

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 123»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол от 30.08.2024 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 123»

  
Е.Н.Баренина  
Приказ от 02.09.2024 г. № 75-о

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Неболейка»**

***Срок реализации: 135 часов***

***Возраст: 5-6 лет***

г. Рязань, 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дошкольное детство исключительно важный период, когда закладываются основы физического и психического развития и здоровья человека. Из-за большой распространенности острых и хронических заболеваний у детей, воспитывающихся в дошкольных учреждениях, сохраняется необходимость постоянного поиска оздоравливающих мероприятий – новых методов и способов, новых методик.

Охрана и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни – одна из первоочередных задач дошкольных образовательных учреждений. Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают статистические показатели. Состояние здоровья современных дошкольников характеризуется высокой распространенностью морфофункциональных отклонений – 69,5-75,5 %. Ведущими являются нарушения со стороны центральной нервной системы, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, аллергические проявления. Исследования показали, что за последние 10 лет количество детей, имеющих нарушения в состоянии здоровья, увеличилось в два раза, а число дошкольников, не имеющих таких отклонений, уменьшилось в три раза (В.Р. Кучма, М.И. Степанова).

Ежегодно среди контингента детей выделялась группа часто (4 и более раз в году) болеющих детей, которая составляла незначительное количество детей (7-8), но, тем не менее, наблюдается постепенно увеличение данного показателя.

В связи с этим в ДООУ необходимо организовать разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням.

Знаменитый врач Н.М. Максимович-Амбодик предупреждал, что никогда не



следует лечить лекарствами то, что и «простыми средствами исправить можно». Задача снижения заболеваемости в настоящее время может решаться проведением неспецифической защиты организма детей с помощью различных физических методов, лекарственных трав и ароматических масел, повышающих общую устойчивость организма к заболеваниям. Природа изобрела механизмы защиты и самозащиты, и задача педагога заключается в том, чтобы научить детей использовать эти природные механизмы, а с помощью нетрадиционных средств можно подтолкнуть эти механизмы к работе.

Сохранение и укрепление здоровья детей, воспитывающихся в дошкольных учреждениях, определяется рядом условий, среди которых основными являются:

- реализация здоровьесберегающих педагогических технологий;
- индивидуальный подход к ребенку сообразно его уровню развития, биологическому и психологическому возрасту;
- соблюдение рационального режима дня, обеспечивающего смену разнообразной деятельности и отдыха;
- создание условий для удовлетворения биологической потребности детей в движении;
- реализация системы мероприятий по оздоровлению ослабленных детей;
- реализация различных форм систематической работы с родителями и формирование у детей навыков здорового образа жизни на основе гигиенического воспитания и обучения.

Педагог В.А. Сухомлинский считал, что «забота о здоровье детей – важнейший труд воспитателя», и «... во главе педагогических мероприятий, проникая через всю воспитательную работу, должна стать забота об укреплении здоровья ребенка».

Учитывая актуальность проблемы, с целью сохранения и укрепления физического и психического здоровья воспитанников в МБДОУ «Детский сад №123» была апробирована модель сохранения здоровья детей дошкольного возраста с использованием нетрадиционных методов коррекции и оздоровления и составлена программа оздоровления детей.



## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель:** создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

### **Задачи:**

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- формирование привычки к здоровому образу жизни;
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний;
- оздоровление организма посредством приобретения навыка правильного дыхания;

## ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ

Основными показателями являются:

- снижение показателей заболеваемости дошкольников;
- повышение показателей развития физических качеств;
- устойчивые показатели психоэмоционального благополучия дошкольников.

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОГРАММЫ

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Задача дошкольного учреждения - научить каждого ребенка бережно относиться к своему здоровью. Доказано, что здоровье человека на 7-8 % зависит от работы системы здравоохранения и более чем на 60 % от образа жизни человека.

В период дошкольного детства в процессе целенаправленного педагогического воздействия у детей можно сформировать потребность в здоровом образе жизни.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Именно в дошкольном возрасте происходит усиленное физическое и умственное развитие, интенсивно формируются различные способности, закладывается основа черт характера и моральных качеств личности. На этом этапе у ребенка формируются самые глубокие и важные человеческие чувства.

Исходя из особенностей психического развития детей, в дошкольном возрасте возможно и необходимо заложить основы здорового образа жизни, так как именно в этот период накапливаются яркие, образные, эмоциональные впечатления, закладывается фундамент правильного отношения к своему здоровью.

