожу *Делать вращательные движения перед грудью* И внимательно гляжу.

Поднимаюсь ввысь, лечу, *Встать на носочки и легко бежать по кругу* Возвращаться не хочу.

Зайка

Дети делают массаж для носа и гимнастику для глаз.

Вот и зайка к нам идет,

Он нас лапкою зовет.

Бедный зайнька чихает, :

Как поправиться - не знает. *Потереть указательные пальцы и массировать ими ноздри сверху вниз и* Лекарство для тебя найдем:

Мы носик лапкою потрем, *снизу вверх 10 - 20раз.*

В руках у нас морковка. *Дети держат в руке морковку, выполняя*

Продолжаем тренировку, *ею медленные движения вправо-влево, вверх-вниз, по кругу и прослеживая за ней взглядом.*

Вот поправился наш зайка,

Он ребятам очень рад,

Приглашает поиграть.

Медведь

Гимнастика для глаз

Медведь по лесу бродит, *Ходьба вперевалочку, слегка согнувшись, загибая чуть согнутыми руками*

От дуба к дубу ходит. *Находит в дуплах мед* Изобразить, как он достает и ест мед

И в рот себе кладет. *Облизывает лапу «Отмахиваться от пчел»*

Сластена косолапый, А пчелы налетают,

Медведя прогоняют. А пчелы жалят мишку: *Отвести руку вперед и поочередно*

Не ешь наш мед, ворюшка! *касаться носа, щек, прослеживая движение глазами, не поворачивая головы* Бредет лесной дорогой *Ходьба вперевалочку*

Медведь к себе в берлогу.
Ложится, засыпает *Прилечь, руки под щеку*
И пчелок вспоминает.

Зяец белый

Гимнастика для глаз (песня О. Боромыковой сб. «Коррекция речи и движения»)
(гимнастика дает хороший отдых глазам, усиливает кровоснабжение)

Зяец белый, заяц белый, *Быстро моргают глазами.*

Ты куда за лыком бегал?

Зяец белый отвечал: *Наклонять и выпрямлять голову вперед,*

«Я не бегал, я скакал», *закрыв глаза*

Зяец белый, заяц белый, *Опять быстро сжимать и разжимать веки* Ну а где же ты
обедал?

Зяец белый отвечал: *Наклоны головы вправо-влево*

«Я сегодня голодал». *Закрывать глаза ладонями, расслабив глаза*

Медведюшка

Покажи-ка нам, медведюшка, *Ходьба на внешнем своде стопы* Как собирались красны
девушки За брусникой, за малиной

Да за ягодой калиной,

Как с корзинками шли по лесу, *Ходьба с перекатом с пятки на носок* Набирали ягод
доверху,

Отдохнуть они садились,

Ко пенечку прислонились.

Покажи-ка нам, медведюшка, *Вставать на носки, делая вдох и разводя руки в стороны,*

Как зевали красны девушки, *и опускаться на всю стопу.*

Как накрылись платочком *Сесть на пол, руки-упор сзади*

Да уснули под кусточком. *Попеременно вытягивать и выпрямлять носки ног*

Как вскочили, потянулись, *Встать, потянуться*

Меж собой переглянулись, *Повороты в стороны*

Звонко песню запевали, *Ходьба топаящим шагом*

Хороводы затевали.

Часовой

Дети выполняют массаж ушей

На дальней границе *Загнуть руками уши вперед*

И в холод, и в зной,

В зеленой фуражке *Стоит часовой.*

На дальней границе *Потянуть руками мочки ушей в стороны,*

И ночью, и днем *вверх, вниз, опустить.*

Он зорко, он зорко *Следит за врагом.*

И если лазутчик *Указательным пальцем помассировать* Захочет пройти, *слуховые*
отвороты.

Его остановит

Солдат на пути!

По таинственной дороге

Гимнастика для стоп

По таинственной дороге *Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку* Шли таинственные
ноги.

По большой дороге *Ходьба на месте, не отрывая носки от пола* Зашагали наши ноги.

По пыльной дорожке *Перекаты с носка на пятку, стоя на месте*

Шагали наши ножки.

А маленькие ножки *Быстрая ходьба с высоким подниманием ног,*

Бежали по дорожке, *согнутых в коленях*
На узенькой дорожке *Ходьба со сведенными носками ног*
Устали наши ножки.
Усталые ножки *Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа туловище прямо и глядя вперед* Шли по дорожке.
На камушек мы сели, *Сидя на стуле, поднимать и опускать носки не отрывая пяток от пола* Сели, посидели, ног,
Ножки отдыхают, *Погладить мышцы ног и ступни*
Мышцы расслабляют.

Дождь

Гимнастика для глаз
Приплыли тучи дождевые: *Покачать поднятыми вверх руками,*
Лей, дождь, лей! *посмотреть на них.*
Дождинки пляшут, как живые: *Опустить плавно руки, перебирая пальцами, прослеживая движения взглядом. Пей, рожь, пей!*
И рожь, склоняясь к земле зеленой, *Наклониться, делая мягкие, пружинящие движения руками, посмотреть вниз. Пьет, пьет, пьет.*
А теплый дождь неугомонный. *Показать указательным пальцем движение сверху вниз и проследить взглядом. Льет, льет, льет.*

Подарок маме

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

Колобок

Упражнение для профилактики плоскостопия
Тише, тише, Колобок! *Ходьба с высоким подниманием ног,*
Вдруг услышит серый волк, *согнутых в коленях.*
Тихо ножками пойдём, *Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку.* Незаметно
прошмыгнем
Но румяный Колобок. *Приподниматься на носки и опускаться на всю стопу* Прыгнул
прямо в огород,
Через грядки вдоль забора *Перекаты с носка на пятку.*
Скачет, словно от Федоры.

Паровоз

Дети выполняют массаж спины, встав друг за другом и положив друг другу на плечи ладони

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу, *Похлопывание по спине ладонями.* Стоять на месте не хочу!

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу, *Поворот на 180, поколачивание кулачками*
Стоять на месте не хочу!

Колесами стучу, стучу, *Поворот на 180, постукивание пальцами* Колесами стучу, стучу,
Колесами стучу, стучу, *Поворот на 180, поглаживание ладонями* Чу, чу, чу! *Легкое поглаживание пальцами.*

- Садись скорее, прокачу!

Заведующий



Н.А. Руденькая