

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №25 «Родничок»**

**Информационно-ориентированный проект
по здоровьесбережению
«Будь здоровым и сильным»
в средней группе**

Воспитатель: Зайнуллина Л.Т.

Сургут 2024

Здоровье ребенка превыше всего,
И наша задача сохранить его.

Здоровьесберегающие технологии, используемые в воспитательно-образовательном процессе



Здоровье - это состояние полного физического,
психического
и социального благополучия, а не просто отсутствие
болезней или
физических дефектов.

(Всемирная организация здравоохранения)

Паспорт проекта.

Тема проекта: «Будь здоровым и сильным»

Актуальность

Приоритетным направлением своего проекта считаем сохранение и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.

Актуальность данной проблемы в том, что в связи с потребностями интеллектуального развития современного человека снизился уровень двигательной активности в течение дня и как средство ухудшения здоровья общества.

Но здоровыми людьми не становятся, а воспитываются с самого раннего возраста.

Поэтому свою работу строим на обобщении имеющегося опыта и на поиске новых подходов к оздоровлению детей, повышаем двигательную активность во всех видах деятельности.

Усилия педагогического коллектива нашего образовательного учреждения сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка - дошкольника и культивирование здорового образа жизни. Неслучайно, именно эти задачи являются приоритетным в программе модернизации российского образования.

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Вместе с тем, результаты изучения динамики основных показателей состояния здоровья и развития ребенка показали, что у значительной части детей, посещающих дошкольное учреждение, наблюдаются различные отклонения в состоянии здоровья, в физическом развитии. Поэтому научить здоровому образу жизни и воспитывать сознательное, ответственное отношение к здоровью и здоровому образу жизни необходимо начинать в детском возрасте, дошкольное физическое воспитание должно формировать уровень здоровья и фундамент физической культуры будущего взрослого человека.

Разрешить эти проблемы представляется возможным через физическое воспитание, а именно внедрение здоровьесберегающих технологий.

Таким образом, необходимым стало изучение современных методик по укреплению и сохранению детского здоровья. В нашем детском саду активно внедряются здоровьесберегающие технологии, направленные на оздоровление детей дошкольного возраста, которые направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей в детском саду. Одним из средств оздоровления дошкольников в нашем детском саду являются непосредственно образовательная деятельность детей

образовательной области «Физическая культура», физкультурные досуги, развлечения, праздники. Занятия физической культурой способствуют физическому развитию детей: совершенствуется координация движений, улучшается осанка, повышается жизненный тонус, что создает у ребенка бодрое, радостное настроение и благоприятно сказывается на состоянии организма в целом. Большое значение приобретает приобщение детей старшего дошкольного возраста к осмысленному желанию вести здоровый образ жизни. Актуальность занятия физической культурой и ЗОЖ всегда будет являться надежной и психологической защитой молодежи, которая в дальнейшем поможет детям стать конкурентными во всем: в учебе, устройстве на работу, карьерном росте и т.д.

Данный проект раскрывает опыт по использованию здоровьесберегающих технологий в оздоровлении детей на современном этапе работы.

Цель проекта: Развитие двигательной активности по средствам элементов физической культуры для сохранения и укрепления физического здоровья детей

Задачи проекта:

1. Обеспечить потребность дошкольников в двигательной активности в течение дня.
2. Побуждать интерес к движениям.
3. Развивать выносливость, навыки самоконтроля и самоорганизации.
4. Дать детям возможность активно двигаться.
5. Добиться осознания детьми необходимости сохранения собственного здоровья.
6. Повышать заинтересованность работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников.

Участники проекта: воспитатель, дети, родители.

Тип проекта:

1. **по методу** – информационно – ориентированный
2. **по количеству участников**- групповой
3. **по продолжительности**- краткосрочный (март, апрель, май)

Виды детской деятельности:

1. Игровая.
2. Двигательная.
3. Коммуникативная.
4. Восприятие художественной литературы.

