

Проект по здоровьесбережению

Выполнила: Лапина С.В.

2020 год

Цель проекта:

Сформировать у детей основы здорового образа жизни, добиваться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

Задачи проекта:

- Продолжать формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.
- Расширять знания и навыки по гигиенической культуре. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
- Закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания.
- Расширять знания о влиянии закаливания на здоровье человека.
- Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.

Предполагаемые результаты:

Для детей:

1. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;
2. Сформированность гигиенической культуры;
3. Улучшение соматических показателей здоровья;
4. Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

Для родителей:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей;
2. Педагогическая, психологическая помощь;
4. Повышение уровня комфортности.

Для педагогов:

1. Повышение теоретического уровня и профессионализма педагогов;
2. Внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых методов работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников;
3. Личностный и профессиональный рост;
4. Самореализация;
5. Моральное удовлетворение.

Реализация проекта: с 15.09.2020

Тип проекта: 2 месяца

Участники проекта:

Воспитатели, дети, родители

Формы работы с детьми:

- НОД познавательного цикла, чтение художественной литературы, рассматривание энциклопедий, просмотр презентаций по теме;
- НОД продуктивной деятельности: конструирование, аппликация, лепка, рисование;
- Игровая деятельность: подвижные, дидактические игры, игровые ситуации, созданные воспитателем проблемные ситуации;

Ресурсное обеспечение проекта:

1. Физкультурный уголок в группе.;
2. Спортивный зал;
3. Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь.
4. Методический инструментарий (картотека подвижных игр, схемы бесед, занятий, сценарий спортивного развлечения и т.д.).
5. Подборка методической литературы “Физическая культура и оздоровление детей дошкольного возраста”.

Содержание проектной деятельности:

Этапы и сроки реализации:

- 1 этап: подготовительный;
- 2 этап: практический;
- 3 этап: заключительный;

1 этап – подготовительный:

- Разработка перспективного плана;
- Подготовка цикла тематических мероприятий;

2 этап – практический:

- Проведение цикла тематических мероприятий;
- Организация целенаправленной просветительской консультативной деятельности с родителями по вопросам развития у детей познавательных способностей;
- Подготовка выставки плакатов «Мама, папа, я- здоровая семья»;

3 этап – заключительный:

- Подведение итогов

Продукт проектной деятельности:

1. Тематический план;
2. Подборка дидактических игр;
3. Сценарий спортивного – развлекательного мероприятия «Наше здоровье в наших руках»;
4. Информационный материал в родительском уголке «Здоровый ребёнок»;
5. Презентация здоровья с полученными результатами;

Полученный результат реализации проекта:

Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.

Получение детьми знаний о ЗОЖ.

Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;
 Сформированность гигиенической культуры;
 Улучшение соматических показателей здоровья;
 Моральное удовлетворение.

Приложение:

1. План реализации тематического проекта «Наше здоровье»;
2. Подборка дидактических игр;
3. Сценарий спортивно - развлекательного мероприятия «Наше здоровье»;
4. Информационный материал в родительском уголке;
5. Художественное слово (стихи, загадки и т. д.)

Приложение № 1

План реализации тематического проекта «Наше здоровье»

Цели и задачи	Мероприятия, содержание работы
1 Тема 1 недели «Где прячется здоровье» *Продолжать формировать интерес к собственному организму, самочувствию, связанному с состоянием здоровья. *Удовлетворить потребность детей в двигательной активности. *Развивать быстроту бега, ловкость, Внимательность. *Закрепить знание правил дорожного	*Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»; *Беседа»Что такое здоровье и как его приумножить»; *Сюжетно – ролевая игра «Магазин полезных продуктов питания»; *Дидактическая игра «Что полезно кушать, а что вредно»;

движения – значение трёх цветов светофора.

*Обратить внимание родителей на то, что по сезону и погоде одетый ребёнок в меньшей степени подвержен простудным заболеваниям

*Чтение: А. Барто «Девочка чумазная», С. Семёнов «Как стать неболейкой», С Михалков «Про мимозу»»

*Продуктивная деятельность: рисование по стихотворению А. Барто «Девочка чумазная» ;

*Прогулка: игры с бегом «Быстро возьми, быстро положи», игры с прыжками «Лягушка и цапли», игры с бросанием и ловлей «Кого назвали, тот и ловит»;

Вторая половина дня:

*Беседа «Правила поведения на улице»;

* Дидактическая игра: «Светофор»

*Работа с родителями:

оформление папки – передвижки «Здоровый ребёнок».

* Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;

*Беседа «Здоровые зубки»;

*Чтение сказки Сказка о зубной щётке»;

* Дидактическая игра: «Что вредно, а что полезно для зубов»;

*Продуктивная деятельность: аппликация «Зубная щётка для мальчика Пети»;

*Прогулка: Игры – эстафеты:

«Перенеси лекарства;

«Займи место в обруче»

«Сбор снежков»

Вторая половина дня:

2 Тема 2 недели: «Здоровые зубки»

*Объяснить детям причину болезни зубов;

*Формировать привычку чистить зубы;

*Приучать ребёнка быть внимательным к себе и состоянию своих зубов;

*Развивать у детей координацию движений, силу, ловкость, выносливость»

*Обратить внимание родителей на занятие спортом в их семье – походы на стадион, бассейн, спортивный зал и т. д .»

Тема 3 недели: «Мойдодыр»

*Формирование у детей представлений о правилах личной гигиены;

*Дать детям элементарные представления об инфекционных заболеваниях и их возбудителях (микробы и вирусы);

*Продолжение просветительской консультативной деятельности с родителями по вопросам развития у детей интереса к ведению здорового образа жизни (спорт – его неотъемлемая часть);

*Работа с родителями: провести анкетирование родителей «Роль спорта в семейном воспитании»;

* Утренняя гимнастика
«Здоровью скажем «Да»;

*Беседа «Микробы и вирусы»

Дидактическая игра «Предметы личной гигиены»;

*Чтение: «Потешки, стихи, загадки на заданную тему»

*Пальчиковая гимнастика
«Моем руки чисто – чисто»;

*Продуктивная деятельность:

Изготовление атрибутов к подвижной игре «Микробы и чистюли»;

Прогулка:

Подвижные игры:

«Поймай хвостик». «Поймай комара», «Прятки»;

Вторая половина дня:

Просмотр мультфильма
«Мойдодыр»

*Работа с родителями:

Провести беседу по итогам анкетирования, познакомить родителей с ответами детей на те же самые вопросы.

* Утренняя гимнастика
«Здоровью скажем «Да»;

*Беседа «Витамины и полезные продукты»;

*Разучивание стихов, загадок, потешек ;

*Экспериментальная деятельность: Волшебник –

Тема 4 недели: «Здоровое питание. Витамины»

*Расширять и уточнять знания детей о наличии витаминов во фруктах и овощах;

*Создать условия для формирования у детей представлений о полезных продуктах на нашем столе;

*Способствовать созданию мотивации у

деятельность: Волшебник –

детей и родителей на формирование
здорового образа жизни

шиповник»;

*Прогулка «Витаминная семья» -
эстафета»

*Вторая половина дня:

«Дегустация волшебного
напитка шиповника»;

*Дидактическая игра «Полезная
и вредная еда»;

*Работа с родителями:

Прослушивание родителями
рассказов детей о любимом виде
спорта, записанных на диктофон;

**Тема 5 недели: «Со спортом дружим мы
всегда»**

*Формировать устойчивую привычку к
режиму двигательной активности,
интереса и потребности к физическому
самосовершенствованию;

*Воспитывать желание добиваться
успехов в спортивных состязаниях,
различных соревнованиях;

*Познакомить родителей с итогами
прошедшей неделей здоровья (стенгазета
о событиях недели здоровья);

* Утренняя гимнастика
«Здоровью скажем «Да»;

*Рассматривание иллюстраций о
различных видах спорта;

* Продуктивная деятельность:
Изготовление альбома о
различных видах спорта;

*Спортивное развлечение «Наше
здоровье в наших руках»

*Прогулка: подвижные игры:
«Кролики»; «По ровненькой
дорожке»; «Бегите к флажку»
«Попади в круг»;

Вторая половина дня:

*Сюжетно – ролевая игра
«Физкультурное занятие»;

*Работа с родителями:

Беседа: «Значение ЗОЖ для
здоровья человека»

Приложение №2

Дидактические игры:

« Подбери предметы»

Цель: Воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о предметах личной гигиены;

Ребёнку предлагают рассмотреть лежащие на столе картинки, выбрать из предложенных картинок необходимые.

