

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №23 «Ромашка»



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №23
Р.М.Калырова
_____ 2024 год

Программа по оздоровлению детей
«Здоровый малыш!»
Вторая группа раннего возраста №1 (от 2 до 3 лет)



Воспитатели:
Изместьева Т.А.,
Комарова М.С.

2024 -2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность.

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования. Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка. Особенно остро эта задача стоит в адаптационный период, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов воспитательно - оздоровительной работы. Образовательная область физическое развитие требует от нас формировать у детей привычки к здоровому образу жизни, которые всегда стоят на первом месте. В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались.

Проблема: у детей не сформированы основы здорового образа жизни, ещё не до конца сформированы культурно – гигиенические навыки (навыки опрятности и самообслуживания).

Обоснование проблемы:

1. Родители не достаточно уделяют внимание физическому развитию детей (охрана и укрепление здоровья), воспитанию культурно-гигиенических навыков у детей.

2. Недостаточно знаний и умений у детей о культурно-гигиенических навыках, о здоровом образе жизни в раннем возрасте.

Свою работу в группе я начала с обследования детей, совместно с медицинской сестрой. Мы разделили детей на три группы здоровья. Побеседовала с родителями часто болеющих детей о том, как развивались дети, с чем связаны частые простудные заболевания и как родители относятся к видам закаливания.

Закаливание организма - одно из лучших средств укрепления здоровья, снижения заболеваемости.

Задача закаливания - приучить хрупкий, растущий организм ребенка, переносить перемены температуры в окружающей среде.

Основными средствами закаливания детей являются естественные факторы природы - воздух, вода, солнце

Целью программы стало создание в группе всех необходимых санитарно-гигиенических и психолого-педагогических условий, необходимых для развития здорового ребенка, так как только здоровый ребенок может усваивать то, чему его учат, справляться с предъявленными требованиями, быть активным, работоспособным и нормально развиваться.

Задачи:

1. Сохранение и укрепление психического и физического здоровья детей.
2. Создание условий для полного удовлетворения основных потребностей ребенка.
3. Формирование у детей и их родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Ожидаемые результаты:

1. Укрепление здоровья детей.
2. Приобретение навыков самообслуживания в деле сохранения здоровья (формирование полезных привычек).
3. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияние образа жизни на состояние здоровья.
4. Формирование потребности в движениях (бег, игры с предметами, использование спортивного инвентаря).
5. Повышение уровня физического развития (ходьба по дорожке, прыжки на двух ногах, спрыгивание с высоты).
6. Формирование жизненно-необходимых двигательных умений и навыков в различных видах деятельности.

Принципы:

1. Качественный уход за детьми, своевременное оказание помощи в обслуживании, самообслуживании детей.
2. Тесный контакт с детьми.
3. Принятие ребенка таким, каков он есть.
4. Сотрудничество с родителями (совместные действия, одинаковые требования).
5. Постепенность и последовательность в приобретении навыков и полезных привычек детьми.
6. Обеспечение здорового сна.
7. Систематизация физкультурно-оздоровительной работы и педагогического процесса.
8. Создание благоприятного психологического и эмоционального микроклимата группы.
9. Обеспечение безопасности детей.

Формы и методы работы с детьми:

1. Обеспечение здорового ритма жизни:
 - а) щадящий режим (адаптационный период).
 - Б) организация микроклимата жизни группы.
2. Развивающие упражнения на:
 - А) утренней гимнастике,
 - Б) физкультурно-оздоровительных занятиях,
 - В) профилактической гимнастике (дыхательная, зрения, плоскостопия),
 - г) прогулке.
3. Гигиенические и водные процедуры:
 - А) регулярное умывание,
 - Б) мытье рук,
 - В) игры с водой,
4. Свето-воздушные ванны:
 - А) проветривание (сквозное),
 - Б) прогулки на свежем воздухе,
 - В) обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.
5. Арома – и - фитотерапия.