Обеспечение проекта:

1. Материально – техническое – пальчиковый театр, дидактические пособия для пальчиковых игр, дорожки для массажа ног, палочки и мячики для самомассажа, маски для подвижных игр.

2. Учебно-методическое;

- Е.С. Анищенкова. «Пальчиковая гимнастика»; пособие для родителей и педагогов / М.: АСТ: Астрель, 2008.- 61с.ил.
- Е.И. Подльская. «Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет /2-е изд.- Волгоград: Учитель.2011.-143 с.
- О.Н. Моргунова. - Воронеж. ЧП Лакоценин С. С., 2007.-176 с.; практическое пособие, издание 2-е, дополнительное.
- Гаврючина, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2010.

Предполагаемые результаты

1. Улучшение показателей физических качеств и двигательных навыков детей.
2. Наличие у детей навыков самоконтроля, саморегуляции, адекватной самооценки.
3. Подготовка картотеки игр.

Этапы проектной деятельности:

I этап. Подготовительный.

Цель: изучение возможностей и потребностей воспитателя и родителей в двигательной активности детей.

1. Изучение литературы.
2. Подбор дидактического материала.
3. Совместная работа с родителями по подготовке к проекту.

II этап. Основной.

Цель: создание условий для психологического комфорта и сохранение двигательной активности в течение дня.

1. Освоение воспитателем здоровьесберегающих технологий
2. Занятия с детьми с введением эффективных здоровьесберегающих технологий.

III этап. Заключительный.

Цель: совершенствование результатов проекта.

1. Оформление выставки.
2. Применение картотеки игр.

Продукт проектной деятельности.

1. Присутствует выносливость, навыки самоконтроля и самоорганизации.
2. Дана возможность активно двигаться.
3. Повысилась заинтересованность работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников.
4. Применение картотек игр (пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, подвижные игры, самомассажа)
5. Пополнение физкультурного уголка дидактическим пособием.

Применяемые здоровьесберегающие технологии:

1. Пальчиковая гимнастика (Приложение №1)

Пальчиковая гимнастика это вид здоровьесберегающих технологий, который применяется не только для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму), но и для решения проблем с речевым развитием у детей. Помимо этого такая гимнастика способствует развитию:

- осязательных ощущений;
- координации движений пальцев и рук;
- творческих способностей дошкольников.

2. Дыхательная гимнастика (Приложение №2)

Изучение опыта работы воспитателей дошкольных учреждений показывает, что к самым популярным видам здоровьесберегающих технологий в ДОУ относится дыхательная гимнастика. Она представляет собой систему дыхательных упражнений, которые входят в комплекс коррекционной работы по укреплению общего здоровья ребенка.

Использование дыхательной гимнастики помогает:

- улучшить работу внутренних органов;
- активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом;
- тренировать дыхательный аппарат;
- осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания;
- повышать защитные механизмы организма;
- восстанавливать душевное равновесие, успокоиться;
- развивать речевое дыхание.

3. Подвижные игры (Приложение № 3)

Ведущим видом деятельности дошкольников является игра. Поэтому обязательным видом здоровьесберегающих технологий в ДООУ должна являться игротерапия. Эта технология подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, в ходе которых у них есть возможность:

- проявлять эмоции, переживания, фантазию;
- самовыразиться;
- снять психоэмоциональное напряжение;
- избавиться от страхов;
- стать увереннее в себе.

Подвижные игры считаются отличным средством для борьбы с детскими неврозами.

4.Самомассаж (Приложение №4)

Самомассаж – это одна из разновидностей **массажа**, в которой **ребенок**, производя давление на определенные участки собственного тела, повышает свой жизненный тонус, избавляется от усталости и спасает себя от возможных заболеваний.