## **ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**Принцип научности** предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками.

**Принцип целостности, комплексности педагогических процессов** выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОУ.

**Принцип систематичности и последовательности** предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

**Принцип связи теории с практикой** формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

**Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания**

Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

**Принцип доступности** позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

**Принцип успешности** заключается в том, что на этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

**Принцип результативности** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы.



**Принцип гуманизма** определяет общий характер отношений воспитателя и воспитанников. Ребенок определяется главной ценностью со своим внутренним миром, интересами, потребностями, способностями, возможностями и особенностями.

**Принцип природосообразности** предполагает его воспитание сообразно

**Принцип непрерывности оздоровительного воспитания** включает в себя постоянное совершенствование личности в различных аспектах жизнедеятельности.

**Принцип достаточности** можно охарактеризовать как формулу «все хорошо в меру».

**Принцип «не навреди!».**

В процессе воспитания здоровой личности как исходные требования необходимо применять также принципы лечебной педагогики (В.Е. Гурин, Е.А. Дегтярев, А.А. Дубровский): принцип оптимизма, принцип активной жизненной позиции, принцип преемственности, принцип индивидуально-личностного подхода, принцип непрерывности.

**Оздоровительно-профилактические мероприятия направлены на:**

- снижение уровня заболеваемости;
- выделение факторов риска;
- снижение уровня функциональной напряженности детей.

**Организация здоровьесберегающего образовательного пространства:**

- комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, профилактика плоскостопия, хождение босиком);
- занятия с использованием нетрадиционных форм и методов работы.
- кислородный коктейль

## **В ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ ВХОДЯТ ТАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ:**

дыхательная гимнастика;

игровой самомассаж;

оздоровительная ходьба;

оздоровительный бег;

упражнения на профилактику плоскостопия и сколиоза;

закаливающие процедуры.

кислородный коктейль

Программа состоит из 10 занятий. Каждое занятие включает в себя разнообразные упражнения. Цель: создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей

Занятие состоит из трех частей:

### **I. Вводная часть.**

#### **1. Разминка.**

- Мульт-зарядка
- Ритмические упражнения под музыку

### **II. Основная часть.**

1. Оздоровительная ходьба и бег
2. Корректирующая ходьба по дорожкам (механическое раздражение стоп);
3. Упражнения на дыхание
4. Гимнастика для глаз
5. Пальчиковая гимнастика



5. Игровой самомассаж

6. Хождение по солевым дорожкам и по дорожкам из морской гальки

III. Заключительная часть.

1. Упражнения на релаксацию

2. Кислородный коктейль

Длительность занятий составляет 30 минут

# Методический материал

для детей 5 лет.

## Игровой самомассаж

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

. «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.

### Комплексы

#### « 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 бегает 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!

А уйду-тогда гуляйте-

Бом! Бом! Бом!

Дождик бегает 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 потерли руки, И немного по бокам.

А потом ладошкой в лоб Не скучать и не лениться!



Хлоп-хлоп-хлоп. Перешли на поясницу.

Щеки заскучали тоже? Чуть нагнулись, ровно дышим,

Мы и их похлопать можем. Хлопаем как можно выше.

Ну-ка дружно, не зевать:

Раз-два-три-четыре-пять. Муз.рук-тель показывает ежика.

Вот и шея. Ну-ка, живо

Переходим на загривок. По сухой лесной дорожке-

Топ-топ-топ-топочут ножки.

А теперь уже, гляди, Ходит-бродит вдоль дорожек

Добрались и до груди. Весь в иголках серый ежик.

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, Машут кистями, двумя ладонями,

А оттуда в живот.прикасаются ко рту, потом к животу

Вот! 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);

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. Сдавли-вать. 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 впередистоящего ребенка и похлопать по плечам.

На лугу пасутся Загнуть большой палец на правой руке и рисовать четыремя остальными пальцами змейку вдоль позвоночника впередистоящего.

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 Оять 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.

### « 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 с точками 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.



### « Черепаха »

Самомассаж тела

Шла купаться черепаха Дети выполняют легкое пощипывание

И кусала всех со страха пальцами рук груди, ног.

Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!

Никого я не боюсь!

Черепаха Рура! Дети поглаживают себя ладонями,

В озеро нырнула, выполняя круговые движения и

С вечера нырнула приговаривают.

И пропала... Э-эй,

Черепашка Рура,

Выгляни скорей!