Перспективный план

СЕНТЯБРЬ			
Утро	День	После сна	Вечер
<p><u>Ходьба по дорожке</u> Цель: развивать координацию движений</p>	<p><u>Игровое упражнение «Молоточки-звоночки»</u> Цель: развивать кисти рук.</p>	<p><u>«Бодрячки»</u> - бодрящая гимнастика в постели</p>	<p><u>Упражнение на укрепление стоп «Идем, бежим, прыгаем!»</u> Цель: упражнять в движении по специальной дорожке А) ходьба по дорожке с пуговками Б) бег по дорожке, В) прыжки через мешочки</p>
<p><u>Игровое упражнение «Зайка беленький сидит...»</u> (в комплексе утренней гимнастики) Цель: упражнять в умении выполнять движения под речь воспитателя</p>	<p><u>Чтение потешки «Баба сеяла горох»</u> Цель: учить выполнять движения текста потешки</p>	<p>Закаливание – <u>йодно-солевая дорожка</u></p>	
<p><u>Игровое упражнение «Листья летят»</u> Цель: развивать координацию движения в правильной постановке стоп.</p>	<p><u>Упражнение на дыхание «Пушинка»</u> (под спокойную музыку) Цель: упражнять в умении вдыхать воздух носом, выдыхать через рот.</p>	<p><u>Пальчиковые игры «Пальчик, пальчик, где ты был?...»</u> Цель: развивать мелкую моторику рук.</p>	<p>Игровое упражнение на развитие слуха «Повтори за мной, «Кто сказал мяу?» Цель: развивать слуховое внимание; оборудование – мелкие игрушки</p>
<p>Работа узких специалистов и мед.персонала</p>	<p>Муз. руководитель – подбор музыкального репертуара для дыхательного упражнения, Инструктор по ф/к – проведение физ. занятия Мед.сестра – «Измеряем рост, вес ребёнка»</p>		
<p>Работа с родителями</p>	<p>Консультация «Помогите ребёнку укрепить здоровье»</p>		
ОКТАБРЬ			
Утро	День	После сна	Вечер

<p><u>Ходьба по дорожке с закаливающим эффектом «Босоножье»</u> Цель: укреплять здоровье детей,развивать координацию движений</p>	<p>Упражнение на развитие навыков одевания, раздевания <u>«Мы – ребята-молодцы!»</u> Цель: учить последовательности одевания, раздевания, аккуратности</p>	<p><u>«Птички прилетели»</u> - бодрящая гимнастика Цель: учить плавно двигать руками</p>	<p>Игровое упражнение «Кто пришел, кто ушел?» - имитация движений животных по оздоровительной дорожке. Цель: учить повторять движения за взрослыми</p>
<p><u>Игровое упражнение «Носик, носик»</u> Цель: учить правильно вдыхать воздух через нос (упражнение № 1)</p>	<p>Перед обедом: <u>Чтение потешки «Три сороки»</u> Цель: развивать внимание, умение слушать. <u>Упражнение «Поиграем с ручками»</u> Цель: укреплять мышцы рук.</p>	<p>Закаливание «Ходьба по массажной дорожке»</p>	
<p>Перед прогулкой – упражнение на развитие координации движений «Где это?» Цель: развивать слуховое внимание, координацию движений.</p>	<p>Перед сном: <u>Игра в кругу «Вот мы какие!»</u> Цель: развивать интерес к детям своей группы</p>		
<p>Работа узких специалистов и мед.персонала</p>	<p>Муз. руководитель – подбор музыкального репертуара для прослушивания во время сна Инструктор по ф/к – проведение физ. занятия Мед.сестра - беседы с детьми «Витамины я люблю»</p>		
<p>Работа с родителями</p>	<p>Наглядная агитация, стенды, памятки, консультации, пропаганда здорового образа жизни.</p>		

НОЯБРЬ

Утро	День	После сна	Вечер
<p><u>Упражнение «Паровозик»</u> (передвижение мелким шагом по означенной дорожке) Цель: учить выполнять заданное движение,</p>	<p><u>Упражнение на дыхание «Дружок»</u> Цель: учить правильному дыханию</p>	<p>Бодрящая гимнастика <u>«Птички прилетели»</u></p>	<p><u>Игровое упражнение «Петушок»</u> Цель: учить выполнять движения под каждый вдох и выдох <u>Игровое упражнение «Лисички»</u> Цель: учить бесшумно</p>