Виды массажа:

- Массаж лица, носа, ушей, головы
- Массаж живота
- Массаж спины
- Массаж ног
- Массаж рук и пальцев
- Массаж БАЗ (биологически активных зон - точек)
- Массаж шеи и шейных позвонков

Регулярный массаж рук, ног, спины, грудной клетки, ступни, голени и бедра способствует повышению работоспособности коры головного мозга - у детей улучшатся внимание, память, слух, зрение, речь.

Результат проекта.

Вывод: В результате целенаправленной и систематической работы по двигательной активности в течение длительности проекта добилась положительных результатов по данной теме.

По средствам проводимых мероприятий двигательная активность детей в течение дня значительно повысилась, снизился уровень заболеваемости. Понимая, как это важно для развития дошкольников, в своей работе повышаю двигательную активность во всех видах деятельности.

Дети заинтересованы занятиями с введением эффективных здоровьесберегающих технологий. Все это способствует сохранению и укреплению здоровья детей.

Физкультурный уголок пополнен дидактическими пособиями.

Приложение №1

Пальчиковые игры для средней группы.

«Перелетные птицы»

Тили-тели, тили-тели -
С юга птицы прилетели!
Скрещивают большие пальцы, машут ладошками.
Прилетел к нам скворушка -
Серенькое перышко.
Жаворонок, соловей
Торопились: кто скорей?
Цапля, лебедь, утка, стриж,
Аист, ласточка и чиж -
Поочередно сгибают пальцы на обеих руках, начиная с мизинца левой руки.
Все вернулись, прилетели,
Снова, скрестив большие пальцы, машут ладошками.
Песни звонкие запели!
Указательным и большим пальцами делают клюв –
«птицы поют»

«Рыбы»

Подводный мир
Посмотри скорей вокруг!
Делают ладошку у лба «козырьком».
Что ты видишь, милый друг?
Приставляют пальцы колечками у глаз.
Здесь прозрачная вода.
Плывет морской конек сюда.
Вот медуза, вот кальмар.
А это? Это рыба-шар.
А вот, расправив восемь ног,
Гостей встречает осьминог.
Разгибают пальцы из кулачка, начиная с мизинца.

«Овощи»

У девчушки Зиночки
Овощи в корзиночке:

Дети делают ладошки «корзинкой».
Вот пузатый кабачок
Положила на бочок,
Перец и морковку
Уложила ловко,
Помидор и огурец
Сгибают пальчики, начиная с большого.
Наша Зина - молодец!
Показывают большой палец.

«Сад огород»

Засолим капусту
Мы капусту рубим,
(Резкие движения прямыми кистями рук вверх и вниз).
Мы морковку трем,
(Пальцы рук сжаты в кулаки, движения кулаков к себе и от себя)
Мы капусту солим,
(Движение пальцев, имитирующих посыпание солью из щепотки).
Мы капусту жмем.
(Интенсивное сжимание пальцев рук в кулаки.)
(Разгибают пальцы из кулачка, начиная с мизинца).

«По грибы»

(потешка)

Раз, два, три, четыре, пять,
Мы идём грибы искать!
Этот пальчик в лес пошёл,
Этот пальчик гриб нашёл.
Этот пальчик чистить стал.
Этот пальчик всё съел,
Оттого и потолстел.
(попеременно сгибать пальцы, начиная с мизинца)

«Комнатные растения»

Комнатные растения
На окно скорее глянь:
Здесь у нас цветет герань.
А здесь красавец бальзамин,
Амариллис рядом с ним.
Фуксия, бегония -
(Сгибают пальцы в кулачок, начиная с мизинца.)
Мы все названия помним!
(Раскрывают ладошку).

Мы взрыхлим цветы, польем,
Пошевеливают опущенными вниз пальцами.
Пусть подрастают день за днем!
(Обе ладони соединяют «бутоном», поднимают над головой и
раскрывают «цветком».)