«Кому что нужно»

Цель: Учить детей из частей составлять целое. Развивать воображение.

Ребятам предлагают сложить картинку из частей. На каждой картинке изображены предметы личной гигиены (картинки разрезаны на части).

« Кто больше назовёт полезных продуктов питания»

Цель игры: Учить детей по контуру подбирать реалистическое изображение.

Ребёнку предъявляют несколько картинок с реалистическим изображением, и их контурные изображения. Предлагают рассмотреть картинки и назвать, что изображено на картинке, полезный этот продукт или нет.

« Что вредно, а что полезно для зубов»

Цель игры: Упражнять в правильном использовании обобщающих слов;

Играют четверо детей. У каждого набор из 7 картинок, на которых изображены различные продукты (например, мороженое, горячий чай, леденцы, орехи, чупсы, морковка, яблококолимон)

Ведущий показывает картинку, ребята должны отобрать из имеющихся у каждого из них набора картинок те, которые соответствуют правильному ответу.

«Чего не стало»

Цель: Воспитывать наблюдательность, развивать память.

Детям представляют 5 – 6 предметов (картинок) с изображением различных предметов. Затем ребятам предлагают закрыть глаза, в это время педагог убирает одну картинку, оставшиеся картинки меняет местами. Дети должны сказать, что изменилось.

« Подбери нужное»

Цель: Развивать зрительное восприятие, память. Учить детей практически применять полученные ранее знания;

Детям предлагают рассмотреть предложенные картинки и «найти» недостающую часть изображения (например, хвостик от рыбки, которая полезна для зубов, листочки от морковки, ...) среди предложенных картинок.

Приложение №3

Сценарий спортивно – развлекательного мероприятия: «Мы здоровье бережём»

Цель:

Совершенствовать изученные навыки основных движений в игровой деятельности;

Задачи:

- Способствовать формированию основ здорового образа жизни, воспитывать чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;
- Доставить детям радость от участия в подвижных играх;
- Учить детей взаимодействию со сверстниками, способствовать сплочению детского коллектива;
- Развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость.

Оборудование и материал:

Атрибуты для подвижных игр, оборудование для заданий и упражнений, дидактические игры, демонстрационный материал;

Ход спортивно – развлекательного мероприятия:

Воспитатель: «Дети, вы хотите быть смелыми, ловкими, умелыми, всегда выигрывать и побеждать? Тогда приступим к тренировке. Налево, шагом марш! Дети шагают в обход по залу под рифмовку «Здоровье нужно очень всем», перестраиваются в круг, и делают под песню в исполнении Железновых, самомассаж».

Самомассаж «У жирафа пятна, пятнышки везде».

Воспитатель: «Ой, ребята, посмотрите, дальше нам нужно пройти по этой ровненькой дорожке, а она такая узкая. Идём дальше осторожно, не сходя с дорожки!»

Дети проходят по ребристой доске, стараясь сохранить равновесие.

Воспитатель: «Молодцы, все прошли, никто не оступился. Идём дальше. Но нам преградил путь этот толстый, ленивый кот. И никак нам его не обойти. Как вы думаете, почему он такой толстый? (ответы детей – много ест, мало двигается, не делает зарядку, не занимается спортом,...) Так как - же нам

быть? (предложения детей). Все коты любят играть, думаю и этот не откажется, давайте, поиграем?»

Игра «Кот и мыши»

Воспитатель: «Вот видите, мы сделали двойную пользу, сами побегали, и кота расшевелили, думаю, это ему очень полезно для здоровья, спросите у него, понравилось ему играть, прибавилось у него ловкости? (дети беседуют с котом).

