

Приложение 5
муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка № 11 Красноармейского района Волгограда»

«Я и моё здоровье»



**образовательная программа
физкультурно-оздоровительной направленности
для детей дошкольного возраста**

Авторы-разработчики:

**Лемко Марина Викторовна, инструктор по физической культуре и спорту
Масленникова Ольга Михайловна, педагог дополнительного образования**

Волгоград 2019

муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка № 11 Красноармейского района Волгограда»
(МОУ Центр развития ребенка № 11)
ИНН 3448040690 КПП 344801001 ОГРН 1073461005221

Адрес: 400026, Россия, Волгоград, пр-кт им. Героев Сталинграда, 58.
Тел./факс: 8-8442-69-75-90. Эл. почта: moucrr11@volgadmin.ru

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

Протокол № 2 от «18» сентября 2020г.



Приказ № 3-об от «20» 09 2020г.

Я И МОЁ ЗДОРОВЬЕ

Образовательная программа
физкультурно-оздоровительной направленности для детей
дошкольного возраста

Авторы-разработчики:

Масленникова Ольга Михайловна, педагог дополнительного образования
Лемко Марина Викторовна, инструктор по физической культуре и спорту

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Здоровье – это драгоценность и, при том, единственная, ради которой стоит не жалеть времени, сил, трудов и великих благ».

Мишель де Монтень

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры, начиная от дошкольных образовательных учреждений. Но проблема по-прежнему остаётся актуальной. Многолетние исследования и анализ состояния здоровья дошкольников позволяют говорить о его ухудшении. Количество здоровых детей не превышает 15-20 %, увеличивается число функциональных отклонений практически у каждого ребёнка. Отмечается рост хронических заболеваний, которые диагностируются уже в 3-5-летнем возрасте.

Высокая заболеваемость, неблагоприятные экологические условия и другие неблагоприятные факторы требуют выработки определённой комплексной системы в работе по оздоровлению детей, начиная с дошкольного детства. Исследования отечественных и зарубежных учёных подтверждают, что период дошкольного детства – критический период в жизни ребёнка. Именно в этом возрасте формируется нервная система, физическое и психическое здоровье.

Как же нужно воспитывать ребёнка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Януш Корчак делился своими наблюдениями: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своём здоровье... Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься».

Хорошее здоровье ребёнка определяет его работоспособность, возможность легко усваивать то, чему его учат, быть доброжелательным в общении со сверстниками, уметь управлять своим поведением.

Таких результатов можно добиться лишь в том случае, если комплекс оздоровительных мероприятий, вся повседневная работа по охране и

укреплению здоровья детей, реализация принципов оздоравливающей педагогики станут приоритетными в дошкольных учреждениях. Причём, участниками этого процесса должны стать все воспитывающие взрослые, как в детском саду, так и в семье.

В МОУ Центре развития ребенка № 11 Красноармейского района Волгограда, на базе которого разработана и апробирована программа «Я и моё здоровье», охрана здоровья ребёнка опирается на основной принцип «Здоровье детей – это здоровье нации!». Педагогическим коллективом накоплен богатый опыт работы по физическому развитию и оздоровлению дошкольников. Но жизнь не стоит на месте, модернизируется система дошкольного образования. Поэтому возникает необходимость оптимизировать уже сложившуюся систему физкультурно-оздоровительной работы ДОУ.

Программа «Я и моё здоровье» стала одним из главных элементов управления оптимизацией оздоровительной деятельности нашего дошкольного учреждения. Программа представляет собой систему мер, способных позитивно влиять на состояние здоровья ребёнка. Она базируется на основных принципах основной образовательной программы, реализуемой в детском саду.

Цель и задачи программы

Цель программы: Оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направление физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребёнка во все периоды дошкольного детства.

Задачи программы:

- ознакомление с основами формирования ЗОЖ;
- формирование представлений о необходимости бережного отношения к своему здоровью в период роста;
- формирование навыков оценки своего физического состояния;
- формирование навыков здоровьесберегающего поведения;
- развитие познавательной активности, наблюдательности.

Ожидаемый результат.

- снижение заболеваемости и укрепление здоровья воспитанников;
- сформированное убеждение детей в необходимости здорового образа жизни;
- сформированная система совместных традиций семьи и детского сада по физическому воспитанию ребёнка.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа физкультурно-оздоровительного направления «Я и мое здоровье» построена на основе интеграции из трёх блоков.

1блок	2блок	3блок
«Я в природе» (природное оздоровление).	« Я и моё физическое здоровье» (физическая культура + правильное питание).	« Я и моё психологическое здоровье».

Все блоки предполагают обучение в каждом возрастном периоде на *трёх* основных уровнях:

- *первый* - информативный, который заключается в ознакомлении с правилами и закономерностями здорового образа жизни;
- *второй* — практический (закаливание, физические упражнения);
- *третий* – поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения (физкультурные досуги, праздники здоровья).

1блок. «Я в природе» (природное оздоровление)

Основной задачей блока природного оздоровления с использованием холодной воды, обеспечивающей температурные перепады, является стимуляция эндокринной и иммунной системы организма. Обливаться можно где угодно: в речке, озере, бане, ванной или же просто стоя под душем. Купание в холодной воде или обливание холодной водой воздействует на центральную нервную систему, заставляя включаться терморегуляторы организма.

Тем, кто тяжело переносит холод, стоит начинать с обливаний ног. Со временем тело привыкнет и обливаться с головой станет не только привычным, но и приятным занятием.

Программа естественного оздоровления учитывают все физиологические факторы. Тело само подаст сигнал о том, что встряска была достаточной. Начальное время процедуры закаливания организма – 10 – 20 секунд. Дальше продолжительность можно увеличить до 2 минут. Обливание не должно превышать по продолжительности 2 минут. Возврат к природе, дает ребенку новые качества, его мышление становится более разумным и гибким. Этому как нельзя лучше способствует выполнение всего комплекса закаливающих процедур, проводимых по одному и тому же алгоритму:

1. **Рефлекторная зарядка** (упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия, психогимнастика, самомассаж, взаимомассаж, Су-Джок терапия, дыхательная гимнастика) проводится в зависимости от погодных условий и времени года в спортивном зале или на спортивной площадке дошкольного учреждения);

2. **«Выход в природу»** (дети в трусиках выходят к месту обливания на территории детского сада);

3. **«Приветствие Воде»** (по сигналу взрослого, дети произносят слова: «Здравствуй славная водица! Помоги нам исцелиться! Всем здоровья и добра, обливайся из ведра!», тем самым заряжая воду положительной энергией.)