«Посуда»

Девочка Иринка порядок наводила.
(Показывают большой палец.)
Девочка Иринка кукле говорила:
«Салфетки должны быть в салфетнице,
Масло должно быть в масленке,
Хлебушек должен быть в хлебнице,
А соль? Ну, конечно, в солонке!»
(Поочередно соединяют большой палец с остальными)

«Семья»

Этот пальчик

(Детям предлагается согнуть пальцы левой руки в кулачок, затем, слушая
потешку, по очереди разгибать их начиная с большого пальца).

Этот пальчик - дедушка,
Этот пальчик - бабушка,
Этот пальчик - папочка,
Этот пальчик - мамочка,
Этот пальчик - Я,

Вот и вся моя семья.

«На страже Родины»

Аты-баты, аты-баты!
На парад идут солдаты!
Вот идут танкисты,
Потом артиллеристы,
А потом пехота -
Рота за ротой!
(Поочередно «шагают» указательным и средним пальцами
правой и левой руки).

«Транспорт»

Будем пальчики сгибать -
(Сжимают и разжимают пальчики).
Будем транспорт называть:
Автомобиль и вертолет,
Трамвай, метро и самолет.
(Поочередно разжимают пальчики, начиная с мизинца).

Пять пальцев мы в кулак зажали,
Пять видов транспорта назвали.
(Сжимают пальцы в кулачок, начиная с большого)

«Насекомые»

Дружно пальчики считаем
Насекомых называем:
(сжимаем и разжимаем пальцы)
Бабочка, кузнечик, муха,
Это жук с зеленым брюхом.
(Поочередно сгибаем пальцы в кулак)
Это кто же тут звенит?
(вращаем мизинцем)
Ой, сюда комар летит!
Прячьтесь!
(прячем руки за спину)

«Игрушки»

У Антошки есть игрушки:
Вот веселая лягушка.
Вот железная машина.
Это мяч. Он из резины.
Разноцветная матрешка
И с хвостом пушистым кошка.
(Поочередно сгибают пальчики в кулачок, начиная с большого.)

«Домашние животные»

Довольна корова своими телятами,
Овечка довольна своими ягнятами,
Кошка довольна своими котятами,
Кем же довольна свинья? Поросятами!
Довольна коза своими козлятами,
А я довольна своими ребятами!
(Показывают поочередно пальцы сначала на одной, затем на другой руке, начиная с больших.)

«Профессии»

Много есть профессий знатных,
(Соединять пальцы правой руки с большим.)
И полезных, и приятных.
(Соединять пальцы левой руки с большим.)
Повар, врач, маляр, учитель,
Продавец, шахтёр, строитель...
(Последовательно соединять пальцы обеих рук с большим.)

Сразу всех не называю,
(Сжимать и разжимать кулачки.)
Вам продолжить предлагаю.
(Вытянуть руки вперёд ладонями вверх)

«Весна»

Круглый год
Круглый год, круглый год!
(Сжимают в кулачок пальцы правой руки и вращают
большим пальцем.)
За зимой весна идет,
А за весною следом
Торопится к нам лето.
И у кого не спросим -
Идет за летом осень.
А за осенью сама
Вновь идет, спешит зима.
(Поочередно соединяют большой палец с остальными
(на каждое время года). Повторяют другой рукой)
Прогулка
Раз, два, три, четыре, пять (загибаем пальчики)
Мы во двор пошли гулять
(указательным и средними пальчиками "идем" по столу)
Бабу снежную слепили (катаем ручками "комоч")
Птичек крошками кормили ("кормим птичек")
С горки мы потом катались
(ведём указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)
А ещё в снегу валялись
(кладём ладошки на стол то одной стороной, то другой)
Все в снегу домой пришли (отряхиваем ладошки)
Суп поели ("едим суп"),
спать легли (ладошки под щечку).

Приложение № 2

**Картотека дыхательной гимнастики
для детей средней группы.**

Комплекс дыхательной гимнастики для использования на улице.