Кот предлагает детям за полученное удовольствие и пользу познакомиться с новой игрой «Цветные автомобили»

Подвижная игра «Цветные автомобили»

Воспитатель: «Слышите, дети, кто – то стучится к нам в дверь. (воспитатель выходит за дверь и возвращаясь, заносит шапочки для подвижной игры и красиво оформленный пакет с яблоками). Это нам принесли угощение. А на прощание мы с вами поиграем в игру, которую сами придумали, помните? Давайте вспомним слова песенки микробов!»

Игра «От микроба убегай» - (часть детей надевают шапочки микробов, они по команде ловят других детей и уводят в своё «Больное царство», кого не поймают, тот считается самым ловким. Слова микробов, придуманные детьми:

«Мы злые, злые, злые,

Микробы мы плохие,

Кто кашу не ест

И не моет руки,

Не делает зарядку,

Мы переловим всех по - порядку»

Воспитатель: «Вот и закончилась наша тренировка. Мы с вами убедились, что мы все сильные, ловкие, смелые, умелые!».

Приложение №4 тематические консультации для родителей:

«Роль утренней зарядки в укреплении здоровьядетей »

Для растущего организма ребенка особенно важную роль играет двигательная активность. Общеразвивающие упражнения необходимы для нормального его развития. Они прекрасно влияют на формирование и коррекцию эмоциональной сферы ребенка: доставляют детям большое удовольствие и радость, снимают напряжение, воспитывают в характере оптимистический и жизнерадостный склад, открытость миру.

Утренняя гимнастика способствует более физиологичному переходу от сна к бодрствованию, воспитанию потребности перехода от сна к бодрствованию через движения.

В структуру утренней гимнастики входят: разминка, оздоровительный бег, комплекс общеразвивающих упражнений, дыхательные и коррекционные упражнения.

Занимайтесь утренней гимнастикой дома, во дворе вместе со своими детьми. Воспитывайте у них привычки здорового образа жизни и самоорганизованности.

«Движение и здоровье детей»

Всем известно, насколько важно движение в человеческой жизни. А между тем не все знают, что люди, тренирующие свою мышечную систему. Пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью, гораздо менее подвержены несчастным случаям.

Поэтому чрезвычайно важную роль играют обучение и тренировка не только в детском саду, но и в семье.

Детям необходимо объяснить значимость не только тех или иных действий или привычек, но – и это главное – подавать собственный пример.

-Утром, еще в постели, надо, чтобы ребенок сделал несколько упражнений по растяжке мышц.

-Душ! Наслаждение настоящего водного праздника!

-Теперь аппетитный завтрак! За завтраком важны мирные разговоры о предстоящем дне.

-Обратите внимание на сумку ребенка и постарайтесь максимально ее разгрузить.

А в выходные устройте настоящий семейный праздник с завтраком всей семьей, гимнастикой, подвижными играми, прогулкой.

Если в семье будут предприниматься повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги, то непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

Так давайте же, уважаемые родители, с самых ранних лет учить наших детей беречь свое здоровье и заботиться о нем! (интернет ресурс)

Приложение №5

Художественное слово, используемое в работе с детьми:

Никогда не унываю
И улыбка на лице,

Потому что принимаю
Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,
Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.

Помни истину простую
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую,
Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
И неплохо есть лимон
Хоть и очень кислый он

Мойся мыло! Не ленись!
Не выскальзывай, не злись!
Ты зачем опять упало?
Буду мыть тебя сначала!

По утрам
Зарядку делай
Будешь сильным,
Будешь смелым.

Прогоню остатки сна
Одеяло в сторону,
Мне гимнастика нужна
Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть
И не простужаться
Мы зарядкой с тобой
Будем заниматься.

Нельзя:

- пробовать все подряд
- есть и пить на улице
- есть немытое
- есть грязными руками
- давать кусать
- гладить животных во время еды
- есть много сладкого.

В каких продуктах содержатся витамины и для чего нужны?

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Используемая литература:

- Моргунова О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ, Воронеж 2007
- Журнал «Дошкольное воспитание» №4 2008.
- Журнал «Дошкольное воспитание» №9 2005.
- «Инструктор по физкультуре» научно - практический журнал №1 2009.

Игровой самомассаж

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.

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому особенно важно в этот возрастной период воспитывать физическую культуру у ребенка и бережное отношение к своему здоровью.