4. **«Глоток здоровья»** (Дети делают глубокий вдох носом, далее небольшая задержка дыхания. Задержка дыхания нужна для того, чтобы кровь в достаточной степени напиталась углекислым газом. Вдыхая в себя свежий воздух, человек впускает через ноздри здоровье, силу, бодрость и спокойствие. Программа природного оздоровления даёт результаты быстрее, если дыхательные упражнения сочетаются с положительным самовнушением.

5. **«Выброс»** (На слово «Ух!» дети выдыхают через рот, обливая всё тело холодной водой с головы до ног. Выдох должен ассоциироваться с выбросом из организма болезней, страхов, усталости, раздражительности и слабости);

6. **«Пожелания Вселенной»** ставя ведерко, желая всем: «Будьте здоровы все люди на свете!»

7. Возвращение в помещение

8. Переодевание в сухое бельё (ребёнок, не растираясь полотенцем, обсыхает в естественном режиме, переодевается).

9. **«Разогрей свое тело умело!»** (разогревающая зарядка).

Стоит заметить следующее: *разогревающая зарядка* – это не интенсивная тренировка, на которой дети укрепляют свои мышцы, это оздоровительная процедура, состоящая из **комплекса физических упражнений**. Главная её цель – разминка мышц и суставов, а также придание бодрости всему организму.

2 блок. «Я и моё физическое здоровье»

I часть: «Физическая культура». Становление детской идентичности, «образа Я» тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью. Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Здоровье и движение – два взаимозависимых компонента жизни любого человека, а ребенка в особенности. Благодаря регулярным упражнениям организм ребенка обогащается эликсиром жизни – кислородом.

На занятиях физическими упражнениями дети получают элементарные представления о строении собственного тела, функциях и назначениях внутренних органов и систем организма. Через систему специальных упражнений и игр дети знакомятся с признаками здоровья (правильная осанка,

походка). Чем скорее ребенок осознает необходимость своего непосредственного приобщения к богатствам физической культуры, тем скорее у него сформируется важная потребность, отражающая положительное отношение и интерес физической стороне своей жизни.

Для реализации I части блока «Я и моё физическое здоровье» максимально используется стандартное оборудование, как стационарное, так и мобильное.

В соответствии с ФГОС ДО предметно-пространственная развивающая среда дополнена нестандартным оборудованием для развития физического здоровья.

II часть: «Правильное питание». Научить человека быть здоровым с детства нельзя без формирования представлений и навыков правильного питания. Программа включает теоретические знания и практические умения и навыки, которые помогут в жизни каждому ребенку, чтобы сохранить здоровье. Ведь не зря говорят – «Здоровье не купишь – его разум дает!». За основу при разработке этой части программ взята программа «Разговор о правильном питании» (Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.)

На занятиях дети знакомятся с теоретическими сведениями о пользе правильного питания, у воспитанников развиваются практические умения, которые необходимы в жизни для сохранения здоровья.

Работа с этой частью программы целенаправленно начинается со старшего дошкольного возраста и предусматривает активное вовлечение в работу родителей (*в младшем и среднем дошкольном возрасте достаточно реализации педагогами задач основной образовательной программ ДОУ, направленных на воспитание культурно-гигиенических навыков и представлений о значении пищи для пополнения энергии детского организма*). Они знакомятся с основными принципами организации здорового питания детей, стараются организовать правильное питание в семье, помогают в классных, школьных, районных и областных мероприятиях.

Программа хорошо решает учебно-воспитательные задачи. В ней заложен развивающий эффект, воспитывающие начала, она определяет набор навыков и реализует их в практическом применении в реальной жизненной ситуации.

Программа планомерно решает ряд задач: сотрудничество в семье; сотрудничество семьи и детского сада. Она решает комплексные задачи по сохранению и укреплению здоровья детей. Успех воспитания и обучения зависит от состояния здоровья воспитанников.

Содержание программного материала помогает укреплять физическое здоровье дошкольников, воспитывает культуру, навыки гигиены, создает условия для социального, культурного самоопределения.

3 блок. «Я и моё психологическое здоровье»

Психологическое здоровье – довольно широкое понятие, которое подразумевает наличие множества составляющих. Для каждого человека важно оставаться в гармонии со своей собственной внутренней сущностью. Главная

цель развития личности – реализация ребенком своего «Я», а также переживания себя в качестве социального индивида успешно может решаться в процессе занятий физическими упражнениями в детском саду. Психологическое здоровье – это составляющая здоровья, которую нельзя игнорировать. От того, насколько человек благополучен в этих сферах, зависит его субъективное чувство удовлетворения и душевный комфорт. Чем больше счастья мы транслируем в окружающий мир, тем больше получим взамен.

Движение, даже самое простое, дает пищу детской фантазии, развивает творчество, которое является высшим компонентом в структуре личности, представляет собой одну из наиболее содержательных форм психической активности ребенка, которую ученые рассматривают как универсальную способность, обеспечивающую успешное выполнение разнообразных видов деятельности.

Наука и практика физического воспитания еще не обладают обоснованными методическими решениями, направленными на развитие творческих способностей дошкольников на занятиях физической культуры, интегративного проявления умственных и двигательных способностей.

Двигательное творчество – один из компонентов признаков полноценного психологического здоровья. Важнейшая особенность двигательного творчества дошкольника – насыщенность яркими, положительными эмоциями, благодаря чему оно обладает большой притягательной силой и ведет к развитию новых мотивов деятельности, формирующих эвристическую личность. Двигательное творчество раскрывает ребенку моторные характеристики собственного тела, учит относиться к движению как к предмету игрового экспериментирования.

Основное средство формирования двигательного творчества – эмоционально окрашенная двигательная активность, с помощью которой дети входят в воображаемую ситуацию, через движения тела учатся выражать свои эмоции и состояния, искать творческие композиции.

Особую значимость в формировании двигательного творчества дошкольников имеют игровые двигательные задания, подвижные спортивные игры, спортивные развлечения, реализация физкультурно-оздоровительных проектов, которые всегда интересны детям они обладают большим эмоциональным зарядом, отличаются вариативностью составных компонентов, дают возможность быстро осуществлять решение двигательных задач.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

I блок «Я в природе»

п/п	Тема разминки	временной период
1	«Весёлый стадион»	сентябрь
2	«Спортивные достижения»	сентябрь
3	«Чтобы спортом заниматься, надо правильно питаться»	октябрь
4	«Осенний калейдоскоп»	октябрь
5	«Пернатые друзья»	ноябрь
6	«Моё воображение»	ноябрь
7	«Весёлые туристы»	декабрь
8	«Зимние забавы»	декабрь
9	«В мире сказок и чудес»	январь
10	«Мороз не велик, да стоять не велит! »	январь
11	«Мы поедим, мы помчимся»	февраль
12	«Богатырская наша сила»	февраль
13	«Веснянка»	март
14	«Волшебница-вода! »	март
15	«Спортивная азбука»	апрель
16	«Космическое путешествие»	апрель
17	«Звуки природы»	май
18	«Вот и радуга-дуга (упражнения с обручем) »	май
19	«Море волнуется »	июнь
20	«Весёлая лужайка (насекомые) »	июнь
21	«Лето красное для здоровья прекрасное»	июль
22	«Чудо-дерево»	июль
23	«Зверобика»	август
24	«Спорт – игра!»	август

Темы первого блока и первой части второго блока имеют одноимённые названия, но содержательная наполненность разная. Во втором блоке Программы занятия первой части «Физическая культура» разработаны с учётом ФГОС ДО и рекомендаций учебно-методического комплекса «Физическая культура в детском саду» Л.Н.Пезулаевой.