### « Пирог »

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 пояснице

А готовить будешь ты! Хлопки по ногам сверху вниз

Напекли мы пирогов, Выполнять последовательноепогла-

К празднику наш стол готов! живание рук, корпуса, ног

### **« 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

### **« 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, вис-

Мой затылочек, височки, кам, подбородку, щекам.

Подбородочек и щечки!

Трем мочалкою колени, 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 за ушными раковинами.

### « Наши ножки »

Массаж рефлекторных зон ног

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

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

Быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги.

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



### « Зайка »

Дети делают массаж для носа и гимнастику для глаз

Вот и зайка к нам идет, Массаж носа (по китайской медицине),  
Он нас лапкою зовет.укрепляющий иммунитет к заболева-

Бедный зайнышка чихает, ниям верхних дыхательных путей:

Как поправиться – не знает. Потереть указательные пальцы и мас-

Лекарство для тебя найдем: сировать ими ноздри сверху вниз и

Мы носик лапкою потрем.снизу вверх 10 – 20 раз.

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.

### « 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!

### « 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 стежочкомстежочек. 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

В мамину комнату тихо иду. «качельку»

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.

### « Наши спинки »

Дети выполняют массаж спины

В колоночку в круг встали, Движения соответствуют тексту

Ладонками по спинке застучали. Выполнять в течение 40 - 50 секунд

Хлопаем по лопаточкам,

Спинка радуется.

Дети спинку подставляют,

Со спинками играют,

Здоровья спинкам добавляют.

### « Плотник »

Дети выполняют самомассаж рук

Мастер в руки взял фуганок, Поглаживать левую руку от плеча к кисти 4 раза  
Остро наточил рубанок, Поглаживать правую руку

Доски гладко отстругал, Разминать левую руку

Взял сверло, шурупы взял, Разминать правую руку

Доски ловко просверлил, Круговые движения пальцами правой руки от  
плеча к левой кисти

Их шурупами свинтил, То же левой рукой

Поработал долотом, Поколачивание по левой руке

Сколотил все молотком. Поколачивание по правой руке

Получилась рама – Быстро перебирая пальцами правой руки, прой-  
ти ими по левой от плеча до локтя

Загляденье прямо! То же левой рукой

Прекрасный тот работник Погладить левую руку

Зовется просто: плотник. Погладить правую руку



## « Мы устали »

Упражнения, способствующие быстрому восстановлению работоспособности при усталости или перевозбуждении

- Сложить ладони перед грудью пальцами вверх, не дышать, сдавить изо всех сил основания ладоней, чтобы руки задрожали. Напрячь мускулы плеч и груди. Затем втянуть живот и потянуться вверх, как будто выглядывая из окна, опираясь на ру-ки. Повторить 3 раза. Во рту должно стать влажно.

- Сложить руки в замок, обхватить ими затылок, направить локти вперед. Потянуть голову к локтям. Не сопротивляться, растягивать шейный отдел позвоночника. Тя-нуть ровно, так, чтобы было приятно. Выполнять в течение 10 – 15 секунд.

- Растирать хорошенько уши в течение 15 -20 секунд.

## « Петух »

Дети выполняют упражнения для мышц шеи

Ах, красавец-петушок! Клевательные движения головой в горизон-

На макушке – гребешок, тальной плоскости вправо – влево.

А под клювом-то борода. Клевательные движения головой вперед-на-зад, подбородок движется параллельно полу

Очень гордая походка: Идти по кругу, делая махи руками и поднимая

Лапы кверху поднимает, голову – вдох, а опуская - выдох

Важно головой кивает.

Раньше всех петух встает, Наклоны головы вправо-влево

Громко на заре поет:

- Кукареку! Хватит спать! Помахать руками, как крыльями, поднимая

Всем давно пора вставать! опуская голову

### « 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 ку-

Стоять на месте не хочу! лачками

Колесами стучу, стучу, Поворот на 180, постукивание паль-

Колесами стучу, стучу, цами

Колесами стучу, стучу, Поворот на 180, поглаживание ладо-

Садись скорее, прокачу! нями

Чу, чу, чу! Легкое поглаживание пальцами

### « Лес зеленый »

Массаж лица по китайской медицине ( улучшает питание кровью кожи лица, успокаивает головную боль, снимает усталость глаз )

Теплый ветер гладит лица, Двумя ладонями провести, не слишком

Лес шумит густой листвой.надавливая, от бровей до подбородка и

обратно 4 раза

Дуб нам хочет поклониться, От точки между бровями большим пальцем

Клен кивает головой.левой руки массировать лоб, проводя пальцем

до середины лба у основания волос – 4 раза

А кудрявая березка Массаж висковых впадин большими пальцами

Провожает всех ребят.правой и левой рук, совершая вращательные

движения – 8 раз

До свидания, лес зеленый, Поглаживание лица ладонями сверху вниз -

Мы уходим в детский сад! 4 раза.