1. «Погрейся». И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки поднять в стороны.
Быстро скрещивать руки перед грудью, хлопать ладонями по плечам,
произнося: «Ух-х-х!». Разводить руки в стороны – назад. Повторить 8-10 раз.

2. «Конькобежец». И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки заложить за спину. Сгибать то правую, то левую ногу, наклоняя туловище с полуоборотом в стороны (*подражая движениям конькобежца*) и произнося: «Кр-р-р!». Повторить в среднем темпе 5-8 раз.

3. «Заблудился». И. п. – поставить ноги вместе, руки сложить рупором. Вдохнуть и на выдохе громко произнести: «А-у-у-у!». Повторить 8-10 раз.

Упражнения, имитирующие звуки различного характера.

1. «Трубач». Сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх ко рту. Медленный выдох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф». Повторить 4-5 раз.

2. «Каша кипит». Сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Выпячивая живот и набирая воздух в грудь (*вдыхая воздух*) и втягивая живот – выдох. При выдохе громкое произношение звука «ш-ш-ш». Повторить 1-5 раз.

3. «На турнике». Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – длинный выдох с произношением звука «ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

Упражнения для удлинения выдоха.

«Наклоны вперед». И. п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Спокойный вдох в и. п. 1-2-3 - пружинистые наклоны вперед с тройным выдохом. Руки за спину, смотреть вперед. 4 - вернуться в и. п.

«Наклоны в сторону» («Наклоны с зонтиком»). И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Спокойный вдох в и. п. 1-2-3 - тройной наклон в сторону, поднять разноименную руку над головой - «накрылись зонтиком» - выдох. 4 - вернуться в и.

«У кого дольше колыхнется ленточка». Каждый ребенок берет в руку узкую ленточку из тонкой цветной бумаги. Ноги на ширине плеч, руки внизу, слегка отведены назад. Спокойный вдох. На выдохе поднести ленточку ко рту, сделать небольшой наклон.

Упражнения для укрепления мышцы носоглотки и верхних дыхательных путей.

Упражнения можно выполнять стоя или в движении.

«Ёжик». Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напряжена); выдох мягкий, произвольный, через полукруглые губы.

«Ушки».

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, а уши тянутся к плечам. Следить, чтобы при наклоне головы туловище не поворачивалось.

Вдохи выполняются с напряжением мышц носоглотки. Выдох произвольный.

Приложение № 3

КАРТОТЕКА подвижных игр для средней группы.

Карточка-1

«Мышеловка»

Цель: Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге и приседание, построение в круг и ходьбе по кругу.

Описание игры: играющие делятся на две неравные команды, большая образует круг – «мышеловку», остальные – мыши. Слова:

Ах, как мыши надоели,

Доберемся мы до вас.

Все погрызли, все поели.

Вот расставим мышеловки,

Берегитесь же плутовки,

Переловим всех сейчас!

Затем дети опускают руки вниз, и «мыши» оставшиеся в кругу встают в круг и мышеловка увеличивается.

Карточка-2

«Катай мяч»

Цель: развивать выдержку, внимание, ловкость. Упражнять в катании мяча.

Описание игры: играющие образуют круг, опускаются на колени и садятся на пятки. Воспитатель катит мяч кому –нибудь из детей. Тот, отталкивает от себя рукой, не давая коснуться ног, другому играющему. Если мяч коснулся ног, ребенок делает шаг из круга. Сидя за кругом, проигравший принимает участие в игре если он отталкивает мяч, случайно посланный ему.

Продолжительность игры 4 – 5 минут.

Карточка-3

«Перелет птиц»

Цель: развивать у детей выдержку, умение двигаться по сигналу. Упражнять в беге, лазании.

Описание игры: дети стоят врассыпную на одном конце площадки – «птицы». На другом конце – вышка для влезания или гимнастическая стенка с несколькими пролетами. По сигналу «птицы улетают» птицы летят, расправив крылья. По сигналу «буря» птицы летят на вышку – скрываются от бури. По сигналу «буря прекратилась», птицы летают. Продолжительность 5-7 минут

Карточка-4

«Гори, гори ясно!»