II блок «Я и моё физическое здоровье»

I часть «Физическая культура»

№ п/п	Тема	временной период
1	«Весёлый стадион»	сентябрь
2	«Спортивные достижения»	сентябрь
3	«Чтобы спортом заниматься, надо правильно питаться»	октябрь
4	«Осенний калейдоскоп»	октябрь
5	«Пернатые друзья»	ноябрь
6	«Моё воображение»	ноябрь
7	«Весёлые туристы»	декабрь
8	«Зимние забавы»	декабрь
9	«В мире сказок и чудес»	январь
10	«Мороз не велик, да стоять не велит! »	январь
11	«Мы поедим, мы помчимся»	февраль
12	«Богатырская наша сила»	февраль
13	«Веснянка»	март
14	«Волшебница-вода! »	март
15	«Спортивная азбука»	апрель
16	«Космическое путешествие»	апрель
17	«Звуки природы»	май
18	«Вот и радуга-дуга (упражнения с обручем) »	май
19	«Море волнуется »	июнь
20	«Весёлая лужайка (насекомые) »	июнь
21	«Лето красное для здоровья прекрасное»	июль
22	«Чудо-дерево»	июль
23	«Зверобика»	август
24	«Спорт – игра!»	август

II часть «Правильное питание»

п/п	Тема занятия	Всего часов
1-й год обучения		12
1	Вводное занятие	1
2	Экскурсия в столовую	1
3	Питание в семье	1
4	Оформление плаката любимые продукты и блюда	1
5	Полезные продукты	1
6	Экскурсия в магазин.	1
7	Овощи, ягоды, фрукты –витаминные продукты	1

8	Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень	1
9	Где найти витамины зимой и весной	1
10	Молоко и молочные продукты.	1
11 12	Проведение праздника «Витаминная страна»	2
2-й год обучения		24
13	Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда.	
14	Мясо и мясные блюда	1
15	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты	1
16	Практическое занятие «Законы питания».	1
17	Оформление плаката правильного питания.	1
18	Как правильно есть. Режим питания школьника.	1
19	Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола	1
20	Как правильно вести себя за столом	1
21	Вредные и полезные привычки в питании	1
22	Из чего варят кашу.	1
23	Разнообразие каш для завтрака.	1
24	Составление меню для завтрака.	1
25	Конкурс «Самая вкусная, полезная каша»	1
26	«Плох обед, если хлеба нет»	1
27	Экскурсия в булочную.	1
28	Составление меню обеда.	1
29	Практическая работа «Советы Хозяйюшки».	1
30	Пора ужинать	1
31	Кулинары, повара - волшебники	1
32	Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова»	1
33	Проведения «Праздника хлеба»	1
34	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	2
35	Подведение итогов.	1

III блок. «Я и моё психологическое здоровье»

№ п/п	Тема	неделя	месяц
1	1)«Солнечный зайчик» 2) «На полянке»	I	сентябрь
2	1)«Улыбка» 2) «На полянке»	II	
3	1) «Пчелка» 2) «Порхание бабочки»	III	
4	1) «Качели» 2) «Порхание бабочки»	IV	
5	1) «Бабочка» 2) «Волшебный сон»	I	октябрь

6	1) «Солнечный зайчик» 2) «Волшебный сон»	II	
7	1) «Варвара» 2) «Водопад»	III	
8	1) «Шишки» 2) «Водопад»	IV	
9	1) «Сорви яблоко» 2) «Воздушный шарик»	I	
10	1) «Холодно-жарко» 2) «Воздушный шарик»	II	ноябрь
11	1) «Солнечный зайчик» 2) «Полет птицы»	III	
12	1) «Шалтай-болтай» 2) «Полет птицы»	IV	
13	1) «Сосулька» 2) «Снежинки»	I	
14	1) «Штанга» 2) «Снежинки»	II	декабрь
15	1) «Тряпичная кукла и солдат» 2) «Лентяи»	III	
16	1) «Драгоценность» 2) «Лентяи»	IV	
17	1) «Каждый спит» 2) «Тихое озеро»	I	
	1) «Игра с песком» 2) «Тихое озеро»	II	январь
	1) «Солнечный зайчик» 2) «Облака»	III	
	1) «Солнышко и тучка» 2) «Облака»	IV	
	1) «Муравей» 2) «Радуга»	I	
	1) «Винт» 2) «Радуга»	II	февраль
	1) «Штанга» (стихи) 2) «Ручей»	III	
	1) «Олени» 2) «Ручей»	IV	
	1) «Кулачки» 2) «Отдых на море»	I	
	1) «Солнечный зайчик» 2) «Отдых на море»	II	март
	1) «Бабочка» 2) «Волшебный сон»	III	
	1) «Игра с песком» 2) «Волшебный сон»	IV	
	1) «Насос и мяч» 2) «На полянке»	I	
	1) «Тряпичная кукла и солдат» 2) «На полянке»	II	апрель
	1) «Муравей» 2) «Водопад»	III	
	1) «Холодно-жарко» 2) «Водопад»	IV	
	1) «Шалтай-болтай» 2) «Воздушный шарик»	I	
	1) «Драгоценность» 2) «Воздушный шарик»	II	май
	1) «Каждый спит» 2) «Порхание бабочки»	III	
	1) «Винт» 2) «Порхание бабочки»	IV	

	1) «Солнечный зайчик» 2) «Лентяи»	I	июнь
	1) «Игра с песком» 2) «Лентяи»	II	
	1) «Бабочка» 2) «Полет птицы»	III	
	1) «Муравей» 2) «Полет птицы»	IV	
	1) «Сорви яблоко» 2) «Радуга»	I	июль
	1) «Солнышко и тучка» 2) «Радуга»	II	
	1) «Улыбка» 2) «Тихое озеро»	III	
	1) «Качели» 2) «Тихое озеро»	IV	
	1) «Штанга» (стихи) 2) «Ручей»	I	август
	1) «Варвара» 2) «Ручей»	II	
	1) «Пчелка» 2) «Облака»	III	
	1) «Шалтай-болтай» 2) «Облака»	IV	