## « Ладшки »

Самомассаж

Вот у нас игра кака: хлоп, ладошка, Хлопки в ладоши

Хлоп, другая!

Правой, правоу ладошкой Шлепки по левой руке от плеча к кисти

Мы пошлепаем немножко.

А потом ладошкой левой Шлепки по правой руке

Ты хлопки погромче делай.

А потом, потом, потом Легкое похлопывание по щекам

Даже щечки мы побьем.

Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп! Хлопки над головой

По коленкам – шлеп, шлеп! Хлопки по коленям

По плечам теперь похлопай! Шлепки по плечам

По бокам себя пошлепай! Шлепки по бокам

Можем хлопнуть за спиной! Шлепки по спине

Хлопаем перед собой! Шлепки по груди

Справа – можем! Слева – можем! Поколачивание по груди справа, слева

И крест-накрест руки сложим!

И погладим мы себя. Поглаживание по рукам, груди, бокам,

Вот кака красота! спине, ногам.



## « Наши ножки »

### Самомассаж стоп

- Дети садятся, снимают обувь, кладут ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делая «щеточку», и проводят энергично ими по ступне левой ноги;
- Ладонью правой руки энергично трут ступню левой ноги;
- Двумя руками разминают пальцы левой ноги;
- Правой рукой разминают пятку левой ноги;
- Шевелят пальцами левой ноги;
- Ладонью правой руки поглаживают ступню левой ноги;
- Обеими ладонями поглаживают голеностопный сустав;
- Топают ногой по полу.
- Повторяют все с правой ноги.

## Пальчиковая гимнастика

Главная цель пальчиковых игр – переключение внимания, улучшение координации и мелкой моторики, что напрямую воздействует на умственное развитие ребенка. Кроме того, при повторении стихотворных строк и одновременном движении пальцами у малышей формируется правильное звукопроизношение, умение быстро и четко говорить, совершенствуется память, способность согласовывать движения и речь.

На пальцах и на ладонях есть «активные точки», массаж которых положительно сказывается на самочувствии, улучшает работу мозга.

### Комплексы

#### «ОСЕННИЕ ЛИСТЬЯ»

Раз, два, три, четыре, пять,

(Загибают пальчики, начиная с большого)

Будем листья собирать.

Листья березы,

Листья рябины,

Листики тополя,

Листья осины,

Листики дуба мы соберем,

Маме осенний букет отнесем.

(Сжимают и разжимают кулачки.)

(Загибают пальчики, начиная с большого)

(«Шагают» по столу пальчиками.)

#### « ОВОЩИ»

У Лариски —

Две редиски.

У Алешки —

Две картошки.

У Сережки-сорванца —

Два зеленых огурца.

А у Вовки —

Две морковки.

Да еще у Петьки

Две хвостатых редьки.

(По очереди разгибают пальчики из кулачка, начиная с большого, на одной или обеих руках.)

Будем мы варить компот,  
Фруктов нужно много. Вот:

Будем яблоки крошить,  
Грушу будем мы рубить.  
Отожмем лимонный сок,  
Слив положим и песок.  
Варим, варим мы компот.  
Угостим честной народ.

### «ЯГОДЫ»

Раз, два, три, четыре, пять,

В лес идем мы погулять.  
За черникой,  
За малиной,  
За брусникой,  
За калиной.  
Землянику мы найдем  
И братишке отнесем.

На большом диване в ряд  
Куклы Танины сидят:  
Два медведя, Буратино,  
И веселый Чипполино,  
И котенок, и слоненок.  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Помогаем нашей Тане  
Мы игрушки сосчитать.

Посчитаем в первый раз,  
Сколько обуви у нас.  
Туфли, тапочки, сапожки  
Для Наташки и Сережки,  
Да еще ботинки  
Для нашей Валентинки,  
А вот эти валенки  
Для малышки Галеньки.

### «КОМПОТ»

(Левую ладошку держат «ковшиком»,  
указательным пальцем правой  
руки «мешают».)

(Загибают пальчики по одному,  
начиная с большого.)

(Опять «варят» и «мешают».)