упражнять в ходьбе мелким шагом.			передвигаться по комнате
<u>Игровое упражнение «Курносики»(дыхание)</u> Цель: укрепление дыхательных путей	Перед обедом: <u>Чтение стихов «Игрушки»</u> с имитацией движений Цель: упражнять в умении повторять движения	Закаливание «Ходьба по дорожке»	
<u>Упражнение «Наши ушки»</u> Цель: массаж «волшебных» точек	Перед сном: <u>Упражнение на дыхание «Дует ветерок»</u> Цель: упражнять в умении регулировать дыхание		
Работа узких специалистов и мед.персонала	Муз. руководитель – проведение пальчиковой гимнастики Инструктор по ф/к – проведение физ. занятия Мед.сестра – беседа с детьми «Закаливание»		
Работа с родителями	папка – передвижка «Режим дня – это важно»		
ДЕКАБРЬ			
Утро	День	После сна	Вечер
<u>Игровое упражнение «Дождик кап-кап...»</u> Ходьба по оздоровительной дорожке Цель: укрепление стоп ног	<u>Упражнение на дыхание «Кошечки»</u> (по Стрельниковой) Цель: учить выдыхать воздух через нос при движении головой вправо-влево.	Закаливающий массаж подошв ног «Поиграем с ножками»	<u>Игровое упражнение «Повтори за мной»</u> Цель: учить различать слух и повторять слова, развивать слуховое внимание <u>Чтение «Водичка-водичка...»</u> с имитацией движений Цель: учить последовательности при умывании
<u>Массаж «Курносики»</u> Цель: укрепление дыхательных путей носа.	Перед сном: <u>Игровое упражнение «Ладони»</u> (под музыку)		
Перед прогулкой: <u>Игра «Как мы гуляем?»</u> Цель: упражнять в сохранении правильной осанки во время ходьбы, бега, при играх сидя.	Цель: развивать чувство ритма, умения выполнять соответствующие движения		

Работа узких специалистов и мед.персонала	Муз. руководитель – проведение дыхательной гимнастики Инструктор по ф/к – проведение физ. занятия Мед.сестра – беседа «Профилактика простудных заболеваний»
Работа с родителями	Консультация на тему «Оздоровление детей 2-3 лет в условиях детского сада»

ЯНВАРЬ

Утро	День	После сна	Вечер
<u>Упражнение «Волшебная дорожка»</u> - ходьба мелким, широким шагом. Цель: укрепление стоп ног, массаж стопы	<u>Ритмичное упражнение «Молоточки-звоночки»</u> Цель: Развивать подвижность кисти рук.	<u>Закаливающий массаж ног</u> <u>«Колени-пятки»</u> Цель: укрепление мышц ног	<u>Игровое упражнение «Повтори за мной»</u> Цель: учить различать слух и повторять слова, развивать слуховое внимание
<u>Упражнение на дыхание «Ветерок»</u> (Стрельникова) Цель: научить дышать через нос.	<u>Игровое упражнение «Ушки-ушки»</u> Цель: развивать слуховое внимание <u>Упражнение для внимания «Лисички»</u> Цель: учить бесшумной ходьбе, учить быть внимательными.	<u>Чтение-повторение за воспитателем «Ай, качи, качи, качи...»</u> Цель: упражнять в слушании, умение повторять фразы.	<u>Чтение «Водичка-водичка...»</u> с имитацией движений Цель: учить последовательности при умывании
<u>Игровое упражнение «Поиграй на трубе»</u> Цель; укрепление осанки, развивать мелкую моторику рук		<u>Игровое упражнение «Снежинки и ветерок»</u> Цель: научить вдыхать через нос, а выдыхать ртом. Оборудование – снежинки-игрушки.	

Работа узких специалистов и мед.персонала	Муз. руководитель – упражнения на дыхание Инструктор по ф/к – проведение физ. занятия Мед.сестра – «Измеряем рост, вес ребёнка»
Работа с родителями	Памятка для родителей «Правила мытья рук», «Профилактика кишечных инфекций»

ФЕВРАЛЬ

Утро	День	После сна	Вечер
-------------	-------------	------------------	--------------