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1 блок. «Я в природе» (природное оздоровление)

№п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Площадка для обливания с естественным растительным газонным покрытием	2
2.	Рулонные дорожки «искусственный газон»	6х3м
3.	Ведро пластиковое ёмкостью 5 литров	100 шт.
4.	Шапочки резиновые индивидуальные	100 шт.
5.	Коврики массажные	6 шт.
6.	Коробки с наполнителем массажные	6 шт.
7.	Подборка комплексов для природного оздоровления	Авторское методическое пособие

II блок «Я и моё физическое здоровье»

I часть «Физическая культура»

№п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
Стандартное оборудование		

1	Шведская стенка	4 шт.
2	Гимнастическая лестница	7 шт.
3	Гимнастический турник разновысотный	1 шт.
4	Приставная лестница с зацепами	2 шт.
5	Приставная доска с зацепами	3 шт.
6	Гимнастические скамейки	(2шт высотой 25см, 2шт. высотой 40 см)
7	Снаряд для прыжков в высоту (2 стойки, шнур с грузом)	1шт.
8	Баскетбольные кольца	3 шт.
9	Гимнастические маты большие	4 шт.
10	Гимнастические маты среднего размера	6 шт.
11	Бассейн сухой	1 шт.
12	Батут детский с держателем	2 шт.
13	Тоннели для пролезания (складные)	3 шт.
14	Палатка детская	2 шт.
15	Комплект мягких модулей	1 шт.
16	Степы регулируемые разную высоту	10 шт.
17	Фитбольные мячи надувные	15 шт.
18	Мячи набивные (вес 90г)	4 шт.
19	Мячи баскетбольные	4 шт.
20	Мячи волейбольные	4 шт.
21	Мячи среднего размера	25 шт.
22	Волейбольная сетка	1 шт.
23	Настольный теннис (комплект)	2 шт.
24	Ракетки для бадминтона	8 пар.
25	Игра «Городки» (комплект)	1 шт.
26	Лыжи	10 пар
27	Клюшки деревянные	20 шт.
28	Шайбы пластмассовые	10 шт.
29	Мешочки с песком	30 шт.
30	Скакалки	10шт.
31	Канат для силового перетягивания	2 шт.
32	Обручи разных размеров: диаметр 100 диаметр диаметр 70 диаметр диаметр 60 диаметр	10 шт. 10 шт. 10 шт.
33	Кольцеброс для вертикального и горизонтального метания	3 шт.
34	Кегли	20 шт.

35	Пластмассовые гантели, кубики, колечки, погремушки	по кол-ву детей
36	Игровые летающие тарелки для метания вдаль	5 шт.
37	Конусы пластиковые малые	4 шт.
38	Пазл-коврики массажные	7 шт.
Нестандартное оборудование		
1	«Столбики-ориентиры» (большие картонные катушки, оклеенные самоклеющейся плёнкой, применяются в эстафетах, для перешагивания, для ориентировки в пространстве).	6 шт.
2	«Радуга – дуга» (дуга – половинка обруча, устойчиво закреплена на деревянных подставках, используется, как средство для совершенствования основных видов движений таких, как подлезание, ползание, прокатывание мячей).	6 шт. разновысотных
3	«Мотай - руки развивай» (к пластмассовым палочкам прикрепляется веревочка с игрушкой, используется для развития мелкой моторики пальцев рук, быстроты движений, ловкости, выдержки).	4 шт.
4	«Палочка-выручалочка» (палочки, сделаны из плотного картона, пластмасса, дерева, используются для эстафетных игр, помогают детям сплотиться в одну команду, развить ловкость и координацию движений.)	10 шт.
5	Разноцветные флажки, платочки, султанчики (сшиты из плацевой, разноцветной ткани, используются для физических упражнений, укрепляя мышцы рук, ног, и суставов)	по кол-ву детей
6	«Фигурные ориентиры» (сделаны из верёвки и футляров от киндерсюрпризов, применяются для ориентировки в пространстве)	3 шт.
7	«Разноцветные гантели» (пластиковые бутылочки оклеенные разноцветной изолентой, для утяжеления внутрь насыпан песок, применяются для тренировки мышц рук, ног, координации движений).	60 шт.
8	«Весёлые поподалочки» или бильбоке (представляют собой разрезанную пополам пластиковую бутылку с привязанным к нему шнуром, на конце которого привязан шарик, который нужно поймать в бутылку, используются для развития глазомера, ловкости, сноровки, меткости, координации движений).	10 шт
9	Комплект для п/и «Цветные автомобили» (пластиковые большие бутылки оклеенные в красный, жёлтый, синий, зелёный цвета, которые являются ориентирами для «автомобилей» и такого же цвета	4 шт. большие, ёмк.1 литр;

	<i>пластмассовые разноцветные колечки – предназначенные для имитации рулей «автомобилей»; игра развивает двигательную активность детей, внимание, наблюдательность).</i>	30 шт. рули разноцветные
10	«Тропа здоровья» (деревянный ящик включает в себя 3 секции, которые наполняются природным материалом: морскими камешками, каштанами, орехами др.; используется для развития координации движений и чувства равновесия, массажа рефлекторных зон стопы, стимуляции работы внутренних органов).	1 комплект

II часть «Правильное питание»

№п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) 1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009 2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009 3. Рабочие тетради для воспитанников 4. Ладодо К.С. Продукты и блюда в детском питании. М., 1991 5. Справочник по детской диетике. М. 1977.,	1 УМК
2.	Технические средства обучения: • компьютер; • мультимедийный комплекс; • видеопособия (презентации по темам занятий, обзорные видеосюжеты)	6 2 более 20
3.	Игровые средства обучения: • театр кукол-овощей; • дидактические игры; • игровой инвентарь для с/р игр «Столовая», «Кафэ», «Семья».	3 комплекта более 20 в каждой группе

III блок. «Я и моё психологическое здоровье»

№п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
Картотеки способов сохранения психического здоровья		
1.	Картотека релаксационных упражнений для детей дошкольного возраста	1 комплект
2.	Картотека упражнений по смехотерапии для детей дошкольного возраста	1 комплект
4.	Система работы по использованию «сухого» бассейна	Методическое пособие

ПРИМЕРНЫЕ КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ

1блок. «Я в природе» (природное оздоровление)

Комплекс закаливающих процедур для группы старшего дошкольного возраста (группа № 1 №«Звёздочки»)

Тема: «Весёлые туристы»

Цель: Формировать представления о необходимости бережного отношения к своему здоровью.