(Пальчики обеих рук  
«здороваются», начиная с больших.)  
(Обе руки «идут» пальцами по столу.)  
(Загибают пальчики, начиная с большого.)

### «ИГРУШКИ»

(Попеременно хлопают в ладоши и  
стучат кулачками.)

(Загибают поочередно все пальчики.)

(Разгибают поочередно пальчики.)

(Попеременно хлопают в ладоши  
и стучат кулачками.)

### «ОБУВЬ»

(Попеременные хлопки ладонями и  
удары кулачками по столу.)

(На каждое название обуви загибают  
по одному пальчику, начиная  
с большого.)



### «МЕБЕЛЬ»

Раз, два, три, четыре,  
Много мебели в квартире.  
В шкаф повесим мы рубашку,  
А в буфет поставим чашку.  
Чтобы ножки отдохнули,  
Посидит чуть-чуть на стуле.  
А когда мы крепко спали,  
На кровати мы лежали.  
А потом мы с котом  
Посидели за столом,  
Чай с вареньем дружно пили.  
Много мебели в квартире.

(Загибают пальчики по одному)  
(Сжимают и разжимают кулачки.)  
(Загибают пальчики)

(Попеременно хлопают в ладоши  
и стучат кулачками.)

### «ПОСУДА»

Раз, два, три, четыре,  
Мы посуду перемыли:

(Удар кулачками друг о друга.)  
(Одна ладонь скользит по другой  
по кругу.)

Чайник, чашку, ковшик, ложку  
И большую поварешку.  
Мы посуду перемыли,  
Только чашку мы разбили,  
Ковшик тоже развалился,  
Нос у чайника отбился.  
Ложку мы чуть-чуть сломали,  
Так мы маме помогли.

(Загибают пальчики по одному)

(Одна ладонь скользит по другой.)  
(Загибают пальчики по одному)

(Удар кулачками друг о друга.)

### «СНЕЖОК»

Раз, два, три, четыре, (Загибают пальчики, начиная с большого.)  
Мы с тобой снежок слепили. («Лепят», меняя положение ладоней.)  
Круглый, крепкий, (Показывают круг, сжимают ладони,  
очень гладкий. гладят одной ладонью другую.)  
И совсем-совсем не сладкий. (Грозят пальчиком.)  
Раз — подбросим. (Подбрасывают воображаемый снежок.)  
Два — поймаем. (Ловят воображаемый снежок.)  
Три — уроним (Роняют воображаемый снежок.)  
И... сломаем. (Топают.)

Раз, два, три, четыре, пять,  
Мы во двор пришли гулять.  
Бабу снежную лепили,  
Птичек крошками кормили,  
С горки мы потом катались,

А еще в снегу валялись.

Все в снегу домой пришли.  
Съели суп и спать легли.

### «СНЕГ»

(Загибают пальчики по одному.)

(«Идут» пальчиками.)

(«Лепят» комочек двумя ладонями.)

(Крошащие движения всеми пальчиками.)

(Ведут указательным пальцем  
правой руки по ладони левой руки.)

(Кладут ладошки на стол то одной,  
то другой стороной.)

(Отряхивают ладошки.)

(Движения воображаемой ложкой;  
руки под щеку.)

## Упражнения на профилактику плоскостопия и сколиоза

### « Прогулка »

Упражнение для профилактики плоскостопия

Дружно за руки возьмемся, Ходьба с перекатом с пятки на носок

В лес зеленый мы пойдем,

По полянке мы пройдемся,

Песню весело споем.

Нагибайся, погляди-ка, Ходьба боком по толстому шнуру

Что краснеет по кустом?

Ты не прячься, земляника,

Все равно тебя найдем!

Комары звенят над нами, Перекаты с носка на пятку, стоя на толстом шнуре

Комары кусают в лоб.

Мы воюем с комарами, Одновременно с перекатами выполнять хлопки в

Мы в ладоши хлоп, хлоп, хлоп! ладоши перед собой, над головой, справа, слева,

внизу.

### « Колобок »

Упражнение для профилактики плоскостопия

Тише, тише, Колобок! Ходьба с высоким подниманием ног,

Вдруг услышит серый волк. согнутых в коленях.

Тихо ножками пойдем, Ходьба на носках, сохраняя хорошую

Незаметно прошмыгнем. осанку

Но румяный Колобок Приподниматься на носки и опускаться

Прыгнул прямо в огород, на всю стопу

Через грядки вдоль забора Перекаты с носка на пятку.