<p><u>Упражнение «Ровным кругом»</u> - ходьба по круговой дорожке с перешагиванием через предметы Цель: научить сохранять равновесие при перешагивании через предметы.</p> <p><u>Упражнение «Смешные глазки»</u> Цель: укрепление мышц глаз.</p> <p><u>Игровое упражнение «Сердитый ежик»</u> Цель: укрепление мышц спины.</p>	<p><u>Игровое упражнение «Умывай-ка»</u> Цель: прививать КГН. Формировать последовательность процедуры.</p> <p><u>Упражнение «Упрямый ослик»</u> Цель: укрепление мышц гортани со звуком й-а, предотвращение храпа</p> <p>Чтение «Все люди спят» Гербовой Цель: формировать привычку успокоиться перед сном.</p>	<p><u>Бодрящая гимнастика «Ручки-ножки»</u> Цель: создать бодрое, эмоционально-приподнятое настроение при подъеме «Босоножье» - закаливание.</p> <p><u>Игровое упражнение «Куклы играют в снежки»</u> Цель: укрепление мышц спины, развивать движение рук.</p>	<p><u>Игровое упражнение «Чебурашка»</u> Цель: учить слушать внимательно, реагировать эмоционально (весело - грустно), укрепление мышц лица</p> <p><u>Массаж лица</u> (упражнение № 1) Цель: укрепление мышц лица, предотвращение простудных заболеваний</p> <p><u>Игровое упражнение «Покачай малышку»</u> Цель: укрепить мышцы рук, ног, спины</p>
--	--	--	--

<p>Работа узких специалистов и мед.персонала</p>	<p>Муз. руководитель – сказкотерапия Инструктор по ф/к – проведение физ. занятия Мед.сестра – беседа «Лук, чеснок – съешь его и ты здоров!»</p>
---	---

<p>Работа с родителями</p>	<p>Памятки по оздоровлению детей в домашних условиях.</p>
-----------------------------------	---

МАРТ

Утро	День	После сна	Вечер
<p><u>Ходьба по звуковой дорожке</u> Цель: укрепление мышц стоп ног.</p> <p><u>Игровое упражнение «Зайка беленький сидит...»</u> (в комплексе утренней гимнастики) Цель: учить выполнять действия по слову</p>	<p><u>Ритмическое упражнение «Хлоп-хлоп, топ-топ...»</u> Цель: научить согласовывать и чередовать движение рук и ног.</p> <p><u>Чтение потешек с имитацией движений героев «р.н.п.»</u> Цель: формировать навыки ходьбы, бега, и др. движений</p> <p><u>Упражнение на дыхание «Кошечки»</u> Цель: развивать дыхательную мускулатуру.</p>	<p><u>«Хлопушки и топотушки»</u> - бодрящая гимнастика в постели Цель: развивать подвижность рук и ног. Закаливание «Массажная дорожка»</p>	<p><u>Игровое упражнение «Попрыгунчики»</u> Цель: развивать гибкость суставов</p> <p><u>Игра «Буратино»</u> Цель: научить выполнять круговые движения головой, чувствовать и осознавать приятное ощущение от медленных, плавных движений позвонков шейного отдела</p> <p><u>Чтение и инсценирование «Баба сеяла горох»</u> Цель: научить выполнять движения по</p>

воспитателя.			слову воспитателя, развивать навыки движений
Работа узких специалистов и мед.персонала	Муз. руководитель – подбор муз. репертуара Инструктор по ф/к – проведение физ. занятия Мед.сестра – беседа с детьми о пользе ленивой гимнастики.		
Работа с родителями	Рекомендации «Примерные рекомендации по закаливанию детей», по здоровому образу жизни.		
АПРЕЛЬ			
Утро	День	После сна	Вечер
<p><u>Ходьба по дорожке с закаливающим эффектом (поролоновые шарики)</u></p> <p>Цель: профилактика простудных заболеваний</p> <p><u>Упражнение на развитие мышц ног «Босоножье»</u></p> <p>Цель: закалывать ноги</p> <p><u>Игровое упражнение «Носик-носик»</u></p> <p>Цель: закреплять умение дышать через нос.</p>	<p><u>Игровые упражнения «Птички», «Обними себя»</u> - на развитие плечевого пояса.</p> <p>Цель: учить манипулировать руками в свободном парении, развивать ловкость рук, пальцев.</p> <p><u>Игровое упражнение «Внимательные глазки»</u></p> <p>Цель: укреплять мышцы глаз.</p>	<p><u>Чтение стихов «Игрушки» А.Барто</u> с показом (мелкие игрушки)</p> <p>Цель: развивать интерес к слушанию стихов, манипуляции с игрушками.</p>	<p><u>Бодрящая гимнастика «Птички прилетели»</u></p> <p>Цель: развивать подвижность мышц рук и плечевого пояса.</p> <p><u>Игровое упражнение «Веселый язычок»</u></p> <p>Цель: развивать подвижность языка</p> <p><u>Упражнение «Прогулка»</u> - ходьба с перешагиванием через предметы.</p> <p>Цель: развивать устойчивость, координацию движений.</p>
Работа узких специалистов и	Муз. руководитель – пальчиковая гимнастика Инструктор по ф/к – проведение физ. занятия		