Задачи:

1. Вызвать интерес и создать положительный эмоциональный настрой к комплексу закаливающих процедур.
2. Развивать координацию движений и чувства равновесия, массажа рефлекторных зон стопы, стимуляции работы внутренних органов, развивать все основные группы мышц.
3. Воспитывать волю, настойчивость, выносливость, чувство коллективизма.

Место проведения: спортивный зал, площадка для обливания на территории ДОУ.

Материал и оборудование:

1.стандартное оборудование: пазл- коврики массажные, обручи -4шт, канат для перетягивания, тоннель-2 трубы, навесная лестница.

2.нестандартное оборудование: «тропа здоровья» (деревянный ящик включает в себя 3 секции, которые наполнены природным материалом:

- «деревянный мостик» (сбит из брёвнышек и покрашен коричневой краской);

- «разноцветные гантели» -22шт (пластиковые бутылочки, оклеенные разноцветной изолентой, для утяжеления в бутылочки насыпан песок).

1.Рефлекторная зарядка

Вход детей в спортивный зал.

Инструктор по физической культуре: Здравствуйте, ребята!

Вы готовы всерьёз тренироваться и как весёлые туристы в поход снаряжаться!

Дети: «ДА!»

Под музыку дети идут по «тропе здоровья» (ходьба по морским камушкам, кашинам и орехам, по «деревянному мостик», по массажным пазл-коврикам, прыжки на двух ногах из обруча в обруч, ходьба по канату боком, приставным шагом, ползание через туннель в 2 трубы, ходьба по навесному мостику-лестнице).

Инструктор по физической культуре комментирует действия с показом:

«По «тропе здоровья все пошли, руки на пояс – посмотри!

Наши стопы укрепляем, как туристы мы шагаем!

Голову мы держим прямо, спину, тоже не сгибаем.

Взмах руками , делай прыжок , из кружка в кружок.

По канату правильно идём и ничуть не устаём.

И в туннель пролезть всем нужно, энергично, быстро, дружно.

Не робей, не зевай по навесному мостику смелее ты шагай!

А теперь поспевай скорее в круг вставай.

Потянулись и друг другу улыбнулись.

Всем здоровья и добра, обнимаем всех друзья.

Руки ставь перед собой – каждый пальчик три рукой.

Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим козырьком.

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать.

«Вилку пальчиками сделай, массируй ушки ты умело!

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.

И кругами и кругом грудь массирую руками.

А потом, а потом пальчики бегут кругом,

А потом, а потом кулачки бегут кругом.

Что готовы?

Дети: «ДА!»

Инструктор по физической культуре: «И тогда...

Дети совместно с инструктором:

«Ожидает вас вода!

Идём дружно закаляться,

Водой холодной обливаться!»

2. «Выход в природу» (дети в трусиках и в шапочках для душа, выходят к месту обливания на территории детского сада);

3.«Приветствие Воде» (по сигналу взрослого, дети произносит приветственные слова воде, тем самым заряжая воду положительной энергией:

« Здравствуй славная водица!
Помоги нам исцелиться!
Всем здоровья и добра,
Обливайся из ведра!»

4. «Глоток здоровья» (сделав глубокий вдох носом,

5. «Выброс» (На слово «Ух!» дети выдыхают через рот, обливая всё тело холодной водой с головы до ног. Выдох должен ассоциироваться с выбросом из организма болезней, страхов, усталости, раздражительности и слабости);

6. «Пожелания Вселенной» (дети ставят ведерко, желая всем: «Будьте здоровы все люди на свете!»)

7. Возвращение в помещение

8. Переодевание в сухое бельё (ребёнок, не растираясь полотенцем, обсыхает в естественном режиме, переодевается).

9. «Разогрей свое тело умело!» (разогревающая зарядка).

Разогревающая зарядка

(зарядка выполняется под муз. «Так держать»)

В центре спортивного зала расставлены « разноцветные гантели» по 2шт на каждого ребёнка. Дети заходят в зал и строятся в две колонны, друг против друга.

Звучит музыка.

Ходьба в колонне по одному змейкой, между «разноцветными гантелями».

Бег на носках змейкой, между «разноцветными гантелями»(2раза) .

Упражнение на восстановление дыхания.

Дети становятся по порядку на свои места, к своим гантелям.

Общеразвивающие упражнения с «разноцветными гантелями»

1. И.п.- о.с., руки с гантелями перед грудью.

1-2 поднимают и опускают плечи(4раза)

2. И.п.- о.с., руки с гантелями перед грудью.

1-2 наклоны головы вправо, влево.(4раза)

на 1-й куплет

3. И. п. — о. с., руки с гантелями у плеч

1-2 — руки с гантелями вверх – к плечам – по 4раза

3-4 —руки с гантелями в стороны – к плечам – 4раза (8 раз).

на припев

4.И. п. — стойка ноги врозь, руки с гантелями в стороны.

1- прыжком, ноги вместе, руки с гантелями вверх,

2-ноги врозь, руки с гантелями в стороны (3раза)

3- прыжком, правая нога вперёд, левая назад,

правая рука с гантелей вперёд, левая рука с гантелей к груди (3раза)

4- сгибание и разгибание рук с гантелями к плечам,

попеременно шагая правой и левой ногой (4раза)

на 2-й куплет

И. п. — стойка ноги врозь, руки с гантелями в стороны.

1 — наклон туловища вперед, руки с гантелями вынести вперед;

2 — выпрямиться, руки с гантелями в стороны (3 раза)

3 — присед, руки с гантелями вынести вперед

4 — вернуться в и. п. (3 раза)

на припев (упражнение повторяется)

на 3-й куплет

И. п. — сидя ноги вместе, носки оттянуть, руки с гантелями у груди.

1 - — наклон вперед, коснуться руками с гантелями носков ног;

2 — наклон туловища назад, руки с гантелями опустить на пол, ноги поднять вверх, подвигать ногами, как «жучки» (3 раза)

на припев (упражнение повторяется)

Дети перестраиваются из двух колонн в одну.

Ходьба на месте:

на слова инструктора:

«Так держать» — дети держат руки с гантелями в стороны,

«По-спортивному играть» — дети садятся на корточки, руки с гантелями внизу.

«И большим спортсменом стать — дети поднимают руки с гантелями вверх

Ходьба в колонне по одному.

Дети кладут гантели по порядку на скамейку, строятся в одну шеренгу.

Вперёд выходят 3 девочки и *(одновременно)* показывают свои достижения, акробатические упражнения: делают колесо 2 раза и садятся на шпагат. Затем все дети выстраиваются в одну колонну, и машут рукой «До свидания!» выходя из спортивного зала.