Цель: развивать у детей выдержку, ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге.

Описание игры: играющие становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. «Ловящий» становится на эту линию. Все говорят:

Гори, гори ясно, Чтобы не погасло.

Глянь на небо- Птички летят,

Колокольчики звенят! Раз, два, три – беги!

После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один слева, другой – справа), стремясь схватить за руки впереди ловящего, который старается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют встретиться и соединить руки. Если ловящему это удастся сделать, то он образует пару и становится впереди колонны, а оставшийся – ловящий.

Карточка-5

«Хитрая лиса»

Цель: развивать у детей выдержку и наблюдательность. Упражнять в быстром беге, в построении в круг, в ловле.

Описание игры: играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга очерчивается «дом лисы». Дети закрывают глаза, а воспитатель обходит круг и дотрагивается до одного из играющих, который становится «хитрой лисой». Дети открывают глаза. Играющие три раза спрашивают хором сначала тихо, а затем громче: «Хитрая лиса, где ты?»

Хитрая лиса выходит на середины круга, поднимает руку и говорит: «Я здесь!» Дети разбегаются, а «лиса» ловит. Пойманного - в дом.
Продолжительность 6-8 минут.

Карточка-6

«Спрячь руки за спину»

Цель: развивать у детей быстроту реакции на сигнал. Упражнять в беге, в ловле, закреплять правильную осанку.

Описание игры: выбирают водящего – «ловишка», стоит в середине площадки. Остальные стоят в разных местах площадки и держат руки за спиной. По слову воспитателя «начинай» играющие опускают руки и начинают бегать в любом направлении, но только в пределах границ площадки, обозначенной флажками. Задача ловишки – поймать кого – либо из играющих, но касаться можно только тех, у кого руки опущены. Если играющий успел заложить руки за спину и сказать «не боюсь», ловишка не может его трогать. Если ловишка не сумел поймать никого – назначается другой. Продолжительность 5-7 минут.

Карточка-7

«Угадай, что делали»

Цель: развивать у детей выдержку, инициативу, воображение.

Описание игры: выбирают одного ребенка, который отходит на 8 – 10 шагов от остальных и поворачивается спиной. Дети договариваются, какое действие они будут изображать. По слову «пора», отгадывающий поворачивается, подходит к играющим и говорит:

Здравствуй, дети!

Где вы бывали?

Что вы видали?

Дети отвечают:

Что мы видели – не скажем,

А что делали – покажем.

Все дети изображают какое – нибудь действие (играют на гармошке, скачут на лошадях и т.д.) Водящий должен отгадать это действие.

Продолжительность игры 4-6 минут.

Карточка-8

«Два мороза»

Цель: развивать у детей торможение, наблюдательность, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге

Описание игры: играющие располагаются по две стороны площадки, двое водящих становятся по середине (Мороз – Красный нос и Мороз – Синий нос) и говорят:

Мы два брата молодые,

Два мороза удалые:

Я мороз – Красный нос,

Я Мороз – Синий нос,

Кто из вас решится

В путь – дороженьку пуститься.

Все играющие хором отвечают:

Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз.

После слова «мороз» все играющие перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а морозы стараются их «заморозить» (коснуться рукой). Продолжительность игры 5-7 минут.

Карточка-10

«Ловишки из круга»

Цель: развивать у детей умение согласовывать движения со словами. Упражнять в ритмической ходьбе, в беге с увертыванием и в ловле, в построении в круг

Описание игры: дети стоят по кругу, взявшись за руки. Ловишка – в центре круга, на руке повязка. Играющие двигаются по кругу и говорят

Мы, веселые ребята, Любим бегать и скакать

Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови!