мед.персонала	Мед.сестра - беседа с детьми «Солнце, воздух и вода»		
Работа с родителями	Советы родителям по формированию культурно-гигиенических навыков		
МАЙ			
Утро	День	После сна	Вечер
<p><u>Упражнение «Ловкие ребята»</u> - дорожка препятствие (перешагивание, перелезание) Цель: развивать ловкость.</p> <p><u>Игровое упражнение «Паровозик»</u> Цель: развивать умение дышать медленно для насыщения организма кислородом.</p> <p><u>Пальчиковая игра «Это пальчик...»</u> Цель: развивать мелкую моторику рук.</p>	<p><u>Чтение потешек «На горе, горе...»</u> Цель: учить воспроизводить текст в движении.</p> <p><u>Упражнение для осанки «Ровные спинки»</u> Цель: укреплять мышцы спины.</p> <p><u>Игровое упражнение «Ладони-ладушки»</u> Цель: научить хлопкам в ладоши под музыку.</p> <p><u>Игровое упражнение «Ветерок»</u> Цель: закреплять навыки правильного дыхания – вдыхать и выдыхать воздух через нос.</p>	<p><u>Закаливающий массаж подошв ног.</u> Цель: Воздействовать на биологически активные центры, развивать гибкость суставов.</p> <p><u>Закаливание – «Массажная дорожка»</u> Цель: профилактика простудных заболеваний</p>	<p><u>Чтение стихов о весне с имитацией природных явлений.</u> Цель: развивать двигательную активность</p>
Работа медперсонала	Индивидуальные беседы с родителями по оздоровлению детей		
Работа узких специалистов	Муз. руководитель – подбор муз. репертуара для комплексных занятий. Инструктор по ф/к – проведение физ. занятия		
Работа с родителями	Рекомендации для родителей по летнему оздоровительному сезону.		

При закаливании детей соблюдаем основной принцип - постепенное расширение зоны воздействия и увеличение времени проведения процедуры.

В своей работе мы используем систему закаливания, предложенную медицинскими работниками нашего детского сада:

В 1 квартале у нас запланировано постепенное обучение элементам обширного умывания по мере прохождения адаптационного периода, ходьба босиком, воздушные ванны после сна и во время ежедневных физкультурных занятий.

Начнем с наиболее доступного вида закаливания - закаливание воздухом.

1. Воздух - это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей. Поэтому следим, чтобы воздух в группе всегда был свежий и чистый. С этой целью проводим сквозное проветривание утром, до прихода детей в детский сад, перед непосредственно образовательной деятельностью, во время прогулки.

В утренние часы, перед приемом, расставляем тарелки с чесноком в раздевалке, в групповой комнате.

Перед сном проводим ароматерапии воздуха с пихтовым маслом. А также - кварцевание групповой комнаты. Соблюдаем температурный режим в группе.

Основное внимание уделяем одежде детей, так как закаливание оказывает благотворное воздействие в том случае, если одежда детей, как в помещении, так и на прогулке соответствует сезону, температуре воздуха и состоянию здоровья каждого ребенка. Прогулки и игровую деятельность детей организовываем так, чтобы дети больше двигались и вовремя сменяли подвижную деятельность на спокойную.

Закаливание проводим во время физкультурных занятий, утренней гимнастики. В утренние часы планируем и проводим бодрящую гимнастику, артикуляционную гимнастику - способствующую укреплению слизистой оболочки дыхательных путей. Одной из нетрадиционных форм закаливания в раннем возрасте является пальчиковая гимнастика, которая благотворно влияет на координацию движений, способствует развитию мелкой моторики рук, их силы. Игровая форма проведения гимнастики не только развлекает детей, но и способствует формированию их представлений об окружающем мире.

2. Вода - общепризнанное средство закаливания.

Закаливающее влияние на организм ребенка оказывают все гигиенические процедуры: мытье рук, ног, лица, тела ребенка.

В 1 квартале, как я уже говорила, у нас запланировано элементам обширного умывания по мере прохождения адаптационного периода (мытьё рук до локтя).

3. Закаливание солнцем.

Наиболее широкие возможности для оздоровления и закаливания наших детей солнцем представляется летом. Солнечные лучи оказывают на организм ребенка общее, укрепляющее действие, повышают обмен веществ в организме, лучше становится самочувствие и сон. Количество солнечных ванн, а также место их проведение в летний период определяется врачом детского сада.