3 блок. «Я и моё психологическое здоровье»

КАРТотеКА РЕЛАКСАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1. РЕЛАКСАЦИЯ «ОСЕННИЙ ЛИСТ»

Лист на веточке красивый, крепкий, ровный. (Спина прямая, руки в стороны.) Наступила осень, подул ветерок, и лист плавно оторвался от веточки и, медленно кружась, опустился на землю. (Расслабление.) Но вот ветер подул с другой стороны, лист взлетел над землей. (Спина снова прямая, руки в стороны.) Упражнение выполняется несколько раз.

2. РЕЛАКСАЦИЯ «В ОГОРОДЕ»

«Ноги выше поднимай, соберем мы урожай. Мы ребята-молодцы, собираем огурцы, и морковку и салат - витамины для ребят!» Дети идут по группе, высоко поднимая ноги, останавливаются, делают наклоны вперед, касаются руками пола. «Отдохнем немножко, сядем на дорожку!» Дети садятся на ковер и отдыхают.

3. РЕЛАКСАЦИЯ «В САДУ»

«Мы с Танюшей в сад пойдем, много ягод соберем! Груши, яблоки висят, вот какой чудесный сад!» Дети идут спокойным шагом, взявшись за руки, затем встают в круг. Поднимают руки вверх, как будто срывают яблоки. Много яблок набрали, поднимаем тяжелые корзинки (мышцы напряжены). Понесем их домой (медленно идут и садятся на стульчики, руки расслаблены, опущены вниз).

4. РЕЛАКСАЦИЯ «ДЕРЕВО»

Стоя или сидя за столом, дети поднимают руки в стороны, затем вверх. Деревья прямые, ровные. Подул ветерок, ветки качаются, затем ветер усиливается, руки наклоняются все больше. Постепенно ветер стихает, руки опускаются вниз, дети расслабляются и отдыхают.

5 РЕЛАКСАЦИЯ «ВЕШАЛКА»

В шкафу висит много одежды. Давайте наведем порядок. Повесим одежду на вешалки. (Дети изображают одежду на вешалке, плечи неподвижны, руки расслаблены.)

6. РЕЛАКСАЦИЯ «МИНУТА ТИШИНЫ»

Упражнение выполняется между занятиями или в середине занятия, предлагается послушать тишину. Дети смолкают по звуковому сигналу, после чего не произносят ни звука. По окончании минуты дети рассказывают, слышали ли они какие-то звуки, например, стук молотка, шум мотора машины и другие звуки.

7. РЕЛАКСАЦИЯ «КУКЛА»

«Утром куколка проснулась, руки вверх и потянулась, умывалась, одевалась, аккуратно причесалась. Будем с куклой мы плясать, будем в ладошки играть!» Дети повторяют все движения, изображая куклу. (2-3 минуты) Завершается игра словами: «Уложили куклу спать. Приходи ещё играть!».

8. РЕЛАКСАЦИЯ «МЫЛЬНЫЕ ПУЗЫРИ»

Встряхнули бутылочку, открутили крышку (показ жеста). Дует медленно в колечко (вдох носом, выдох – ртом). Ах, какие красивые мыльные пузыри! Покажите, как они взлетают (мышцы напрягаются, руки вверху сцеплены в круг и тянутся вверх, голова поднята кверху, смотрим на руки.) Ой, лопнули пузыри, только мыльная лужица осталась (мышцы расслабились).

9. РЕЛАКСАЦИЯ «ПТИЧКИ»

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Прилетели к лесному ручейку, почистили клювом пёрышки, попили чистой прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь сели в уютное гнездышко на лесной полянке. (Игра сопровождается аудиозаписью пения певчих птиц в лесу.)

10. РЕЛАКСАЦИЯ «СПЯЩИЙ КОТЁНОК»

Веселые, озорные котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиками, приглаживают шерстку. Но вот они начали зевать, легли на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно и ровно дышат (расслабление).

11. РЕЛАКСАЦИЯ «ЗАЙКИ»

«Хорошо зимой зайчатам, снег лежит кругом, как вата. Если даже упадешь,

встанешь, скажешь «Ну и что ж?» Только поздно нам гулять, не велит зайчиха-мать. И зайчатам, и ребятам нужно знать, что ложиться надо рано спать.» Дети прыгают, как зайчики, затем ложатся на ковёр (расслабление).

12. РЕЛАКСАЦИЯ «СНЕЖИНКИ»

«Мы белые снежинки, как лёгкие пушинки, кружимся и летаем, всю землю укрываем, а от тепла растаем - живой водою станем.» Дети свободно и плавно двигаются под музыку, затем садятся на ковер, и изображают превращение снега в воду (расслабление).

13. РЕЛАКСАЦИЯ «ГОРКА»

Во дворе большая горка. «Покатили санки вниз, крепче, куколка, держись! Ты смотри, не упади, там канавка впереди! Санки – бух! Кукла – ух! Ты смотри, не замерзай, хлопай, топай и вставай!» Дети ложатся на ковер, затем встают и несколько раз стряхивают снег, расслабляя кисти рук и ног.

14. РЕЛАКСАЦИЯ «КУЛАЧКИ»

Дети сидят на стульчиках, руки на коленях. Но вот кулачки сжимаются с силой, еще сильнее... Попробуем разжать пальчики, пошевелим ими, подуем. Вот какими легкими стали пальчики! Выполняется несколько раз.

15. РЕЛАКСАЦИЯ «КОВЁР-САМОЛЁТ»

Играет спокойная музыка. Мы ложимся на волшебный ковёр-самолёт. Он плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонько покачивает. Ветерок обдувает всё тело, внизу дома, леса, реки. Но вот мы постепенно снижаемся и приземляемся в нашей группе (пауза... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, а теперь медленно садимся.

16. РЕЛАКСАЦИЯ «МОЛЯКИ»

Моряки плывут на корабле. На море качка, волны качают корабль. Вы – моряки. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Палубу качнуло – перенести массу тела на одну ногу, выпрямиться, потом на другую ногу, выпрямиться, расслабиться. Шторм утихает, всё успокоилось (расслабление).

17. РЕЛАКСАЦИЯ «ЛИМОН»

Опустить руки, представить себе, что в правой руке у нас лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Сок выжат, расслабить руку, бросить лимон. Повторить упражнение левой рукой (напряжение – расслабление).

18. РЕЛАКСАЦИЯ «ОЛЕНИ»

В лесах много разных красивых животных, а вот и олени. Покажите, какие крепкие у оленя рога (пальцы растопырены, напряжены). Но вот послышался шум, шея и тело оленя напряглось, он слушает, откуда доносятся звуки. Кругом всё тихо, олени успокоились и отдыхают.