Дети разбегаются, а ловишка догоняет. Пойманный временно отходит в сторону. Игра продолжается, пока ловишка не поймает 2-3 детей. Продолжительность 5-7 минут.

Приложение №4

«Самомассаж для детей»

Карточка №1. Массаж спины.

Дождик бежит по крыше - Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше – Бом! Бом! Бом!

Дети встают друг за другом «паровозиком» и прихлопывают друг друга по спинкам.

Дома, дома посидите,- Бом! Бом! Бом! Никуда не выходите,- Бом! Бом! Бом!
Постукивают пальчиками.

Почитайте, поиграйте,- Бом! Бом! Бом! А уйду – тогда гуляйте, Бом! Бом! Бом!

Поколачивают кулачками.

Дождик бежит по крыше - Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше – Бом!
Бом! Бом!

Поглаживают ладошками.

Карточка №2. Массаж рук.

Домик едет по тропинке- объезжает все тропинки.

Растирающие круговые движения кулачком от кисти к плечу.

То улитка ползёт, домик на себе везёт.

«Пробежаться» пальчиками от кисти к плечу.

Вот подул ветерок, закачался листок.

Поколачивание кулачками.

И опять по травинке

Поглаживание руки ладонью.

Медленно ползёт улитка.

При повторении делается массаж другой руки.

Карточка №3. Массаж головы.

На комод забрался ёжик.

У него невидны ножек.

У него, такого злючки,

Не причёсаны колючки.

Круговой массаж черепа. И.П.- правая ладонь на лбу, левая- на затылке.

Затем правая ладонь, поглаживая правый висок, перемещается к затылку, а левая через левый висок уходит ко лбу. Ладони и пальцы надавливают на кожу.

И никак не разберёшь-

Щётка это или ёж?

Средними пальцами массировать круговыми движениями точки у основания черепа на затылке.

Карточка №4. Массаж лица.

Водичка, водичка, умой моё личико,

Потереть ладонями друг о друга.

Чтобы глазки блестели,

Средними пальцами провести, не надавливая о закрытым глазам от внутреннего края века к внешнему.

Чтобы щёчки покраснели,

Чтоб смеялся роток,

Ладонями провести от бровей до подбородка и обратно вверх.

Чтоб кусался зубок.

Помассировать большими пальцами вески.

Карточка №5. Массаж ушей.

Тили- тили, тили- бом!

Загнуть вперёд ушные раковины и отпустить их так, чтобы ощутить хлопок.

Сбил сосну зайчишка лбом.

Оттягивать мочки вниз и в стороны.

Жалко мне зайчишку:

Массаж козелка.

Носит заяка шишку.

Массаж вершины завитка.

Поскорее сбегай в лес,

Растирание ладонями ушей.

Сделай зайныке компресс!

Поглаживание ушей ладошками.

Карточка №6. Самомассаж.

На крылечке ножками потопали,

Ручками по щёчкам похлопали.

Присели, через пальчики в щель посмотрели.

Пальчики в кулак сжимаем,

Воздух набираем.

Ладонки на грудки положили

И давай ладошками по своей грудке стучать.

Стук- стук, стук- стук-

Вот как получается.

Стук- стук, стук-стук-

Грудка наслаждается.

Карточка №7. Массаж глаз.

Косой, косой, не ходи босой, а ходи обутой, лапочки закутай.

Потереть друг о друга средние пальцы рук, чтобы их разогреть, прикрыть неплотно глаза и проводить пальцами, не надавливая сильно на кожу, от внутреннего края глаза к внешнему.

Если будешь ты обут, волки зайца не найдут.

Совершать круговые движения глазами в одну сторону.

Не найдёт тебя медведь.

Выходи- тебе гореть!

То же в другую сторону.

Карточка №8. Массаж лица.

Где ты дождик побывал? Где ты дождик поливал?

Поглаживание лица от бровей до подбородка.

Побывал в саду, полил ягоду!

Лёгкое поколачивание пальцами лба.