Чтобы добиться хороших результатов по снижению заболеваемости активно проводим с родителями работу по обучению пальчиковым играм с использованием материал из книги Л.В. Белкиной «Адаптация детей раннего возраста».

Летом в родительском уголке выставляются консультации по закаливанию детей:

«Закаливание солнцем - памятка для родителей»

«Прогулки в лес»

«Ребенок на даче»

«Тебе пора купаться».

Осенью подготовим консультацию осенние прогулки – с рекомендациями для родителей, как одевать детей по сезону, какими играми разнообразить прогулки детей.

Вывод. Таким образом закаливание, соблюдение температурного режима, графика проветривания помогло добиться хороших результатов по снижению заболеваемости и укреплению здоровья детей.

Итог работы:

- фильм – презентация о проделанной работе.
- Обогащение уголка физической культуры
- Выставка работ детей и родителей
- Изготовление стенгазеты

Используемая литература:

1. «Здоровый малыш» Программа оздоровления детей в ДОУ. Под редакцией З.И. Бересневой
2. «Здоровячок» Г.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко
3. «Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях» Под редакцией В.И. Орля, С.Н. Агаджановой
4. «Диагностика культуры здоровья дошкольников» В.А. Деркунская
5. «Расти здоровым, малыш» программа оздоровления детей раннего возраста. П.А. Павлова, И.В. Горбунова
6. «Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. Проектирование, тренинги, занятия» Составитель Н.И. Крылова
7. «Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях» Т.Л. Богина
8. «Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста», составители: Зарипова З.М., Хамитов И.М., Лучихина В.Н.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей

Цель: научить детей дышать через нос, подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений.

1. Погладить крылья носа от кончика к переносице – вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами (5-6 раз).
2. Сделать 8-10 вдохов и выдохов сначала через правую ноздрю, затем через левую, по очереди закрывая отдыхающую ноздрю указательным пальцем.
3. «Соня». Несколько раз зевнуть и потянуться (зевание стимулирует не только гортанно-глоточный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снижает стрессовые состояния).
4. «Большой и маленький». И.п. – основная стойка. На вдохе подняться на носки, тянуть вверх руки. Зафиксировать на несколько секунд это положение («Какой я большой!»). На выдохе опуститься в и.п. и со звуком «у-х-х» присесть, обхватив голени и прижав к коленям голову (Какой я маленький!»)
5. «Паровоз». Ходить по комнате, согнутыми руками имитируя движение колес паровоза, и произносить; «Чух – чух». Двигаясь с разной скоростью, менять громкость и частоту произношения.
6. «Гуси летят». Медленная ходьба, имитирующая полет; на вдохе руки – крылья поднимать, на выдохе опускать, произнося; «Г-у-у» (8-10 раз)
7. «Часы». И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Со словом «тик» наклониться влево до предела, чтобы правый бок растянулся, как резиновый. Со словом «так» вернуться в и.п., сделать глубокий вдох, затем то же вправо.
8. «Веселая пчелка». Вдох свободный. На выдохе произнести звук «з-з-з», представить, что пчелка села на нос, руку, ногу (звук и взгляд направлять на пчелку).

МАССАЖ РУК

Цель: воздействовать через биоактивные точки пальцев на внутренние органы, вызвать ощущение лёгкости, радости.

1. «Мыть» кисти рук, активно тереть ладони до ощущения сильного тепла.
2. Дети встряхивают расслабленными кистями рук сверху вниз, словно брызгая водой друг на друга.

МАССАЖ УШНЫХ РАКОВИН

Цель: вызвать образ любимой игрушки и в процессе игры воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, которые находятся на ушных раковинах.

1. Ребенок, сидя по-турецки, «лепит» ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона – поглаживает ушные раковины по краям.

МАССАЖ ГОЛОВЫ

Цель: воздействовать на активные точки на голове, которые улучшают ток крови.

1. Сильным нажатием пальцев ребёнок имитирует мытьё головы.
2. С любовью и лаской водит пальцами по волосам, словно расчёской, представляя, что его «прическа самая красивая на конкурсе прически».

МАССАЖ ЛИЦА

Цель: предотвращать простудные заболевания, воздействуя на активные точки лица, вырабатывать умения управлять мимикой, «лепить» красивое лицо.

Ребенок поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняет её, чтобы она стала упругой.