19. РЕЛАКСАЦИЯ «СОЛДАТЫ»

Поиграем в «солдатики», представим, что мы игрушечные солдатики, которые умеют выполнять команды. Смирно! - дети стоят, выпрямив спину, руки вытянуты по швам. Шагом марш! – маршируют под счет 1-2. Вольно! – дети расслабляются, принимают удобные позы и отдыхают.

20. РЕЛАКСАЦИЯ «СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК»

«Смотрит солнышко в окошко прямо в нашу комнату. Мы захлопаем в ладошки – очень рады солнышку!» Солнце посылает нам своего солнечного зайчика. ласково греет шею, спинку, - как будто мамыны руки (расслабление). Никак нам не поймать зайчика, убежал он от нас! И нам пора отдыхать.

21. РЕЛАКСАЦИЯ «ИГРА С ПЕСКОМ»

Представьте, что вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уронить руки вдоль тела, лень двигать тяжелыми руками (повторить 2-3 раза).

22. РЕЛАКСАЦИЯ «ЦВЕТОК»

Я – бутон (дети присели на пол, обхватили подтянутые к себе колени, опустили головы, мышцы напряжены). Светит теплое солнце, я расту (медленно поднимаются, расслабленно раскачивают руками). Солнце исчезло, стало темно, мои лепестки закрываются (исходное положение, и вот снова утро... и т. д.

23. РЕЛАКСАЦИЯ «ПТИЧКИ»

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Прилетели к лесному ручейку, почистили клювом пёрышки, попили чистой прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь сели в уютное гнездышко на лесной полянке. (Игра сопровождается аудиозаписью пения певчих птиц в лесу.)

24. РЕЛАКСАЦИЯ «МЕДВЕЖАТА»

Мама-медведица играет с медвежатами. Она бросает им шишки. Мишки ловят и с силой сжимают их в лапах. Представьте, что вы – медвежата. Мишки устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А медведица снова кидает шишки медвежатам (повторить 2-3 раза).

25. РЕЛАКСАЦИЯ «ЛЕДЯНЫЕ ФИГУРЫ»

Зимой во дворе были ледяные фигуры, они из прозрачного льда. Динь-дон! – фигуры неподвижно застыли, они крепкие, твердые, красивые (мышечное напряжение). Утром солнце пригрело, фигуры медленно тают... Растекаются лужицы (расслабление). Динь-дон! Сказка продолжается, игра повторяется.

26. РЕЛАКСАЦИЯ «СЛОН»

Представьте себя слоном. Поставить устойчиво ноги. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с грохотом опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе «Ух!».

27. РЕЛАКСАЦИЯ «ПОДСНЕЖНИК»

В лесу под снегом спрятался нежный цветок. Он сложил свои лепестки от холода и уснул до весны. Солнышко стало пригревать, подснежник стал расти, поднялся из-под снега и раскрыл лепестки. Радуетса цветок солнышку, но ветер подул и склонил его к земле (дети встают, выпрямляются и снова опускаются, опустив руки и плечи). Снова светит солнышко, упражнение повторяется.

28. РЕЛАКСАЦИЯ «ПЫЛЕСОС»

Пылинки весело танцуют в луче солнца, по сигналу колокольчика кружатся всё медленнее, садятся на пол. Спина и плечи расслаблены, руки опущены,

голова наклонена вниз. Заработал пылесос, он собирает пылинки. Кого воспитатель коснулся, тот медленно уходит на стульчик.

29 РЕЛАКСАЦИЯ «РОСТОК»

Росток появился из-под земли, маленький, слабенький. (Дети сидят на корточках, обхватив колени руками.) Но вот пошел дождик, водичка стала поить росток, он стал расти, у него появились листочки, стебель окреп и вытянулся. (Дети медленно встают.) Дождь закончился, светит солнышко.

30 РЕЛАКСАЦИЯ «БАБОЧКИ»

Летний день, бабочки летают вокруг. Цветы рады подружиться с бабочками, зовут их к себе. Бабочки перелетают с цветка на цветок, машут крылышками, потом садятся на ковер из цветов, наклоняются и снова взлетают. Наконец они устали и полетели домой. (Дети изображают бабочек, садятся на стульчики.)

31 РЕЛАКСАЦИЯ «ОБЛАКА»

Лето, сейчас хорошая погода, небо чистое, голубое. Вот плывут облака. Давайте представим, что мы тоже превратились в облачко. (Дети ложатся наковер, ноги и руки неподвижны, расслаблены, глаза закрыты). Вот мы поднимаемся над лесом, проплываем над речкой, нам тепло и приятно плыть по небу. А теперь мы возвращаемся обратно в детский сад, открываем глазки, садимся. (2-3 мин.)

32 РЕЛАКСАЦИЯ «ЛУЧШИЕ КАЧЕЛИ»

И. П. — стоя в основной стойке.

Лучшие качели —

Гибкие лианы,

Это с колыбели

Знают обезьяны.

Кто на них качается,

Да-да-да! Тот не огорчается

Ни-ког-да! (А. А. Пермяков)

Пружинистые полуприседания, руки свободно качаются вперед-назад. Волнообразные движения руками в стороны. В стойке ноги врозь полуприсед и встать, руки вправо-влево. Наклоны вправо-влево, руки согнуты в стороны, предплечья вверх, ладони вперед. С поворотами туловища направо-налево, руки свободно вниз. Три наклона головой вперед. Пружинистые полуприседания, поочередные взмахи руками вперед-назад. Повороты головы налево, направо, налево и прямо.

ТЕКСТЫ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ

Все релаксации проводятся под спокойную, расслабляющую музыку. Дети ложатся на коврики на спину, руки вытягивают вдоль туловища, ноги выпрямляют, слегка раздвигают.

1 РЕЛАКСАЦИЯ «ПОРХАНИЕ БАБОЧКИ»

Взрослый. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу. Приятный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движениями ее крыльев. Они легки и грациозны. Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он бабочка, что у него яркие красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья плавно и медленно движутся вверх и

вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе.

А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Вы чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на пахучую серединку цветка. Вдохните еще раз его аромат. и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях. Дети поочередно рассказывают о своих ощущениях.

2 РЕЛАКСАЦИЯ «ОТДЫХ НА МОРЕ»

Взрослый. Лягте удобно, закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое, солнце теплое. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды. Появляется ощущение обдувающего все тело легкого и свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает лицо, шею, плечи, спину, живот, руки, ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться. Откройте глаза. Вы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день.