А какую ягоду ты полил саду?

Поколачивание щёчек.

-И клубнику, и малину, и смородину!

Лёгкое похлопывание щёк.

А крыжовник ты полил?

-Не полил, забыл.

Похлопывание шеи.

Ой, вернись назад да полей весь сад!

Поглаживание лица и шеи сверху вниз.

Карточка №9. Массаж стопы.

Баю- баю- баиньки, купим сыну валенки.

Потирание стопы.

Наденем на ноженьки, пустим по дороженьке.

Разминание пальцев стопы.

Будет наш сынок ходить, новы валенки носить.

Поглаживание стопы.

Карточка №10. Массаж стоп.

Ду- ду- ду- от медведя я уйду.

Согнуть пальцы правой руки («грабелька») и энергично провести ею 6 раз по подошве левой ноги от пальцев к пятке.

Да- да- да- не ходи, медведь, сюда.

Сжимать кончик большого пальца.

Ды- ды- ды- на тропинке чьи следы?

Разминать пальцы ног руками.

Оди- оди- оди- мишка в лесу бродит.

Плотно захватить большим и указательным пальцами руки ахиллово сухожилие, 3 раза сдавить и отпустить его.

Ди- ди- ди- ну, мишка, погоди!

Быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги. При повторении поменять ногу.

Карточка №11. Массаж ушей.

Ши- ши- ши – что-то шепчут камыши.

Ладонями накрыть уши, пальцами захватить затылок и легко постучать по нему.

Шах- шах- шах- это утка в камышах.

Провести пальцами по краям ушных раковин от верха до мочек.

Шей- шей- шей- выходи из камышей.

Потерев, зажать край ушной раковины между большим и указательным пальцами.

Шах- шах- шах-нет уж утки в камышах.

Потянуть ушные раковины верх, в сторону, вниз.

Ши- ши- ши- что же шепчут камыши.

Погладить уши ладонями.

Карточка №12. Массаж стоп.

Застучали в мастерской молоточки снова, починить мы башмачки каждому готовы.

И.П.- сидя на стуле, одну ногу положить на другую. Выполнять потирание стопы ладонями.

Тук- тук- тук, тук- тук- тук- всюду слышен перестук.

Разминание пальцев стопы

Нам в работе нет тоски: наши молоточки забивают в каблучки тонкие гвоздочки.

Энергично провести всеми пальцами руки по стопе, как бы царапая, в направлении от пальцев к пятке.

Сил, сапожник, не жалей. Доставай колодки, и посадим мы на клей новые подмётки.

Поглаживание стопы.

Карточка №13. Массаж спины.

Дождик бежит по крыше-

Бом! Бом! Бом!

Дети похлопывают друг друга по спине.

По весёлой звонкой крыше-

Бом! Бом! Бом!

Постукивают пальцами.

Дома, дома посидите,-

Бом! Бом! Бом!

Никуда не выходите.

Бом! Бом! Бом!

А уйду- тогда гуляйте.

Бом! Бом! Бом!

Поколачивают кулачками.

Дождик бежит по крыше-

Бом! Бом! Бом!

По весёлой звонкой крыше-

Бом! Бом! Бом!

Поглаживают.

Карточка №14. Массаж ушей.

Зеленеет лук в воде, пузырьки на бороде,
 Левой рукой обхватить шею с правой стороны и потереть её, проводя ладонью к основанию горла.
 Пузырёчки, пузырьки- шалуны, озорники!
 Повторить правой рукой
 Каждый этот пузырёчек очень бороду щекочет.
 Если так щекотать, всяк захочет хохотать!
 Указательным и большим пальцем руки оттянуть кожу на шее и отпустить её (16 раз)
 Лук трясёт бородой, настраивает стрелки:
 Скоро буду молодой лежать на тарелке.
 Большим пальцем левой руки обхватить шею слева, а остальными пальцами – справа, помассировать шею вверх и вниз.