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 упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, морфологически и функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам.

Я хотела представить картотеку «Игрового самомассажа». В данной картотеке подобраны упражнения игрового самомассажа из собственного опыта, опробированные с детьми моего дошкольного учреждения. Некоторые упражнения взяты из опыта работы М.Ю.Картушиной.

«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.

« 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

Всех утят с собою,

А за ними кот идет,

Словно к водопою.

У кота хитрющий вид,

Их поймать мечтает!

Не смотри ты на утят-

Не умеешь плавать!

Поглаживать шею ладонями сверху

вниз.

Указательными пальцами растирать

крылья носа.

Пальцами поглаживать лоб от середины

к вискам.

Раздвинуть указательный и средний

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-

Бом! Бом! Бом!

По веселой звонкой крыше-

Бом! Бом! Бом!

Дома, дома посидите-

Бом! Бом! Бом!

Никуда не выходите-

Бом! Бом! Бом!

Почитайте, поиграйте-

Бом! Бом! Бом!

А уйду-тогда гуляйте-

Бом! Бом! Бом!

Дождик бегаёт по крыше-

Бом! Бом! Бом!

По веселой звонкой крыше-

Бом! Бом! Бом!

Встать друг за другом «паровозиком»

и похлопывать друг друга по спине.

Постукивание пальчиками.

Поколачивание кулачками.

Поглаживание ладонками.

«Чтобы не зевать от скуки»

Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответств. слова

Чтобы не зевать от скуки,

Встали и потеряли руки,

А потом ладошкой в лоб

Хлоп-хлоп-хлоп.

Щеки заскучали тоже?

Постучим и тут, и там,

И немного по бокам.

Не скучать и не лениться!

Перешли на поясницу.

Чуть нагнулись, ровно дышим,

Мы и их похлопать можем.
Ну-ка дружно, не зевать:
Раз-два-три-четыре-пять.
Вот и шея. Ну-ка, живо
Переходим на загривок.

А теперь уже, гляди,
Добрались и до груди.
Постучим по ней на славу:
Сверху, снизу, слева, справа.

Хлопаем как можно выше.

Муз. рук-тель показывает ежика.

По сухой лесной дорожке-
Топ-топ-топ-топочут ножки.
Ходит-бродит вдоль дорожек
Весь в иголках серый ежик.

(вставка про ежика для сказки
«Рукавичка»)

«Летели утки»

Дети садятся на ковер, где проводится массаж лица.

Летели утки
Над лесной опушкой,
Задели ели
Самую макушку,
И долго елка
Ветками качала...

Слегка касаясь пальцами,
провести по лбу 6 раз
Слегка касаясь пальцами,
провести по щекам 6 раз
Указательными пальцами
массировать крылья носа
по кругу от себя

« Гусь »

Дети садятся на ковер и делают массаж пальцев

Где ладошка? Тут? Тут!
На ладошке пруд? Пруд!
Палец большой-
Это гусь молодой,
Указательный-поймал,
Средний-гуся ощипал,
Безымянный-суп варил,
А мизинец-печь топил.
Полетел гусь в рот,
А оттуда в живот.
Вот!

Показывают правую ладошку.
Гладят левой ладонью правую.
Поочередно массируют
каждый палец.

Машут кистями, двумя ладонями,
прикасаются ко рту, потом к животу
Вытягивают ладошки вперед.

« Наши ушки » Дети выполняют массаж ушей.

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

2. Загибание вперед ушных раковин: быстро загнуть вперед всеми пальцами, прижать, 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!

и поднять руки вверх.

Гимнастика для глаз

Ходит рыжая лиса,

Крепко зажмурить и открыть глаза

Щурит хитрые глаза.

Смотрит хитрая лисица,

Вытянуть вперед правую руку, на кото-

Ищет, где бы поживиться.

рой все пальцы, кроме указательного, сжаты в кулак. Вести рукой вправо-влево и следить за движением указательного пальца глазами, не поворачивая головы.

Пошла лиска на базар,

Поднять руку и опустить, прослеживая

Посмотрела на товар.

взглядом.

Себе купила сайку,

Описать рукой круг по часовой стрелке и

Лисятам балалайку.

против нее.