3 РЕЛАКСАЦИЯ «ВОЛШЕБНЫЙ СОН»

Взрослый. Лягте удобно, закройте глаза. Внимательно слушайте и повторяйте про себя мои слова. Волшебный сон закончится, когда я скажу: «Всем открыть глаза и встать!»

Мы спокойно отдыхаем.

Мы спокойно отдыхаем.

Сном волшебным засыпаем,

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко,

Ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают,

Наши руки отдыхают,

Ноги тоже отдыхают,

Отдыхают, засыпают.

Шея не напряжена,

А расслаблена она.

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляется.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Хорошо нам отдыхать!

Но пришла пора вставать!

Музыка выключается.

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!

Всем открыть глаза и встать!

4 РЕЛАКСАЦИЯ «ПОЛЕТ ВЫСОКО В НЕБЕ»

Взрослый. Лягте удобно, закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на ароматном летнем лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно счастливыми и спокойными. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями. Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук крыльев, энергично рассекающих воздух. Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он птица. Представьте, что вы медленно парите, плывете в воздухе, а ваши крылья распростерты в стороны, они рассекают воздух. Наслаждайтесь свободой и прекрасным ощущением полета. А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле.

Вот вы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на целый день.

5 РЕЛАКСАЦИЯ «ПРИДУМАННАЯ СТРАНА»

Взрослый. Сядьте (лягте) удобно, закройте глаза. Представьте, что вы находитесь в волшебной стране. Здесь живут только добрые люди и звери, растут самые красивые цветы, после дождя на небе появляется самая яркая радуга. Вам хорошо и спокойно. Вы можете делать все, что вам хочется. Далее можно описать различные объекты. Вы видите чистый берег и воду. Поплавайте в море. Ощутите приятную свежесть морской воды. Взрослый предлагает детям открыть глаза и рассказать о своих чувствах, ощущениях, запомнить их.

6 РЕЛАКСАЦИЯ «ПУТЕШЕСТВИЕ В ВОЛШЕБНЫЙ ЛЕС»

Взрослый. Лягте удобно, закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы в лесу, где много деревьев, кустарников, всевозможных цветов. В самой чаще леса стоит белая каменная скамейка, присядьте на нее. Прислушайтесь к звукам. Вы слышите пение птиц, шорохи трав. Почувствуйте запахи: пахнет влажная земля, ветер доносит запах сосен. Запомните свои ощущения, чувства, захватите их с собой, возвращаясь из путешествия. Пусть они будут с вами целый день.

7 РЕЛАКСАЦИЯ «ТИХОЕ ОЗЕРО»

Взрослый. Лягте удобно, закройте глаза и слушайте мой голос. Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, его лучи согревают вас, вы чувствуете себя все лучше и лучше. Вы слышите пение птиц и стрекотание кузнечиков. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух прозрачен и чист. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете. А теперь откройте глаза. Мы в

детском саду, мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение, и приятные ощущения будут с нами в течение всего дня.

8 РЕЛАКСАЦИЯ «ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК»

Дети сидят на стульчиках.

Взрослый. Откиньтесь на спинку стула, спина прямая и расслабленная, руки сложены на груди так, чтобы пальцы сходились.

Глубоко вдохните воздух носом, представьте, что ваш живот — это воздушный шарик. Чем глубже вдыхаешь, тем больше шарик. А теперь выдыхайте ртом, чтобы воздух улетел из шарика. Не торопитесь, повторите. Дышите и представляйте себе, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше. Медленно выдыхайте ртом, как будто воздух уходит из шарика. Сделайте паузу, досчитайте до пяти. Снова вдохните и наполните легкие воздухом. Выдохните, почувствуйте, как вы наполняетесь энергией и хорошим настроением.

9 РЕЛАКСАЦИЯ «ЛИФТ»

Взрослый. Положите ладонь на живот. Представьте, что живот — это первый этаж дома. Немного выше находится желудок - второй этаж. Подержите там ладонь. Теперь положите ладонь на грудь и представьте, что это третий этаж дома. Приготовьтесь, мы начинаем «поездку на лифте». Вдохните ртом медленно и глубоко так, чтобы воздух дошел до первого этажа — живота. Задержите дыхание. Выдохните ртом. Вдохните так, чтобы воздух поднялся до второго этажа — желудка. Задержите дыхание, выдохните ртом. Вдохните и поднимайте лифт на один этаж выше — до груди. Задержите дыхание, выдохните ртом. Во время выдоха вы ощущаете, что напряжение и волнение выходят из тела, словно из дверей лифта.

10 РЕЛАКСАЦИЯ «ВОДОПАД»

Дети стоят на ковре, спина и руки расслаблены, голова опущена.

Взрослый. Закройте глаза и слушайте мой голос. Представьте, что вы находитесь под небольшим водопадом. Небо светло-голубое. Воздух свежий. Вода продолжает свой путь дальше. Пойдите немного под водопадом, позволяя воде омыwać вас и уноситься прочь.

РЕЛАКСАЦИОННЫЕ НАСТРОИ

«Воздушные шарики» Представьте себе, что все вы — воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик ... (пауза — поглаживание детей). Обдувает шарик ..., ласкает шарик ... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарiku.

«Облака». Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака — такие белые, большие, пушистые

облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. Все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ...(пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

«Лентяи». Сегодня мои дети много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы – лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги ...(пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у ..., отдыхают ножки у ... Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

«Водопад». Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течёт по вашим плечам ..., помогает им стать мягкими и расслабленными ...(пауза – поглаживание детей). А нежный свет течёт дальше по груди у ..., по животу у ... Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт и по ногам и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вдохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

РЕЛАКСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ С МЫШЦ ТУЛОВИЩА, РУК, НОГ

«Спящий котёнок» Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

«Шишки». Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам... (повторить 2 – 3 раза)

«Холодно – жарко». Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер... (повторить 2–3 раза).

«Солнышко и тучка». Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2 – 3 раза.

«Драгоценность». Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче...ещё крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушёл, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают... (повторить 2-3 раза).

«Игра с песком». Представьте себе, что вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела, лень двигать тяжелыми руками (повторить 2-3 раза).

«Муравей». Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3 раза).

РЕЛАКСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ С МЫШЦ ЛИЦА

«Улыбка». Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь..., ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

«Солнечный зайчик». Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щеках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2-3 раза).

«Пчелка». Представьте себе теплый, летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (разжать губы и зубы на вдохе). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Прогоняя пчелку можно энергично двигать губами. Пчелка улетела. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух (повторить 2-3 раза).

«Бабочка». Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

«Качели». Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица расслаблены). Но вот летит бабочка садится к вам на брови. Она хочет покачаться как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх – вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает (расслабление мышц лица) (повторить 2-3 раза).